

سلسلة الصحة النفسية

كيف نواجه الضغوط النفسية في الحياة ونتغلب عليها؟!

تأليف
إمّياز نادر

منشورات الحضارة

منشورات الحضارة

ص ب 04 (A) بئرالتونة - الجزائر - 16045.

البريد الالكتروني: kheddoucir@gmail.com

الإيداع القانوني: السداسي الثاني 2017 ردمك : 9-59-357-9931-978

تم نشر هذا الكتاب بتنازل و ترخيص من دار الإسراء-الأردن-

المقدمة

عاش الإنسان منذ بداية نشأة الكون عبر ملايين السنين، باحثاً عن الاستقرار، والأمان، جانياً وراء الراحة التي تعطيه الاتزان، فمنذ تلك الأزمان وهو يشهد الطمأنينة له ولأبنائه.. فهو يسعى لتخفيف عبء الحياة عن كاهله.. ولما ازدادت الحياة تعقيداً وقوة وتوسعت وازدادت مطالبها وحاجاتها، ازدادت الضغوط الواقعة عليه لتلبية تلك المطالب.. فلا يستطيع التوقف عن مجارة ذلك، لأنه سيتخلف عن اللحاق بها، مما اضطره إلى مواكبة التسارع لتحقيق الرغبات والمطالب، هذا الإسراع زاده مرة أخرى من الضغط على النفس وتحميلها أكثر من طاقتها بغية اللحاق بموكب الحضرة بكل ما يحمله من قسوة ورخاء .

وترتبط الضغوط بالأحداث اليومية، فنحن بلا استثناء نتعرض لها يومياً ومن مصادر مختلفة، فالضغوط الخارجية تلاحقنا في البيت أو الشارع أو العمل أو الدراسة أو التعاملات المالية وتسبب لنا بعض الأحيان أزمات نقف عاجزين أمام حلها، نضطر لأن نبحث عن سبيل لحلها. وربما تتعقد هذه الضغوط وخاصة الاجتماعية، فيسعى الفرد لحلها، وتولد له ارتجاجاً يعجز عن قلبه إلى اتزان، فيعاني مرارة الإحباط .

وسنتحدث في كتابنا هذا عن الضغوط النفسية وأنواعها وكيف تتكون الضغوط وتحديد الضغوط وقياسها , وسنتحدث عن موضوع الضغوط والأمراض النفسية وما لضغوط العمل من آثار نفسية على الفرد وسنتحدث أيضاً عن الضغوط التي تتعرض لها المرأة وعن أساليب التعامل مع الضغوط كما أننا سنتحدث عن أساليب التعامل مع الضغوط وآليات الدفاع وكيفية مواجهة التوتر النفسي ؟ وكيفية تحويل الضغط النفسي إلى عامل تحفيز و نجاح ..؟ وكيفية التعامل مع تحديات الحياة والضغط النفسي بشكل أفضل .

ولن يتوقف كتابنا عن تناول تلك المواضيع الحساسة السابقة الذكر فحسب بل وسنتحدث عن اضطراب الضغط النفسي وكيفية مواجهته والتخلص منه وخطوات تزيد من قدرتك على مقاومة الضغوط النفسية .

وسنفي موضوع الضغوط النفسية ونتائجها المرضية والاحباط والضغوط النفسية حقها في هذا الكتاب وسننتقل بعد ذلك للتحدث عن علامات الضغط النفسي وطرق المواجهة و الضغوط النفسية في بيئة العمل .

وفي النهاية سنودع الضغوط النفسية بموضوع شيق بعنوان . وداعاً للتوتر والضغوط النفسية . لنختم كتابنا بطرق التخلص من الضغوط النفسية عن طريق الاسترخاء حيث يحتوي هذا الموضوع على مجموعة من التمارين الجسدية والفكرية التي تساعدنا على التخلص من الضغوط التي تسيطر علينا لتحرقنا منها ولكي ننطلق بحرية دون قيود الضغوط النفسية .

والله الموفق

المؤلف

إمّتيّاز نادر

الضغوط النفسية وأنواعها

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

إن القاسم المشترك الذي يجمع كل الضغوط هو الجانب النفسي، ففي الضغوط الناجمة عن إرهاق العمل ومتاعبه في الصناعة، أولى نتائجها الجوانب النفسية المتمثلة في حالات التعب والملل اللذين يؤديان إلى القلق النفسي حسب شدة أو ضعف الضغط الواقع على الفرد.. وآثار تلك النتائج على التكيف في العمل والإنتاج، فإذا ما 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.. ومن أولى تلك الأعراض، هي زيادة الإصابات في العمل والحوادث، وربما تكون قاتلة فضلاً عن زيادة الغياب أو التأخر عن العمل، وربما يصل إلى الانقطاع عنه وتركه نهائياً.

أما الضغوط الاقتصادية، فلها الدور الأعظم في تشتيت جهد الإنسان وضعف قدرته على التركيز والتفكير وخاصة حينما تعصف به الأزمات المالية أو الخسارة أو فقدان العمل بشكل نهائي، إذا ما كان مصدر رزقه، فينعكس ذلك على حالته النفسية، وينجم عن ذلك عدم قدرته على مسايرة متطلبات الحياة.

وتعد الضغوط الاجتماعية الحجر الأساس في التماسك الاجتماعي والتفاعل بين أفراد المجتمع. فمعايير المجتمع تحتم على الفرد الالتزام الكامل بها، والخروج عنها يعد خروجاً على العرف والتقاليد الاجتماعية.

إن الضغوط الأسرية تشكل بعواملها التربوية ضغطاً شديداً على رب الأسرة وأثراً على التنشئة الأسرية، فمعظم الأسر التي يحكمها سلوك تربوي متعلم ينتج عنه التزام وإلا اختل تكوين الأسرة وتفتت معايير الضبط ونتج عنه تفكك الأسرة إذا ما اختل سلوك رب الأسرة أو ربة البيت.

وتشكل الصعوبات الدراسية على طالب المدرسة في مختلف المراحل الدراسية ضغطاً شديداً في حالة عدم استجابته للوائح المدرسة أو المعهد أو الكلية، فهو مطالب بأن يحقق النجاح في الدراسة، لإرضاء طموحه الشخصي الذاتي أولاً، ورد الجميل لأسرته التي خصصت من دخلها المادي كنفقات الدراسة ثانياً فضلاً عن المؤسسة التعليمية التي صرفت الأموال المتمثلة في مستلزمات الدراسة كتوفير المدرسين المتخصصين والاحتياجات المادية العلمية في العملية التعليمية..

أما الضغوط العاطفية بكل نواحيها، النفسية، الانفعالية، فإنها تمثل لبني البشر واحدة من مستلزمات وجوده الإنساني. فالعاطفة لدى الإنسان غريزة اختصها الله عند البشر دون باقي المخلوقات. فعندما يعاق الإنسان في طلب الزواج والاستقرار العائلي بسبب الحاجة الاقتصادية أو عدم الاتفاق مع شريك الحياة وتتعثر جهوده في الاستقرار الزوجي، يشكل ذلك ضغطاً عاطفياً، تكون نتائجه نفسية، مما يجعله يرتبك في حياته اليومية وتعامله وفي عمله أيضاً.. إلى أن يجد الحل في التوصل إلى تسوية مشاكله..

وتشكل مشكلات عدم الاتفاق بين الزوجين، أو صعوبة اختيار شريك الحياة، أو مشكلة الانفصال بين الزوجين، مشكلات عاطفية يبحث الإنسان عن حلول لها.

كيف تتكون الضغوط

قد تنشأ الضغوط من داخل الشخص نفسه، وتسمى ضغوطاً داخلية، أو قد تكون من المحيط الخارجي، مثل العمل، العلاقة مع الأصدقاء والاختلاف معهم في الرأي، أو خلافات مع شريك الحياة، أو الطلاق، أو موت شخص عزيز، أو التعرض لموقف صادم مفاجئ.. تسمى ضغوطاً خارجية.

وعلى العموم فإن الضغوط سواء أكانت داخلية المنشأ نتيجة انفعالات أو احتباسات الحالة النفسية وعدم قدرة الفرد على البوح بها وكبتها، أو ضغوطاً خارجية متمثلة في أحداث الحياة، فإنها تعد استجابات لتغيرات بيئية.

فأحداث الحياة اليومية تحمل معها ضغوطاً يدركها الإنسان عندما يساير باستمرار المواقف المختلفة في العمل أو التعاملات مع الناس أو المشكلات التي لا يجد لها حلاً مناسباً، أو تسارع أحداث الحياة ومتطلباتها، وهي تحتاج إلى درجة أعلى من المساندة لغرض التوافق النفسي، وربما يفشل في هذه الموازنة الصعبة، فحتى أسعد البشر تواجههم الكثير من خيبة الأمل والصراعات والإحباط والأنواع المختلفة من الضغوط اليومية، ولكن عدداً قليلاً منهم نسبياً، هم الذين يواجهون الظروف القاسية .

يتعرض الإنسان للضغوط المختلفة باستمرار ويستطيع أن يعيد توازنه بشكل سريع حال انتهاء الموقف الضاغط أو مدى قدرته على المواجهة والمطالبة في التحمل، فالشخصية الإنسانية ذات خصائص يتميز بعضها عن البعض الآخر، فبعض العوامل الضاغطة تشكل عبئاً على أنماط معينة من الشخصيات، في حين تستطيع أنماط أخرى تحملها ومن ثم تصريفها بالشكل الذي لا يترك أثراً لدى الفرد، وأيضاً تتدخل المكونات البيولوجية في قدرة التحمل وقوة أجهزة الفرد البدنية.

تحديد الضغوط وقياسها

يقاس الضغط النفسي عند الإنسان بعدة وسائل أو أدوات، ومن تلك الأدوات، أدوات القياس النفسي المستخدمة لدى المختصين 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 - العقلي أو قوة الانفعالات وشدها، ومن الأدوات الشائعة الاستخدام المقاييس المكتوبة.. ونستعير من مقياس هولمز وداهي بعض الفقرات التي تدل على وجود ضغوط معينة:

وفاة القرين (الزوج أو الزوجة).

الطلاق.

- الانفصال عن الزوج أو الزوجة.
- حبس أو حجز أو سجن أو ما أشبه ذلك.
- موت أحد أفراد الأسرة المقربين.
- فصل عن العمل.
- تغيير في صحة أحد أفراد الأسرة (بعض الأمراض المزمنة).
- تغيير مفاجئ في الوضع المادي.
- وفاة صديق عزيز.
- الاختلافات الزوجية في محيط الأسرة.
- سفر أحد أفراد الأسرة بسبب الدراسة أو الزواج أو العمل.
- خلافات مع أهل الزوج أو الزوجة.
- التغيير المفاجئ في السكن أو محل الإقامة.
- تغيير شديد في عادات النوم أو الاستيقاظ.

يشعر الشخص ببعض الإنذارات التي تعطي مؤشراً باتجاه وجود ضغوط مرتفعة أو حالات من الإجهاد، ويستلزم إزاء هذه الإنذارات اتخاذ بعض الإجراءات لخفض التوتر أو الضغوط لكي لا تتحول عند استمرارها لفترة طويلة إلى حالات مرضية. وهذه الإنذارات:

- اضطرابات النوم.
- اضطرابات الهضم.
- اضطرابات التنفس.
- خفقان القلب.
- التوجس والقلق على أشياء لا تستدعي ذلك.
- أعراض اكتئابية.
- التوتر العضلي والشد.
- الغضب لأتفه الأسباب.
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم.
- الإجهاد السريع.
- تلاحق الأمراض والتعرض للحوادث.

الضغوط والأمراض النفسية

إذا كانت نشأة الأمراض النفسية في مراحل الطفولة أو احتمالات امتدادها إلى المراحل العمرية اللاحقة، وإذا ما كان هناك خلل أو اضطراب في الجهاز النفسي بسبب عدم القدرة على التكيف أو حالة من الوهن أو زيادة غير اعتيادية في الوسواس، أو زيادة في القلق أو اضطرابات هستيرية تعتري الإنسان، فإن الضغوط تزيد من وطأة تلك الأعراض المرضية وتساعد إلى حد كبير في تخلخل التوازن النفسي، فيقع الإنسان صريع المرض، بفعل شدة الضغوط، ووجود حالة من التهيج النفسي الداخلي للمرض، فالعلاقة إذن تبادلية بين الضغوط والأمراض النفسية. خاصة إذا ما عرفنا أن الضغوط الداخلية هي: التهيج النفسي (الاستعداد) لقبول المرض - ضعف المقاومة الداخلية.

أما الضغوط الخارجية فهي: صعوبات في التعامل مع المحيط الاجتماعي، وعدم القدرة على مواجهة المشكلات وتحمل الصدمات مثل الخسائر المادية، أو موت شخص عزيز.. الخ، وهذه الضغوطات بدورها تسبب بعض الإعياء ثم الإجهاد العصبي والتعب الشديد الذي يصل أحياناً إلى حد الموت، فضلاً عن احتمالات الإصابة ببعض الأمراض العضوية ذات المنشأ النفسي (اضطرابات نفسجسمية - سايكوسوماتية) مثل التغيرات الكيميائية والحيوية في الدم، ارتفاع ضغط الدم، مرض السكري، والقرح الدامية، وغيرها.

ويشير جارلس وورث وناثان بأن 75% من المرضى المراجعين للأطباء يشكون أمراضاً ناتجة عن الضغوط وتتنحصر تلك الأعراض في القلق، الشعور بالذنب والخوف، الاكتئاب، الخوف من المستقبل، العدوانية الزائدة تجاه الآخرين، اليأس والانطواء والانسحاب، فقدان الثقة بالنفس إضافة إلى المشكلات النفسجسمية.

إن التعرض للمواقف الصعبة التي ربما تستمر زمناً ليس قليلاً لا يسبب القلق المزمن فحسب، بل يحدث تغييراً في معدلات المرض وقد يؤدي إلى الوفاة في بعض الأحيان. هذا وتعجل الأنواع المختلفة للضغوط بظهور بعض الاضطرابات السلوكية وخاصة إذا كانت الضغوط شديدة، أما إذا كانت الضغوط خفيفة، فإن الأفراد من ذوي الاستعداد المرضي أو من الذين نشأوا في ظروف صعبة فإنهم سيعانون طويلاً من بعض الاضطرابات وحالات من التوتر والضييق.

استجابة الإنسان للضغوط الخارجية :

تعد الضغوط الداخلية أو الخارجية مثيرات لابد أن يستجيب لها الإنسان استجابات مختلفة تبعاً لخصائصه من جهة وطبيعة تلك الضغوط وشدتها من جهة أخرى ويمكننا تقسيم الاستجابات إلى:

استجابات إرادية: وهي تلك التي يعيها الفرد، ويشعر إزاء وقوعها برد فعل مثل استجابته بتخفيف ملابسه عند الإحساس بارتفاع درجة الحرارة أو ارتداء ملابس أخرى عند الإحساس بالبرد.

استجابات لا إرادية: وهي ردود فعل بعض أجهزة الجسم التي يصعب التحكم بها مثل الارتجاف عند التعرض لموقف لا يستطيع التحكم فيه، أو التعرق بسبب الخجل ويمكن تقسيم الاستجابة إلى:

- **عضوية:** مثل التنبيهات الهرمونية وإفرازات بعض الغدد وفعاليات الجهاز السمبثاوي المسؤول عن أمن الجسم تلقائياً من حيث السيطرة على جميع أجهزته الحيوية اللاإرادية مثل الجهاز الدوري والتنفسي وجهاز الغدد والجلد الذي يعمل وقت تعرض الجسم للخطر (ضغط خارجي أو داخلي) وهو يعلن ما يشبه حالة الطوارئ وذلك بتجهيز طاقاته ووضعها في أعلى درجات الاستعداد، وكذلك

الجهاز الباراسمبثاوي، حيث العمل بالاتجاه المعاكس للسம்பثاوي بإبطاء أو كف عمل بعض أجهزة الجسم.

- **نفسية:** كافة الاستجابات التي يتحكم أو لا يتحكم بها الفرد في الموقف المحدد وهي: العمليات المعرفية والتي تمثل العمليات العقلية مثل التفكير بمعطيات الضغط ومسبباته، وكذلك تقييم الضغط الموجود ثم الوصول إلى معرفة الضغوط دون القيام بفعل ما.

- **السلوكية:** وهي الاستجابات التي يلجأ إليها الفرد تحت وطأة الضغوط، تلك الاستجابات التي يمكن ملاحظتها. والاستجابة للضغوط لا تقتصر على الكائن البشري، بل إنها موجودة عند الحيوانات أيضاً. لذا فإن أي ضغوط يتعرض لها الإنسان لا تؤثر في أجهزة الجسم كلها، بل على قسم منها، إذ قد يتأثر أحدها بشدة، بينما لا يكاد يتأثر الآخر أبداً. وعندما يتعرض الإنسان لضغط ما فإنه يمر بثلاث مراحل هي:

الأولى: رد فعل للأخطار. حيث يقوم الجهاز العصبي السمبثاوي والغدد الأدرينالينية بتعبئة أجهزة الدفاع في الجسم، إذ يزداد إنتاج الطاقة إلى أقصاه لمواجهة الحالة الطارئة ومقاومة الضغوط، وإذا ما استمر الضغط والتوتر انتقل الجسم إلى المرحلة الثانية.

الثانية: المقاومة: عندما يتعرض الكائن للضغوط يبدأ بالمقاومة وجسمه يكون في حالة تيقظ تام، وهنا يقل أداء الأجهزة المسؤولة عن النمو، وعند الوقاية من العدوى تحت هذه الظروف، وبالتالي سيكون الجسم في حالة إعياء وضعف ليتعرض لضغوط من نوع آخر هي الأمراض.

وإذا ما استمرت الضغوط الأولى وظهرت ضغوط أخرى (الأمراض) انتقل إلى المرحلة الثالثة.

الثالثة: الإعياء: لا يمكن لجسم الإنسان الاستمرار بالمقاومة إلى ما لا نهاية، إذ تبدأ علامات الإعياء بالظهور تدريجياً وبعد أن يقل إنتاج الطاقة في الجهاز العصبي السمبثاوي يتولى الجهاز العصبي الباراسمبثاوي الأمور فتتباطأ أنشطة الجسم وقد تتوقف تماماً. وإذا ما استمرت الضغوط يصبح من الصعوبة التكيف لها لتؤدي إلى اضطرابات نفسية مثل الاكتئاب أو أمراض جسمية تصل حد الموت.

ضغوط العمل وآثارها النفسية

شكلت حوادث وإصابات العمل أولى الدراسات التي اهتمت بالعامل ومعرفة أسبابها، وقد وجدت الدراسات أن الضغوط النفسية الناجمة من ضغوط العمل أدت في معظمها إلى الإصابات والحوادث في مجال الصناعة، فضلاً عن الظروف الفيزيائية (الإضاءة، قلة التهوية، زيادة الضوضاء، الأبخرة والأدخنة في مكان العمل.. الخ) زادت في نسب الضغوط على العامل.

إن الظروف الداخلية لدى العامل هي السبب الفعّال في التعرض للإصابة بالإضافة إلى الظروف الخارجية في العمل (علاقات العمل، أجور العمل، وسائط نقل العمال.. الخ) والظروف الفيزيائية (الحرارة، التهوية، الإضاءة، الضوضاء) كل تلك مجتمعة تسبب ضغوطاً عالية تعيق إنتاجية العامل وتؤدي إلى بعض الحوادث والإصابات في مجال العمل الصناعي، وربما يقود بعضها إلى أمراض وإصابات جسدية ونفسية.

لقد أثبتت بعض الدراسات العلمية أن تزويد مكاتب الموظفين وصالات العمل بالمصانع بأجهزة تكييف الهواء قد قلل من نسبة الإصابة عند الموظفين والعمال. كذلك أكدت

التجارب أن زيادة الضوضاء تؤدي إلى الإضرار براحة الأفراد مما يدفعهم إلى الملل والضجر وعدم القدرة على التركيز، ويؤدي ذلك إلى خفض إنتاجهم، وقد يتسبب عن الضوضاء في بعض الحالات صمم وإجهاد نفسي أو اضطراب عصبي نتيجة للتوتر الذي تسببه الضوضاء.

لم يشكل العمل إلى وقت قريب أية مشكلة على العامل إلا بعد أن تعقدت قدرة المصانع على التشغيل واتسعت وترامت على مساحات واسعة، وأصبح التوتر والإجهاد مرادفاً لعمل المصانع الواسعة، وظهرت أعراض مرضية مختلفة اختصت في شريحة معينة من المجتمع، وهي العمال وسميت هذه الأمراض بالأمراض المهنية، وبضمنها الضغوط.

وقد نتجت عنها زيادة ساعات العمل ومطالبة إدارات المصانع بزيادة الإنتاج وتحسين نوعيته، كل ذلك على حساب صحة العامل مما أدى إلى ظهور حالات الضغوط المختلفة الناتجة عن عدم قدرة التحمل لمتطلبات العمل، مما جعل المتخصصين في مجال الصحة العامة والنفسية يتجهون لدراساتها في المصانع الكبرى، ومعرفة العبء الزائد على الفرد وتقديره كمياً.

لقد أدت هذه الحركة إلى المطالبة بتحسين ظروف العمل، وتخفيض شدة الضغوط الناجمة عن العمل ودفع التعويضات العالية للعمال المصابين بحوادث العمل أو المعرضين للإجهاد بسبب ضغوط العمل.

إن الضغوط والإجهاد في العمل مرتفع جداً بالنسبة للعمال وعائلاتهم في الولايات المتحدة وأوروبا. ففي بعض الدول الصناعية في أوروبا وأمريكا الشمالية، أثبتت بعض الدراسات أن 43% من حوادث العمل كانت بسبب الأخطاء الناتجة عن عوامل أربعة: التعب، جو العمل، كثافة العمل، المشاكل العائلية.

إن الضغوط التي تتعرض لها بعض الممرضات في مهنهن كثيرة ومنهكة، حيث تعد هذه المهنة من المهن الشاقة وخاصة في أقسام الطوارئ فضلاً عن عملهن في أوقات مختلفة وساعات طويلة، وتلك الساعات تعزلهن عن وتيرة الحياة الاجتماعية، أما أقسام العمل الأخرى وخاصة تلك التي يزداد فيها المرضى المحتضرون، وهم داخل غرفهم.. هذا الحضور والمشهد يصدم الناظر باستمرار، والموت ماثلاً دائماً، هذا الحضور الدائم للموت يثير عند الممرضة إجهاداً دائماً وبشكل يومي.

لذا تعد مهنة التمريض من المهن الصعبة في ساعات العمل ونوعيته، والتعامل مع المترددين على المصحات العلاجية، وهكذا تشكل الضغوط بأنواعها إجهاداً على الإنسان في عمله، ولكن تبقى الفكرة الدينية القائلة بأن العمل واجب مقدس، وهي فكرة شائعة اليوم في معظم المجتمعات وقد أثبتت معظم الدراسات أن الإنسان بلا عمل يتعرض أيضاً للضغوط وهي الناجمة عن البطالة. أما الضغوط الناجمة عن العمل، فهي الإرهاق بفعل ساعات العمل الطويلة، ونوعيته وأوقاته المختلفة. وفي كلتا الحالتين يؤدي الضغط إلى ارتفاع مستوى الهرمونات المرتبطة بالتوتر، فتكون هناك شكاوى من حالات مرضية كثيرة.

الضغوط التي تتعرض لها المرأة

لقد تغير دور المرأة جذرياً خلال الربع الأخير من القرن العشرين في مجتمعاتنا العربية، فقد أصبحت المرأة تشارك أسرتها في تحمل المسؤولية ويقع عليها أيضاً عبء الحياة من خلال معاشتها مع أسرتها إن كانت غير متزوجة، أو متزوجة فهي تتحمل أكثر بمشاركة الزوج طموحاته إضافة إلى زيادة مصادر الضغوط الناتجة عن الواجبات المنزلية وتربية الأولاد وتوفير الراحة للعائلة في الأوضاع الاعتيادية، أو في حالات الأزمات، وخاصة ونحن نعيش في مجتمعات عصففت بها الأزمات وابتعدت عن الاستقرار والتماسك نتيجة

اتساع الطموحات.. فأصبح البحث عن مكان آمن، وإيجاد متنفس للتعبير عن الرأي الشاغل الأهم لدى الرجل والمرأة.

إذن عانت المرأة كثيراً بقدر معاناة الرجل من حيث عدم الاستقرار والتهجير وعدم الشعور بالأمان والبحث الدائب عن المستقبل الأمين. فإذا كانت ردود الأفعال لدى الرجال تتضح بحالات التجهم والكآبة الطارئة، والتحدث بصوت مسموع وهو يمشي في الشارع (هلوسة)، فعند المرأة تظهر على شكل أعراض جسمية مثل انقطاع الطمث، وارتباك العادة الشهرية، والتوترات التي تعتري مرحلة ما قبل الحيض، والصداع، وحالات الانهيار ما بعد الولادة، والاكتئاب، وظهور أعراض سن اليأس المبكر. ومن الأعراض الظاهرة المصاحبة للاضطرابات، فقدان الشهية للطعام، أو الشرهية، أو أعراض عصاب الفم. فالنساء إذن معرضات لصنفين من الضغوط :

- ضغوط تتعلق بهويتهن البيولوجية.
- ضغوط تتعلق بالممارسة الأسرية.

إن المرأة حينما تتعرض للضغوط الناتجة عن دورها البيولوجي، وما يرافقه من تشنجات وأعراض كسرعة التأثر والغضب، أو اختلال في ساعات النوم، أو حالات الصداع المستمر، ما هي إلا نتائج لتلك الضغوط التي ما عادت تقوى على تحملها، وبالتالي تضعف لديها المقاومة الجسدية، وبمرور الزمن تتهار المقاومة وتكون عرضة للأمراض بأنواعها. وربما تؤدي بها إلى الموت.

أما الضغوط الناتجة عن الدور الأسري ومحاولة التشبث بما أمكن من تماسك الأسرة في مثل هذه الظروف التي تمر بها، والانتقالات المستمرة في السكن أو بين البلدان، أو حتى الإحساس بعدم الاستقرار للعائلة، يشكل بحد ذاته ضغطاً كبيراً على رب الأسرة، وضياح الهدف، وضبابية المستقبل للعائلة ... وهو يشكل لدى المرأة الجزء الأكبر من هذه

المعضلة، تمتص مخاوف الرجل من خلال إضفاء الأمان على أفراد الأسرة وتبديد مشاعر الخوف.

إن المرأة عندما تأخذ هذا الدور داخل الأسرة، إنما تشارك بشكل فعال في الحفاظ على قوة الأسرة في مواجهة ضغوط الحياة بأشكالها الاقتصادية والمالية، والضغوط الناتجة عن عدم وضوح الرؤية للمستقبل، والبحث الدائم عن الاستقرار.

وسنستعرض في الموضوع القادم: أساليب التعامل مع الضغوط وفق أنماط وأنواع الشخصيات الإنسانية.

أساليب التعامل مع الضغوط

إذا كان موضوع الضغوط متشعباً وشائكاً كما يعتقد بعضهم، فإننا يمكن القول أن التعامل معه أكثر تعقيداً وتشابكاً، لاسيما أن بعضاً من جوانبه لا إرادي يصعب التحكم به حتى عند الأشخاص الأسوياء والقسم الآخر إرادي ملحوظ... ومن هنا جاءت المصاعب في تحديد أساليب التعامل مع الضغوط.

من المعروف أن الضغوط تمثل خطراً على صحة الفرد وتوازنه، كما تهدد كيانه النفسي، وما ينشأ عنها من آثار سلبية، كعدم القدرة على التكيف وضعف مستوى الأداء والعجز عن ممارسة مهام الحياة اليومية، وانخفاض الدافعية للعمل والشعور بالإرهاك النفسي. فإن أساليب التعامل مع هذه الضغوط هي الحلول السحرية لإعادة التوافق عند الإنسان إذا ما استدل على معرفة الأسلوب المناسب لشخصيته، وهنا تكمن الصعوبة. فحينما يتعامل الإنسان مع الموقف فإنه يستجيب بطريقة من شأنها أن تساعد على التجنب أو الهروب أو من تقليل الأزمة ومعالجة المشكلة .

سنقوم في هذا الموضوع باستطلاع بعض التعريفات لأساليب التعامل والتي يستخدمها معظم الناس الأسوياء (الأصحاء) في تعاملهم مع ضغوط الحياة. علماً بأن معالجة الضغوط تعني ببساطة أن نتعلم ونتقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان .

إن ما سيواجهنا لإحداث حالة التوافق عند استخدام أساليب التعامل أو آليات الدفاع اللاشعورية تساؤل مهم، وهو: إلى أي مستوى يكون التوافق طبيعياً لكي يحدث التوازن؟

و تعرف أساليب التعامل بأنها الطريقة أو الوسيلة التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم. فعرّفها سبيلبرجر بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المنبه الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له . أما كوهين ولازروس فيعرّفانها على أنها: أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط. ويعرفها (الإمارة) بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية .

إن الأزمة النفسية الشديدة أو الصدمات الانفعالية العنيفة أو أي اضطراب في علاقة الفرد مع غيره من الأفراد على مستوى البيت أو العمل أو المجتمع الصغير وغير ذلك من المشكلات أو الصعوبات التي يجابهها الفرد في حياته، والتي تدفع به إلى حالة من الضيق والتوتر والقلق، تخلق لديه الوسيلة لاستيعاب الموقف والتفاعل معه بنجاح فيتخذ أسلوباً لحل تلك الأزمة على وفق استراتيجية نفسية خاصة تتناسب وشخصيته. هذه الطرق والوسائل التي تستطيع أن تخفض التوتر تسمى أساليب التعامل مع الضغوط، وعند نظرية التحليل النفسي تسمى بالأساليب أو الحيل الدفاعية أو آليات الدفاع، وهي تعد حلاً توفيقياً وسطاً، أو تسوية بين المكبوت وقوى الكبت، كما أنها أشبه ببدل تعويضي عن فشل الكبت وما يترتب عليه من قلق. وإن أهم ما يميز العمليات الدفاعية في منهج عملها عن أساليب التعامل، كون الأولى تحدث لا شعورياً، أما الثانية (أساليب

التعامل) فهي تحدث شعورياً ويلجأ إليها الفرد بما يليبي نمط شخصيته في الرد على الموقف الضاغط أو المهدد.

إن إدراك الفرد للضغط يعد من أهم الاستجابات الصحيحة الأولى لدى الفرد، واعتبر رد الفعل لذلك الضغط. هو إدراك الفرد للتهديد المحتمل في المواقف الضاغطة، وهو اعتقاد الفرد بقدرته في مواجهة أو تجنب التهديد في ذلك الموقف، وهو الجانب الأهم.

لقد زاد الاهتمام منذ سنوات عدة بالوسائل والطرائق التي يلجأ إليها الفرد لدرء الخطر الذي يواجهه يومياً في حياته، وسمى علماء النفس هذه بأساليب التعامل Coping وعندما يستخدمها الناس إنما يستجيبون بطريقة من شأنها أن تساعدهم على تجنب ذلك الموقف الضاغط أو الهرب منه أو حتى التقليل من شدته بغية الوصول إلى معالجة تحدث التوازن. ولم ينصب الاهتمام على دراسة نوع واحد بعينه من الضغوط، بل تم دراسة أساليب التعامل مع الضغوط بأنواعها المختلفة وحسب نوعية الضغوط أو شدتها، فأسلوب التعامل مع النكبات التي تمر بالإنسان يختلف عن أسلوب التعامل مع الضغط الداخلي. فقد أثبت العلماء أن أسلوب طلب الإسناد الاجتماعي، هو أحد أساليب التعامل مع الضغوط الناجمة عن فقدان شخص عزيز أو الحرائق التي تحصل لممتلكات الإنسان وأمواله، أو النكبات الطبيعية، أما أسلوب الإسناد الانفعالي، فهو الأسلوب الأكثر استخداماً مع الأفراد المصابين بالاكتئاب النفسي. وسنستعرض أساليب التعامل (شعورية) وآليات الدفاع (ميكانيزمات) (لاشعورية) واستخداماتها.

أساليب التعامل مع الضغوط وآليات الدفاع

نوجز بعض أساليب التعامل مع الضغوط بما يلي:

- التصدي للمشكلة.
- طلب الإسناد الاجتماعي.
- طلب الإسناد الانفعالي.
- ضبط النفس.
- الخيال والتمني.
- التجنب والهروب.
- العدوان.
- الإبدال.

أما آليات الدفاع أو (الحيل) أو ميكانيزمات الدفاع فهي:

- الكبت.
- التعويض.
- التبرير.
- التحويل.
- التكوين العكسي.
- النكوص.
- التوحد (التقمص).
- التسامي.
- الخيال.
- الإسقاط.

إن التصور العام عن أساليب التعامل (Coping) مع الضغوط شامل ويحتاج إلى تفصيل أكثر وخاصة إذا استخدم مع آليات الدفاع اللاشعورية.. فيرى بعض علماء النفس بأن أساليب التعامل مع الضغوط تعتمد على أنها:

- وسيلة تعديل أو محو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط.
- وسيلة التحكم الإدراكي واستدعاء الخبرات لتحديد المشكلة.
- وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل.

وعموماً فإننا نرى بأن التعامل مع الضغوط عبارة عن أساليب تختلف باختلاف الأفراد أنفسهم. وبناءً على ذلك فسنستعرض تلك الأساليب بشكل مفصل:

التصدي للمشكلة:

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس وفقاً لنمط الشخصية. ويهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات التي تحول بينه وبين التكيف والالتزان أو تحقيق الأهداف الآتية.. ويكون واضحاً جداً في حالات الأزمات أو الكوارث. فعندما يواجه بعض الناس الضغوط المستمرة، طويلة الأمد، ويعمل البعض ما يقارب العشرين ساعة يومياً بهدف جمع ثروة أو لتحقيق مركز اجتماعي أو سياسي أو لتحسين المستوى المادي للعائلة.. فلا بد من أن يلجأ الإنسان إلى هذا النوع من الأساليب، ويقوم هذا الأسلوب على ثلاث عمليات هي:

- التعامل النشط.
- كَفّ الأنشطة المتنافسة.
- الكبح.

وبينت الدراسات النفسية أن هذا الأسلوب من أساليب التعامل يلجأ له المثقفون كاستجابة لآلية التعامل مع الضغط، إضافة إلى المعرفة المسبقة لمصدر الضغط لدى الفرد. ويعتمد هذا الأسلوب أساساً على قوة الشخصية والشجاعة في مواجهة المواقف النفسية والتوترات الناجمة عن مصدر الضغط وشدته.

طلب الإسناد الاجتماعي . طلب الإسناد الانفعالي :

وهو محاولة البعض للحصول على مساعدة الآخرين اجتماعياً أو نفسياً، طبياً، مادياً، تبعاً لتقديرات المعنيين أنفسهم. إذ يلجأ البعض إلى الأهل أو الأقرباء أو حتى العشيرة في بعض المجتمعات للحصول على الدعم الأمني عند الشعور بالتهديد لسبب معين. وقد يتجه البعض إلى أصدقائهم لغرض الحصول منهم على اطمئنان مستقبلهم الوظيفي أو السياسي أو التجاري إثر الخوض في مجازفة معينة، ويسعى البعض إلى طلب الإسناد الانفعالي (وخاصة المكتئبين) سواء من القريبين أو الأطباء النفسيين، ويتجه البعض إلى الدين لما في الدين من أمان وسكينة وطمأنينة طلباً للإسناد في التعامل مع الضغوط، ويتم ذلك على شكل استشارات لرجال الدين وطلب مباركتهم أو على شكل زيارات للمراقدين الدينية أو الأضرحة أو الإكثار من الصلوات وقراءات الأدعية التي تضيي الراحة النفسية بتقوية العزيمة، والإرادة، ويتعارف عند الناس، أنه إذا أصيب شخص بعزيم له أو بمال أو بأفة، أمره بالبكاء أو الشكاية ببث الأشجان. وتشير نتائج الدراسات العلمية إلى أن الإسناد الاجتماعي مخفف للضغط ويقلل من تأثيره السلبي في الصحة النفسية والجسمية.

ضبط النفس :

وهو أسلوب من أساليب التعامل مع الضغوط، يلجأ إليه بعض الناس عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها أن تؤثر على التحكم والسيطرة، ولكن تتولد لديهم مشاعر قوية نابعة من العقل. بمعنى آخر فإنهم يعالجون الموقف بخبرات وقوة إرادة رغم التوتر والإثارة، إلا أن التحكم وتقليل وطأة الأحداث التي تبعث على الضيق، تظل مفتاح حل المشكلة لديهم من

خلال السيطرة والقدرة على ضبط الاستجابة الانفعالية. وتكون - عادة - أنماط الشخصيات التي تلجأ إلى هذا الأسلوب هم من الذين يعملون في مجالات الطب أو العمل الصحي كالأطباء والممرضين والمساعدین لهم، حيث يكون التحكم في أعلى حالاته أثناء التعامل مع المرضى المصابين بأمراض خطيرة أو إصابات من جراء الحوادث الطارئة. ويرى (ستيرلي) أن أسلوب ضبط النفس يريح الفرد في حينه، وقد يكون لذلك فائدته في الصحة النفسية والجسمية، أما إذا فشل فإنه يؤدي إلى حالات مرضية خطيرة.

الخيال و التمني :

يلجأ بعض الناس عندما لا يستطيعون المواجهة، إلى الهروب من الأحداث المحيطة بهم والمثيرة للقلق والتوتر، متوهمين الحل، فبعض الناس تتناهم أحلام يقظة كثيرة وبالتالي ينسحبون من الحياة الفعلية. ويعني هذا الأسلوب أيضاً رغبة الفرد على مستوى التخيل فقط بأن يبتعد عند تعرضه لموقف ضاغط عن واقع هذا الموقف وظروفه، مثل تخيل العيش في مكان أو زمان غير الذي هو فيه أو حدوث معجزة تخلصه مما هو فيه من ظروف

التجنب و الهروب :

عندما لا يجد الفرد الإمكانيات المتوفرة لديه والكافية للتعامل مع الضغط السائد، فبإمكانه وفي بعض الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه ثانية، أو التهيؤ له، ويحدث هذا على مستوى الأفراد. أما إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط ولم يستطع مقاومته، فإنه يلجأ إلى العقاقير. والكثير من الذين يتعاطون العقاقير، يجدون فيها وسيلة للهروب من المواجهة، لذا يعتبر الانسحاب استجابة شائعة للتهديد عند بعض الناس. فقد يختار البعض هذا الأسلوب على وفق نمط شخصيته، فهم لا يفعلون شيئاً، وغالباً ما يصاحب هذا السلوك شعور بالاكنتاب وعدم الاهتمام.

العدوان :

إن الإحباط والضغوط كثيراً ما يؤدي إلى الغضب والعدوان، وسلوك العدوانية هو استجابة لموقف لم يحقق صاحبه نتائج مثمرة متوقعة وبحس الفرد عادة بمشاعر عدوانية لا يفجرها إلا في أوضاع معينة ، كرد فعل غير متحكم به. فمعظم الناس حينما يواجهون تحدياً قوياً يصبون نار غضبهم في غير مكانه، ويهجمون بدون سيطرة على أهداف أو ممتلكات أو أشخاص آخرين يكونون كبش الفداء، وربما هم أبرياء، فقد يسلك الفرد سلوكاً عدوانياً بعد يوم كامل من الإذلال والتحقير، أو الشعور بالدونية تجاه مواقف الحياة المختلفة، ولم يستطع أن يحقق فيها أي نتيجة مريحة.

الإبدال :

الضغوط حالة نفسية تؤثر في الإنسان سلبياً، خاصة مع استمرارها لحقبة طويلة، وبهدف التكيف معها أو تخفيف شدتها على أقل تقدير، يمكن التحكم بالاستجابات الناتجة عنها عن طريق الإبدال، فالضغوط وازدياد التوتر يجد مصرفاً له على مستوى الجسد، وثمة ظواهر للتدليل على ذلك مثل التبول وكثرة التغوط والإفراط في الأكل أو الأكل بنهم وكثرة التدخين أو الإفراط في النشاط الجنسي... كل تلك الأفعال يمكن اعتبارها تفرغات جسدية يتفاوت وعي الناس لها ولكنهم يمارسونها يومياً.

آليات الدفاع . ميكانزمات الدفاع :

أول من أدخل مفهوم آليات الدفاع أو الحيل الدفاعية هو سيجموند فرويد، ويرى أن الناس يلجأون إليها لحماية أنفسهم وتساعدهم على معالجة الصراعات والإحباطات وهي أساليب عقلية لا شعورية تقوم بتشويه الخبرات وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديداً. وهي تساعد الناس على خفض القلق حينما يواجهون معلومات تثير التهديد .

الكبت : وهي عملية عقلية لاشعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من شعور بالقلق والضيق الذي يعانيه بسبب ورود عوامل متضاربة الأهداف في نفسه . وباستخدام هذا الميكانيزم

(الآلية) فإن الإنسان يحرر نفسه ولو مؤقتاً من الضغوط المتسلطة عليه وتشكل عبئاً لا يطيقه، فيهرب من الموقف الضاغط بكبته ومحاولة تحييده على الأقل. لكي يحصل على توازنه النفسي، ورغم الاختلافات من فرد لآخر في إدراك الضغوط واستخدام هذا الميكانيزم.. إلا أنه ليس كل الناس يلجئون إلى الكبت عندما يتعرضون لموقف ضاغط، أو محاولة الهروب منه باللجوء إلى استخدام الآليات الدفاعية، فبعض الناس لهم قدرة المواجهة وتحمل الموقف... وإيجاد الحل المنسجم مع هذه الصراعات والضغوط الداخلية والخارجية، وهو أمر يتعلق بشخصية كل فرد وأسلوبه الشخصي المميز في مواجهة الإحباط أو الضغوط. ويرى علماء النفس والصحة النفسية بأن الكبت الناجح هو الذي يؤدي إلى حل الصراع وتوازن المتطلبات والرغبات اللذين يحققان الصحة النفسية. أما الكبت الفاشل فهو الذي يؤدي إلى حالة الاختلال ثم المرض النفسي.

التعويض : وهي حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الإنسان حينما يبتغي سلوكاً يعوض فيه شعوراً بالنقص، وقد يكون هذا الشعور وهمياً أو حقيقياً. سواء كان جسماً أو نفسياً أو مادياً. والتعويض محاولة لاشعورية تهدف للارتقاء إلى المستوى الذي وضعه الإنسان لنفسه، أو الذي فرض عليه من علاقته بالآخرين. وقد يهدف الإنسان إلى تغطية الشعور بالنقص أو تحقيق مكاسب ذاتية مثل لفت الانتباه والعطف والاحترام أو إثارة الآخرين، أو ربما لكي يعزز موقعه في المجتمع الذي يعيش فيه.

التبرير : وهو إعطاء أسباب مقبولة اجتماعياً للسلوك بغرض إخفاء الحقيقة عن الذات، ويعد وسيلة دفاعية ترمي إلى محافظة الفرد على احترامه لنفسه وتجنبه للشعور بالإثم، وتعطيه الشعور بأن ما قام به قد جاء بناء على تفكير منطقي معقول، ويختلف التبرير عن الكذب، بأن الأول (التبرير) يكذب فيه الإنسان على نفسه، في حين يكون الثاني (الكذب) بأن يكذب الإنسان على الناس. وهذه الآلية الدفاعية تقدم أسباباً مقبولة اجتماعياً

لما يصدر عن الإنسان من سلوك وهو يخفي وراءه حقيقة الذات. مثال ذلك: اعتقاد الفقير بأن الفقر نعمة، وأن الثروة والغنى يجلبان له المشاكل والهموم.

التحويل : وهي آلية دفاعية تستخدم للدلالة على نقل نمط من السلوك، من عمل إلى آخر، بمعنى اكتساب خبرة معينة تؤدي إلى رفع مستوى الإنجاز للفرد في عمل مماثل أو إلى خفض مستواه إن كان العمل الجديد مغايراً للعمل الأصلي كل المغايرة. وفي التحليل النفسي يدل هذا الميكانيزم على موقف انفعالي معقد. ويعلق (فينكل) على ذلك بقوله: يسيء الفرد فهم الحاضر برده إلى الماضي.

التكوين العكسي : وهو إخفاء الدافع الحقيقي عن النفس إما بالقمع أو بكبته، ويساعد هذا الميكانيزم الفرد كثيراً في تجنب القلق والابتعاد عن مصادر الضغط فضلاً عن الابتعاد عن المواجهة الفعلية، فإنه قد يظهر سلوكاً لكنه يخفي السلوك الحقيقي، فإظهار سلوك المودة والمحبة المبالغ فيها، قد يكون تكويناً عكسياً لحالة العدوان الكامن الذي يمتلكه الفرد في داخله، وعادة يتشكل هذا المفهوم ضمن سمات الشخصية ومكوناتها.

النكوص ، الارتداد : وهو الارتداد أو النقيض إلى مرحلة سابقة من مراحل العمر الممثلة في النمو النفسي. ويتميز بعدد من الظواهر النفسية المتمثلة في النشاط النفسي، ويكون النكوص عادة إلى المراحل السابقة، وهو ما يحدث دائماً لدى المرضى الذهانيين (مرضى العقل) .

إن النكوص كحيلة دفاعية تحقق للفرد ولو لفترة مهرباً من الضغوط المحيطة به وذلك بالرجوع إلى مرحلة سابقة تتمثل فيها السعادة والراحة النفسية، يلجأ إليها الإنسان للتخفيف عما يعانيه الآن من نكسات وانكسارات نفسية، فيتذكر ماضيه المليء بالأمان والرفاء والرفاه الذي عاشه، ويذهب بتفكيره بعيداً إليه، وكأنه حلم مر سريعاً. وقد أثبتت الدراسات النفسية بأن النكوص استجابة شائعة للإحباط .

التوحد ، التقمص : وهي عملية لاشعورية بعيدة المدى، نتائجها ثابتة، ويكتسب بها الشخص خصائص شخص آخر تربطه به روابط انفعالية قوية . ويختلف التوحد عن المحاكاة أو التقليد، حيث يكون الأول (التوحد) عملية لاشعورية في حين الثاني (المحاكاة أو التقليد) عملية شعورية واعية. ويرى (كمال) أن الإنسان في هذا الميكانيزم اندفاعي يسعى لأن يجعل نفسه على صورة غيره، وهذا يتطلب ضمناً غير واع لخصائص شخصية الآخر إلى نفسه. وتشمل هذه الخصائص السلوك والأفكار والانفعالات العاطفية. وأول محاولة يقوم بها الفرد للتوحد، تبدأ في الطفولة عندما يسعى إلى التوحد بشخصية أحد والديه.

إن عملية التوحد تخدم أغراضاً كثيرة وتعتبر وسيلة لتحقيق الرغبات التي لا يستطيعها الفرد نفسه. فيقتنع بتحقيقها في حياة الغير ويرضاها لنفسه كأنه قام بها. والكثير من مظاهر التوحد وتعلق الفرد بغيره، ما هي إلا حالات تدل على بعض نزعات العطف الاجتماعي والتحسس بمشاكل الآخرين التي ترد إلى توحد الفرد بغيره ومقدرته على أن يضع نفسه مكان الآخرين في ظروفهم . ويكثر استخدام هذا الميكانيزم (الحيلة الدفاعية) لدى الشخصيات التي تتسم بالأنماط العقلية كالشخصية الفصامية أو البرانوية (هذات العظمة والاضطهاد) أو الشخصية المهووسة (الهوس). وهي أنماط من الشخصيات ليست مرضية وإنما نمط سلوكها وتكوينها الشخصي بهذا النوع.

إن هذا النمط من الشخصيات يرى نفسه في الآخر، كما أنه يرى الآخر في نفسه . وعندما تتزايد الضغوط الحياتية ولم تجد لها منفذاً للتصريف أو التحويل، فإنها ستؤدي إلى اضطرابات في العقل لدى هذه الفئة من البشر.

الخيال : وهو جزء مهم من الحياة العقلية للإنسان، ويصدر الخيال من العمليات العقلية المعرفية المتمثلة في الإدراك، التفكير، التذكر، الانتباه، النسيان... الخ وهو ينتمي إلى

مجال التفكير حصراً. ففي الخيال يستطيع الفرد أن يتجنب الشد والضغط الواقع عليه من البيئة الخارجية، ويؤدي إلى تخفيض التوتر بعض الدوافع من خلال تبديدها.

إن الخيال يخفف عن الإنسان الكثير من الضغوط الواقعة عليه، فيرى (مصطفى زبور) أن الأخييل يمكن أن يصوغ بها العديد من (السيناريوهات) وهي تظل قابضة داخل عقل الإنسان وبها يجد العديد من الحلول إذا ما استخدمت استخداماً أمثل في الوصول إلى نتائج تحقق الراحة النفسية، ولكن تصبح حالة مرضية باستمرارها وتحويل الواقع إلى أحلام يقظة وأخييل، فلذلك لا بد وأن تخضع إلى ضوابط ومحددات لعملها، لا سيما أنها (أي الأخييل) مكون أساسي في حياة الإنسان طفلاً أو راشداً، سليماً كان أو مريضاً، مستيقظاً كان أو حالماً أثناء نومه .

وتخدم هذه العملية عمليات عقلية أخرى في إعانة الفرد على تحمل صراعاته النفسية والإبقاء عليها مقيدة بحيث لا تطغى على الوعي ولا تؤدي إلى انهيار التوازن النفسي الداخلي للفرد .

التسامي ، الإعلاء : آلية دفاعية يلجأ إليها الإنسان عندما تضيق عليه الأمور ويزداد التوتر بأعلى درجات الشدة، وهذه الحيلة الدفاعية من أهم الحيل وأفضلها، والأكثر انتشاراً، ويدل استخدامها على الصحة النفسية العالية. فبواسطتها يستطيع الإنسان أن يرتفع بالسلوك العدواني المكبوت إلى فعل آخر مقبول اجتماعياً وشخصياً، فمثلاً النتائج الفكرية والأدبية والشعرية والفنية... ما هي إلا مظاهر لأفعال تم التسامي بها وإعلاءها من دوافع ورغبات داخلية مكبوتة في النفس إلى أعمال مقبولة وتجد الرضا من أفراد المجتمع.

ويمثل الدين أعلى درجة من الإعلاء والتسامي بالنسبة للإنسان في ظروف التوتر والضغط الشديدة والأزمات، فحالة الوسواس والأفعال الحوازية التسلطية المسيطرة على

الإنسان، لا يمكن مواجهتها إلا بالتسامي من خلال التمسك بالدين الذي يعني بالنسبة لتلك الحالات الإغلاء الناجح، وهو يتيح الطريق للتخلص من أحاسيس ومشاعر الإثم من خلال أداء الصلاة والتكفير عن الذنوب بدلاً من الطقوس الحوازية عديمة المعنى .

إن هذه الآلية (الحيلة) الدفاعية تخفف من شدة الصراعات والتوتر الداخلي لدى الإنسان من خلال تحويل تلك الأفكار والصراعات إلى مجالات مفيدة وسليمة ومقبولة اجتماعياً، كما أنها تمكن الفرد من الإبقاء على هذه الصراعات مكبوتة وبعيدة عن الوعي .

نتائج إستراتيجيات التعامل :

يتعرض الناس كلهم للضغوط بشكل أو بآخر ولكنهم لا يتعرضون جميعاً لمخاطرها بالدرجة نفسها، لأن تأثير الضغوط يختلف من فرد إلى آخر وإن التهديد ومستواه يختلفان أيضاً من فرد إلى آخر، لذا فإن استجابة الفرد إليها تختلف تبعاً لنمط الشخصية وتكوينه، ونوع البيئة والوسط الاجتماعي الذي يتحرك فيه، ويؤثر في تشكيل شخصيته ونموها وتحديد أسلوب التعامل مع الحدث أو الضغط، وكذلك الحيلة الدفاعية النفسية ومطالبة الشخصية في الرد لإحداث التوازن الداخلي. فالناس يضطربون ليس بسبب الأشياء ولكن بسبب وجهات نظرهم التي يكونونها عن هذه الأشياء ، وأسلوب معالجتها بغية التخفيف منها لكي لا تتحول إلى أعراض مرضية تقعد الفرد عن ممارسة حياته العامة. فإذا حصلت الموازنة الصحيحة بين المعنويات والماديات لم تتدهور حالة الفرد الصحية والنفسية والاجتماعية ولم يترد المجتمع، ويستطيع الفرد أن يخفف من تلك الهموم والضغوط. فأساليب التعامل والآليات الدفاعية تساعد الناس كثيراً على خفض القلق وخاصة عندما يواجهون الكثير من المشاكل والهموم، فاستخدام هذه الأساليب أو الآليات الدفاعية إنما هو مناورة مناسبة لتحقيق التوازن الداخلي للإنسان. وقديماً قال أبيكتموس (135 ق.م): (لا يفزع الناس من الأشياء ذاتها، ولكن من الأفكار التي ينسجونها حولها). فاختلاف الأشخاص ينتج - بالتأكيد - عنه اختلاف في رد الفعل الناتج عن الضغوط

التي حدثت وذلك يقود إلى أسلوب التعامل مع هذه الضغوط ونوعيتها والطريقة التي يواجه بها كل فرد وبأسلوبه الخاص تلك الضغوط لحلها. ومن الأمور المغرية للتظاهر بأن مخاوفنا ومشاكلنا لا تصاحبنا على الدوام، والقيام بإغلاق أعيننا عنها ونحن نأمل أن تبتعد عنا المشاكل والضغوط وتتركنا في حالنا من تلقاء نفسها، غير أن المشكلة هي أنها لن تدعنا وشأننا في هدوء... إنها تحتاج إلى المعالجة والحل . وهذه المعالجة والحلول ما هي إلا مواجهة تتطلب اللجوء إلى أسلوب مناسب أو طريقة مناسبة للتخفيف من هذه المشاكل، لذا فأسلوب المعالجة للضغط هي محاولة ببذلها الفرد لإعادة اتزانة النفسي، والتكيف مع الأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية .

أما إذا عجز الإنسان عن المواجهة وتجنب التصدي للمشاكل أو إيجاد الوسائل والأساليب المناسبة لحلها، وفضل الإبقاء عليها بدون حل، فإنها ستزداد صعوبة وسوءاً، وبالتالي تصعب مواجهتها، وكلما كان تحديد المشكلة بأسرع ما يمكن، بات من الممكن حلها وإيجاد الوسيلة للتخفيف عنها على الأقل، حيث يعدل الإنسان طريقته إلى ما يراه مناسباً للحل . لذلك فإن الإنسان السوي هو من استطاع بحنكته أن يستظل بالوعي دون الانزلاق في شقاء المرض . لذا فإن تفريغ الهموم والمشاكل باستخدام أساليب التعامل معها يمنحنا دفعة قوية للمواجهة عندما نجد ما يلائم تلك المشاكل والضغوط، ويقول الإمام علي(عليه السلام) : (اطرح عنك واردات الهموم بعزائم الصبر وحسن اليقين).

كيف تواجه التوتر النفسي ؟

تعددت مشاكل الحياة وشملت كل الناس فليس هناك شخص تخلو حياته من المشاكل وهي مشاكل متجددة تتجدد مع تعقد الحياة وتعدد صورها هناك مشاكل تربية البناء والمحافظة عليهم من الانحراف وتعاطي المخدرات ومشاكل التعليم والدروس الخصوصية ومشاكل العمل مع الرؤساء والمرؤسين والمرض والعلاج الى آخر هذه القائمة من المشاكل التي تسبب الضغوط . والتفاعل مع هذه الضغوط هو الذي ينتج عنه الاضطرابات النفسية الشديدة إذا لم نحسن هذا التفاعل .

وفيما يلي مجموعة من الممارسات التي تعمل كمتنفس لهذه الضغوط :

القيام ببعض التدريبات بانتظام : القيام ببعض التدريبات الرياضية المتاحة لك . وإذا لم يكن هناك مجال لذلك فالسير على الأقدام لمدة عشرين دقيقة يساعد على تنشيط الدورة الدموية وإحراق بعض السكر الذي يفيد في كثير من الأحوال ولا سيما مرض السكر . وهذا النوع من النشاط يعتبر متنفسا جيدا لما يشعر به الانسان من شيق .

تناول الطعام الصحيح : لا بد للإنسان ليكون قادرا على مقاومة هذه الضغوط من تناول الطعام الصحيح فالطعام الصحيح يعني بالصحة الجيدة وطالما كان الانسان يتمتع بصحة جيدة ففي استطاعته مواجهة الظروف العصبية التي يمر بها فالإنسان المعتل تشغله علته عن أي شيء كما أنه ليست لديه القدرة على ذلك ويكون سريع الانهيار ولا بد أن يتنوع الطعام لتغطية مطالب الجسم . ولا بد من تناول المواد البروتينية والنشوية والسكرية والمعادن والأملاح لأحداث التوازن .

الحصول على قدر كاف من النوم : النوم من النعم الكبرى التي حباها بها الله ولا بد للشخص العادي أن ينام سبع ساعات يوميا وهناك مقولة ان النوم في المساء افضل من النوم أثناء النهار . ولكن إذا لم يكن النوم بالليل متاحا كما هو الحال مع بعض العاملين الذين يقتضي عملهم السهر بالليل فلا مناص من النوم بالنهار بين الليل والنهار . فالنوم يساعد الجسم على استرداد نشاطه كما أن فترة الاسترخاء التي تسبق النوم لها تأثير طيب على التخلص من مضاعفات الضغوط اليومية .

عدم تناول المسكرات: نسترشد في هذا المجال بالقرآن الكريم الذي يقول الله فيه (انما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون) لقد بدأت الآية بكلمة الخمر على أنه أول أنواع الرجس وأمرنا أن نجتنبه فهو يغيب الوعي ويشجع على الفساد وارتكاب الجرائم هذا الى جانب مضاره الصحية على الكبد وخلايا المخ . ويقوم بعض الناس بتناول الخمر بقصد نسيان الهموم ولكن هذا سلوك خاطئ لأن هذا النسيان مؤقت ويزول تأثير الخمر ثم يعود الإنسان لاسوأ مما كان وقد سميت الخمر بأسماء الكبائر فشارب الخمر يقتل ويزني بالمحارم ويسرق المقربين وهو لا سيطرة له على تصرفاته فالابتعاد عن تعاطي الخمر نعمة كبرى وقد ثبت من التحقيق في وفاة الأميرة ديانا ودودي الفايد ان السائق كان مخمورا فلم يستطع ان يتحكم في السيارة كما أنه لم يتبين معالم النفق الذي كان يعبره مما تسبب في حدوث هذه الكارثة المروعة .

عدم التدخين : لقد تبين للعالم مضار التدخين بكل أنواعه فأول سيجارة يدخنها الإنسان تكون أول خط أسود في رئتيه نتيجة لترسيب النيكوتين والقطران من ورقة السيجارة ومن التبغ نفسه . ويلجأ بعض الناس لاستعمال مرشح في ماسك السيجارة(الفم) أو البايب لتفادي تأثير ورقة السيجارة أو الشيشة أو الجوزة لوجود الماء كمرشح للدخان ولكن المقدار الذي يتسرب أثناء التدخين وبتكرار العملية يكفي للاحاق الأذى بالرئتين فتقل سعتهما وقدرتهما على التمدد في حالة الشهييق لذلك تجد أن المدخن يتعب من صعود السلم أو

عند الجري أو القيام بأي مجهود وبمرور الوقت يزداد ترسيب القطران والنيكوتين وتصبح الرئة معرضة للإصابة بالأورام والسرطان فلا بد لسلامة الجسم أن يبتعد الانسان عن التدخين .

اخذ فترات راحة : ان جميع الآلات والمعدات والأدوات الكهربائية والميكانيكية لا بد لها أن تتوقف عن العمل بعد فترة حتى تبرد أجزاؤها وتستطيع أن تعاود العمل وألا أصابها العطب وقد تحترق . والأنسان مجموعة من الأجهزة ولا بد لها ان تحصل على قدر من الراحة والاستجمام حتى تستطيع أن تعاود نشاطها وتزاوله والنوم وفترات الراحة اليومية بعد عناء العمل ضروري ولذلك لا بد من اخذ راحة من العمل والابتعاد عن مسؤولياته وضغوطه فترة من الزمن من أسبوع الى شهر حسب الإمكانيات ولا سيما لو كان ذلك بالسفر الى مكان آخر كالريف (البلد) أو أحد المصايف أو المشاتي حسب وقت الراحة ليستمتع الانسان بجمال الطبيعة ومتعة التحلل من ارتباطات العمل والانطلاق البريء فهي عملية تجديد للنشاط . ومن الملاحظ ان الانسان عندما يعود من فترة الراحة هذه يكون أكثر إقبالا على العمل وأكثر نشاطا فلا بد من الحصول على قسط من الراحة الطويلة إذ ان هناك الراحة اليومية بعد ساعات العمل اليومية والراحة الأسبوعية في نهاية الأسبوع ولكن لا بد من الحصول على راحة طويلة بعض الشيء لتجديد النشاط .

كتابة قائمة باهتماماتك : لا شك أن لكل فرد اهتماماته الخاصة فاهتمامات شخص ما تختلف عن اهتمامات شخص آخر ووجود الاهتمامات لدى الشخص تعني انه يهتم بالحياة وبالاستمتاع بهذه الاهتمامات والبقاء عليها وكتابتها يضمن عدم نسيانها أو أهمالها لأنها تشكل نوعا من النشاط الذي يجعل للحياة معنى وقيمة .

وضع أولويات للقيم : القيم هي المعايير للحياة السليمة وهي تختلف من شخص لآخر ومن مجتمع لآخر. فالحق والصدق وحب الوطن وتأدية الواجب والوفاء والالتزامات الأسرية والاجتماعية كلها قيم والقيم لا توجد ألا في مجتمع . فالمجتمع هو الذي يفرض

هذه القيم ويحددها ولا بد للشخص أن يضع أولويات للقيم التي يتقبلها المجتمع الذي يعيش فيه والتي يقبلها هو فإذا وجد الشخص في موقف يجب فيه ان يختار بين قيمتين يكون هو قد حدد مواقع هذه القيم فيستطيع بسرعة أن يحدد أي القيمتين يختار من واقع الأولويات التي سبق له ان حددها ويكون تصرفه حاسما ولا يحتاج للتفكير في الاختيار أو التردد .

القيام بعملية تقييم لعلاقاتك والتزاماتك : لكل فرد بحكم وضعه الاجتماعي علاقات متعددة والتزامات كثيرة فهناك العلاقات الأسرية وتشعبها والعلاقات مع الأصدقاء والزملاء في العمل والجيران كما ان هناك التزامات تستوجبها هذه العلاقات . ولا بد للإنسان أن يعرف ماله وما عليه حتى يؤدي ما عليه من واجبات تستوجبها هذه العلاقات حتى لا يتهم بالتقصير فيحق من يحب عليه مجاملتهم فهذه المجاملات هي التي تبقي على هذه العلاقات فهناك حالات زواج بين الأقارب والأصدقاء وهناك حالات وفاة وأعياد ميلاد وسفر وعودة من سفر وهكذا وعلى الانسان ان يعرف هل قام بما يجب عليه نحو هؤلاء الأشخاص الذين تربطه بهم علاقات ودية أو أنه نسي إحدى المناسبات. أن هذه المجاملات تزيد من الروابط على شتى مستوياتها وتجعل الانسان محل تقدير من الناس الذين سوف يردون على مجاملته لهم بمثلها وهكذا تظل الروابط والعلاقات الطيبة قائمة مما يساعد على قيام مجتمع يتسم بالصحة النفسية .

التخطيط لحياتك ولشؤونك المالية : لقد أصبح التخطيط سمة من سمات الدول المتحضرة بل كل الدول فهي تخطط لمستقبلها لفترات قادمة اصطلح على تحديد عدد سنواتها بخمس سنوات فترسم الدول مشاريعها وتخطط لها لخمس سنوات قادمة وهي تخطط لمستقبلها بناء على حاضرها واحتمالات تطوره واحتياجاته حتى لا تفاجأ بمواقف تربكها أو تعطل مسيرتها . وكذلك المجتمعات تضع الخطط لمستقبلها واحتمالات نموها وتطورها فأولى بالفرد الذي هو عضو في جماعة هي الأسرة في أبسط مظاهرها .

أن يخط لحياته ومستقبله واضعاً نصب عينيه احتمالات المستقبل : فإذا كان شاباً أعزب فلا بد من أنه سيتزوج وإذا كان متزوجاً فإنه في أغلب الأحيان سيرزق بأطفال وإذا كان عنده أطفال بالفعل فلا بد من التخطيط لإدخالهم للمدارس وما يتبعه ذلك من مسؤوليات اجتماعية ومادية على ضوء الدخل المنتظر فيضغط المصروفات أن لزم الأمر أو يلغي بعض البنود ويزيد من ميزانية البنود الأخرى فلا يترك نفسه للظروف تلعب به كيف تشاء بل يعد لكل موقف عدته فتستقر حياته ويسعد بالصحة النفسية وذلك عملاً بقول الشاعر قدر لرجلك قبل الخطو موضعها فمن علا زلقاً عن غرة زلقاً .

تحدث عن مشاكلك : أن الحياة لا تخلو من المشاكل فالإنسان بحكم تعامله مع الآخرين واحتكاكه بهم لا بد أن تواجهه بعض المشاكل في محيط الأسرة والعمل والصدقات والحياة بصفة عامة . وكما أن (حلة الضغط) التي تستعمل في طهي الطعام لها صمام أمان يخرج منه البخار أنا زاد ضغطه داخل الحلة عن قدر معين حتى لا تنفجر فكذلك الإنسان يعتبر حديثه مع الآخرين عن مشاكله هو صمام الأمان الذي ينفس به عن نفسه وعما يختزنه داخله من القلق والتوتر والمشاكل وألا وقع فريسة للمرض النفسي وهو معادل للانفجار الذي يحدث في (حلة الضغط) إذا لم يكن بها صمام الأمان . ففي حديث الإنسان لمن يثق بهم من أهله وأصدقائه فيه متنفس عما يجول ب صدره من الصديق والاضطراب ن وأقرب الناس إلى الشخص المتزوج زوجته فهي التي تخفف عنه وتواسيه وهي صمام الأمان وهذه هي القاعدة . ولكن لها استثناءات والقرآن الكريم يقول ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجا لتسكنوا إليها وجعل بينكم مودة ورحمة - صدق الله العظيم . فالزوجة الصالحة هي خير صمام أمان لزوجها وخير من يستمتع إليه .

قم بالأعمال التي تستمتع بها : لكل شخص هواياته التي يجد متعة في مزاولتها فهناك من يهوى القراءة كقراءة القرآن أو القصص البوليسية أو القصص الغرامية أو صيد السمك أو مشاهدة مباريات كرة القدم أو غيرها أو القيام ببعض الإصلاحات المنزلية البسيطة أو

غيرها من الأعمال الذهنية أو اليدوية البسيطة وهو حينما يفعل ذلك يستغرق في هذا النوع من النشاط بكل جوارحه حتى يكاد لا يشعر بما يدور حوله وهو يستمتع بما يقوم به ويجد فيه متعة كبيرة ويمضي وقتا ممتعا ويشعر بالراحة والبعد عن مشاكل الحياة التي تزعجه وهو يأخذ بذلك جرعة منشطة تساعد على بذل الجهد في أعماله الأخرى التي يكسب منها قوته فهو بذلك يأخذ دفعة قوية تساعد على الاستمتاع بالصحة النفسية .

كن احسن صديق لنفسك : جاء في أحد الأمثال ما معناه (ان الحب الحقيقي نادر ولكن الصداقة الحقيقية أكثر ندرة) فالصديق الوفي هو خير رفيق تجد عنده حسن المشورة والمساعدة عند الضيق أو الحاجة فهو يعرفك تماما كما تعرف نفسك ويستطيع أن يفهمك بمجرد أن ينظر إليك فيعرف إذا كنت سعيدا أو مهموما ونظرا لان مثل هذا الصديق ينذر وجوده فخير صديق لك هو نفسك فاعرف نفسك واعرف نقائصها ومزاياها وعيوبها وحاول أن تصلح هذه العيوب وعاتب نفسك عند الخطأ ووجه إليها اللوم إذا لزم الأمر لكي تقومها وتمنعها من الوقوع في الخطأ فالصديق الحق هو الذي ينصح صديقه النصح السديد فلتكن أنت هذا الصديق وقيم أفعالك وتصرفاتك واصلح من شأنك كلما وجدت من نفسك انحرافا عن الطريق السوي وتأنيب الضمير أمر واقع وهو أمر لا يحدث ألا إذا كان هذا الضمير حيا يعرف الصواب من الخطأ ويؤنب صاحبه على الخطأ ويشجعه عند الصواب . ومهما كان صديقك مخلصا ومحبا لك فانه يكون مثلك في إخلاصك لنفسك ولقيمك ومبادئك فأنت اعرف بنفسك من اقرب المقربين اليك . وإذا عرف الانسان قدر نفسه صلح حاله وسار قدما في طريق الصحة النفسية .

شم الورد : لا شك أن للورد رائحة جميلة ومنعشة ولذلك تصنع منه الروائح وأنواع الكولونيا فشم الورد في حد ذاته شيء جميل ومنعش ولكن اين يوجد الورد انه يوجد في الحدائق والمنتزهات فلكي تشم الورد لا بد لك من الخروج لزيارة الحدائق والاستمتاع

بجمال الطبيعة فيها وبراءة الورد والأزهار التي توجد بها ففي هذا ترويح عن النفس وهو تنفس آخر يساعدك على تحمل ضغوط الحياة .

اطلب المساعدة من الغير: إذا فشلت كل هذه الحيل والمحاولات في التخفيف عنك وفي زالة الاضطرابات الشديدة والضغوط وأحسست ان الحمل ثقيل وأنتك تتوء بحمله فلا بد لك من طلب المساعدة ممن يستطيعون تقديمها من الأطباء والنفسيين أو الأخصائيين النفسيين أو طبيب الأسرة إذا كان هناك طبيب للأسرة ولا بد انك ستجد عنده المساعدة المطلوبة ولكن عليك بالتمسك بالصبر فالطبيب النفسي أو غيره ليس بيده عصا سحرية تشفي من المرض بمجرد اللمس بل ان التخلص من الضغوط النفسية والاضطرابات النفسية الشديدة عملية تحتاج وقتاً وصبراً وتعاوناً مع الطبيب المعالج .

كيف تحول الضغط النفسى إلى عامل تحفيز و نجاح ..؟

تعتبر مشكلة الضغط النفسى من أخطر المشاكل فى أيامنا هذه ، كما تؤكد أبحاث منظمة الصحة العالمية و مكتب العمل الدولى . و ترى هذه الأبحاث أن مشكلة الضغط النفسى لا تهدد الصحة الجسدية و النفسية للأفراد المصابين فحسب ، بل تهدد أيضا المؤسسات و الحكومات . و إذ تتخذ هذه المشكلة أشكالا حادة و نسبا أعلى فى دول الغرب عموما ، فإنها تترك آثارها أيضا و بأشكال مختلفة تشتت تأثيراتها مع الزمن .

والضغط النفسى ليس وليد اليوم رغم إختلاف الأحوال و الظروف ، فقد شغل مثل هذا الضغط أجدادنا منذ عهود غابرة ، أما اليوم ، فإن ظروف و طبيعة العمل و الحياة الزوجية أو المهنية ، و الهموم المالية ، و عدم توفر الوقت الكافى لإهتمام المرء بأطفاله أو بنفسه ، إضافة إلى الشعور بالوحدة ، تشكل أسبابا تولد الضغط النفسى . و لكن بإمكان الفرد أن يجد سبيلا للسيطرة عليه إذا علم ماهيته وطريقة تشخيصه.

و يذكرنا التاريخ أن أجدادنا الذين تعرضوا هم أيضا للضغط النفسى ، كان إنشغالهم بالحياة اليومية المادية ، قد جعلهم أقل إنفعالا منا ، أمام الموت و المفارقات الحياتية و الصعاب الإجتماعية.

و قد كانوا بالمقابل يعانون دوما من البرد و الجزع و من الخطر المبيت الذى يواجههم من قبل الحيوانات المفترسة و القبائل المعادية ، مما يحول حياتهم إلى صراع دائم للبقاء ، إلا أن جهاز جسم الإنسان القديم ، كحال الكائنات الحية كلها ، كان يتكيف بطريقة رائعة مع هذا الصراع.

علاقة الإضطرابات النفسية و الأمراض الجسدية بالضغط النفسي : الدكتور "فرانتز ألكسندر" مؤسس مدرسة التحليل النفسى فى شيكاغو ، يعرف الإضطرابات النفسية الجسدية (أى المرتبطة بالنفس و الجسد معا) بأنها نتيجة حالات من الضغط النفسى المزمن تسببها إنفعالات غير مناسبة أو معبر عنها بطريقة غير ملائمة ، و هو يرى أن لا قيمة البتة لوصف نشاط قلب المريض و لو بالتفصيل ، إن لم يؤخذ فى الاعتبار حالاته الإنفعالية و أفكاره . و قد حدد سبعة أمراض يعتبرها نفسية جسدية مرتبطة بالإنفعالات و الأفكار هى: الربو ، التهاب القولون المتقرح ، قرحة الجهاز الهضمى ، التهاب المفاصل الناجم عن الروماتيزم ، فرط نشاط الغدة الدرقية ، إرتفاع ضغط الدم ، و الأكزما.

الحث على العمل : أن الضغط النفسى لا يعتبر مرضا بحد ذاته ، و الإحساس به ليس مؤثر ضعف . إنه ظاهرة فيسيولوجية طبيعية ، هدفها حث الجسم على العمل لتسهيل تأقلمنا مع محيطنا و واقعنا المتغير.

و إذا كان حجم هذه الظاهرة الفيسيولوجية قد تضاعف مع تطور الجنس البشرى ، و راحت تعدل قدرة الإنسان على التكيف لتمكنه من مواجهة الأخطار و الضغوط التى يصادفها ، و منها : الطبيعة العدائية ، و الثورات الإجتماعية و الصناعية و الحروب إلخ.. فإننا نستنتج من ذلك أن الضغط النفسى هو الذى جعلنا فى ما نحن عليه اليوم. و هكذا فإن لم تكن الحياة اليومية عبارة عن منافسة ، فمن الأفضل إذن أن ندعى أنها كذلك ، فما من عمل ينجح من دون الضغط النفسى الذى يواكبه ، و إذا إستطاع المرء التحكم بضغطه النفسى يتحول هذا الأخير إلى حافز ، لكن الناس لا يفهمون الرسائل الصادرة من حولنا بالطريقة عينها ، كذلك لا يتعامل الناس كافة مع الإعتداءات بالحساسية نفسها ، و إذا ما أخضعنا الناس لإختبار واحد ، تأتى ردة فعل كل شخص مختلفة عن ردة فعل الشخص الآخر.

أفكار مجربة و فعالة : إن كافة المعالجين الذين يلتزمون بالمنهجية المسلكية ، مهما كانت المدرسة التى ينتمون إليها ، يجمعون على أن للإقناع الذاتى منافع كثيرة ، و يقدم لنا الكتاب القناعات التالية التى يمكن أن ينطلق منها المرء لتجاوز الضغط النفسى:

- لا أحد يولد قويا ، لكنه يكتسب القوة مع الوقت.
- سأتوصل إلى ذلك ، سأستطيع أن أفعل ذلك.
- إننى أسيطر على الوضع ، و هذا هو الأهم لدى إمكانيات ، على فقط أن أنكب على إستغلالها بشكل أفضل.
- لست من النوع الذى يستسلم عندما تسوء الحالة.
- إذا قارنت نفسى بغيرى لا أجد فى نفسى ما يجعلنى أخجل منها ، على أى حال كثيرون هم الذين يتمنون أن يكونوا مكانى.
- كل فشل هو مجرد تأخير لموعد النجاح.
- أستطيع أن أفعل ذلك ما من مشكلة البتة.
- إذا لم أنجح اليوم فسأنجح غدا أو بعد غد.
- ليس لدى ما أخسره ، ليس أمامى سوى الربح.

كَيْفَ نَتَعَامَلُ مَعَ تَحْدِيَّاتِ الْحَيَاةِ وَالضَّغْطِ النَّفْسِيِّ بِشَكْلِ أَفْضَلِ

سبب الضغط النفسي هو محاولة الجسم الدِّفاع عن نفسه بصورة طبيعية. هذه القدرة الطبيعية مفيدة في حالات الطوارئ، مثل الابتعاد عن طريق سيارة مُسرعة، لَكِنَّهُ يُمَكِّنُ أَنْ يُسَبِّبَ أعراضَ جسمية إذا أَسْتَمَرَ لِمَدَّةٍ طَوِيلَةٍ، مثل الاستجابة لتحديات وتغيرات الحياة اليومية.

عندما يَحْدُثُ هذا ، فهو كما لو أن جسمك يَسْتَعِدُّ لِلْقَفْزِ بعيداً عن طريق السيارة، لَكِنَّكَ مازلت جالسا في مكانك . في هذه الحالة جسمك يقوم بعمل إضافي، بدون أن يجد مكاناً لَوْضَعِ كُلَّ الطاقة الإضافية. يُمَكِّنُ أَنْ يَجْعَلَكَ هذا تَبْدُو وكأنك متوترًا وقلقًا وخائفًا ومُتَلَهِّفًا

ما هي التَغْيِرات التي يمكن أن تسبب الضغط النفسي؟

أي نوع من التغيير يُمَكِّنُ أَنْ يسبب الضغط النفسي ، حتى التغيير إلى الأحسن . لَيْسَ التغيير أو الحدث نفسه فقط ،ولكن أيضاً كيفية التفاعل معه هو المهم .

الشيء الذي يسبب الضغط النفسي يختلفُ من شخص لآخر . على سبيل المثال، شخص ما قد لا يعاني من الضغط النفسي بسبب التقاعد من العمل ، بينما قد يعاني شخص آخر من الضغط النفسي نتيجة للسبب نفسه. الأشياء الأخرى التي قد تسبب الضغط النفسي تشمل فصل الشخص من العمل، تَرْكُ الطفل للبيت أو رجوعه إليه ، موت الزوج أو الزوجة أو الطلاق أو الزواج ، أو المرض، أو الإصابة ،أو الترقية في العمل ،أو المشاكل المالية ، أو الانتقال إلى مكان آخر ، أو ولادة طفل.

هل الضغط النفسي ضار بالصحة؟

يُمْكِنُ أَنْ يُسَبِّبَ الضغط النفسي مشاكلَ صحيةً أَوْ يَجْعَلَ هذه المشاكلَ أسوأَ إذا لم يتعلم الشخص طرقَ التعاملِ معه. تكَلَّمْ مع طبيبك إذا كنت تعتقد أن بعض الأعراض التي تعاني منها هي بسبب الضغط النفسي . من المهم أن تتأكد أن هذه الأعراض ليس سببها مشاكل صحية أخرى .

العلامات المحتملة للضغط النفسي :

- القلق
- ألم الظهر
- الإمساك أو الإسهال
- الكآبة
- الإعياء
- الصداع
- ضغط الدمّ العالي
- الأرق
- مشاكل العلاقات مع الآخرين
- ضيق التنفّس
- تصلب الرقبة
- اضطراب المعدة
- زيادة أو نقصان الوزن .

ماذا يمكن أن تفعل للتقليل من أثار الضغط النفسي ؟ إنّ الخطوة الأولى هي أن تتعلّم أن تعرفَ ما إذا كنت تعاني من الضغط النفسي . وتشملُ إشاراتُ الإنذار المبكرُ للضغط النفسي توتراً في أكتافك ورقبتك، أو انقباض يديك.

إنَّ الخطوة القادمة هي أَنْ تَخْتَارَ طريقةَ التَّعاملِ مع الضغط النفسي الذي تعاني منه .
 وأحد الطرق هي أَنْ تتحاشى الأحداث أو الأشياء التي تؤدي للضغط النفسي لكن في
 أغلب الأحيان هذا ليس ممكناً. طريقة أخرى هي أَنْ تغيّر كيفية التعامل مع الضغط
 النفسي. في أغلب الأحيان هذه هي أفضل طريقة.

نصائح للتعامل مع الضغط النفسي :

- لا تقلق نفسك حول الأشياء التي لا تستطيع السيطرة عليها، مثل الطقس.
- هيئي نفسك قدر ما تستطيع للأحداث التي تعرف أنها مسببة للضغط النفسي،
 مثل مقابلة للحصول على عمل .
- حاول النظر إلى التغيير كتحدي إيجابي، وليس كتهديد.
- أعمل على حلّ النزاعات أو الخلافات مع الناس الآخرين.
- أطلب المساعدة من الأصدقاء أو العائلة أو الناس المحترفين.
- حدد أهدافاً واقعية في البيت وفي العمل.
- تمرن بصورة منتظمة.
- تناول وجبات طعام متوازنة وأحصل على النوم الكافي.
- تأمل.
- أبتعد عن الضغوطات اليومية بالالتحاق بالرياضة الجماعية والمناسبات الاجتماعية والهوايات.

لماذا تكون التمارين مفيدة؟

التمرين طريقة جيدة للتعامل مع الضغط النفسي لأنها طريقة صحية للتخلص من الطاقة المكبوتة والتوتر، وهي أيضاً تساعدك في الحصول على قوام أفضل يجعلك تشعر بالتحسن عموماً .

خطوات التنفس العميق:

- أَسْتَلْقِيْ على سطح مستوي.
- ضع أحد يديك على بطنك ، أعلى سرتك بقليل .
- ضِعْ اليَدَ الأخرى على صدرك.
- تنفس ببطء وحاول أن تجعل بطنك ترتفع قليلاً.
- أجبس أنفاسك لمدة ثانية واحدة .
- تنفس ببطء جاعلاً الهواء يخرج إلى الخارج وأجعل بطنك ترجع إلى مكانها الطبيعي .

ما هو التأمل؟

التأمل هو من أشكال التفكير الموجّه. وهو يُمكنُ أَنْ يَتَّخَذَ أشكال عديدة. يمكنك القيام به باستعمال التمرينات التي تستخدم الحركات المتكررة مثل المشي أو السباحة. يمكنك القيام بالتأمل بالتدرب على الاسترخاء ، بالامتداد أو بالتنفس العميق .

التدريب على الاسترخاء سهل ، ابدأ باستعمال عضلة واحدة. أمسك هذه العضلة بقوة لمدة بضعة ثواني ثم أرخي العضلة. قم بذلك مع كل عضلة من عضلاتك.

الامتداد يُمكنُ أَنْ يُساعدَ على تخفيف التوتر أيضاً. قم بتحريك رأسك بلطف دائرياً. انتصب في تجاه السقف وانحني في الاتجاهين ببطء .

التنفس العميق وحده قد يُساعدُ على تخفيف الضغط النفسي . التنفس العميق يُساعدُك في الحصول على الكثير من الأوكسجين.

اضطراب الضغط النفسي وكيفية مواجهته والتخلص منه

تدخل الاضطرابات النفسية في حياتنا اليومية دون اذن منا وتتهك قوانا البدنية والنفسية وتحرف سلوكنا، ولا نجد احدا معصوما من ضغط الحياة اليومية، فقد نجده ينفجر عصبية، او تراه مكتئبا حزينا شارد الذهن يعاني من قلة النوم وكثرة الكوابيس وزيادة الوزن، الى غيره من الاضطرابات التي تنقل كاهلنا وتجعل حياتنا جحيما، وتمنعنا من التمتع بما هو جميل في يومنا، او تمنعنا من ان نعمل بهدوء واطمئنان، او تكوين علاقات انسانية مع من هم حولنا. ومساهمة منا في تبصير الناس بماهية الاضطرابات النفسية وكيفية مقاومتها والتخفيف من اثارها المدمرة، نقدم هذه الدراسة التي توضح، بأسلوب سلس يسهل على الجميع الاستفادة منها، ماهية اضطرابات الضغط النفسي واعراضها وكيفية التعامل معها واساليب مقاومتها وتخفيف اثارها كي يتسنى للجميع ان يقضوا ايامهم بأقل معاناة.

والضغط النفسي هو حالة نفسية وبدنية وشعورية تنتاب البشر جمعيا وفي جميع الأعمار، يختبرها الشخص عندما يشعر بوجود خطر او سبب يعرض استقراره، او وجوده المادي، او الاجتماعي، او لمن يرتبط به بعلاقات اسرية او عاطفية، الى التغير، فهو حالة من الأنهاك النفسي والبدني والشعوري المستمر نتيجة محاولتنا ضبط اوضاعنا النفسية والبدنية والشعورية في مواجهة التغيرات في محيطنا الخارجي. يقول هانس سيللي: ان الضغط النفسي هو رد فعل الانسان للتغيرات التي هي جزء من حياته اليومية. ومعنى ذلك هو، عندما يواجهك امر مشكل وتقهمه على انه خطر يهددك او يهدد من ترتبط بهم بعلاقات حميمة، فيحصل عندك رد فعل لا يمكن ابعاده، و يولد رد الفعل هذا اثارا واضحة على

اعضاء بدنك وحالتك العقلية، وتختلف رد الفعل (الاستجابة لمسببات الضغط النفسي) من شخص لأخر استنادا الى مدى صحة او اعتلال حالته النفسية والعقلية وخبراته الحياتية.

ان اي تغير سواء أكان جيدا ام سيئا يولد ضغطا نفسيا عند الإنسان، والضغط النفسي ليس مؤذيا بصورة مطلقة، فالمعتدل منه ضروري لأذكاء دافعية الإنسان في تحقيق الأهداف التي ينشدها ويجعل حياتنا اكثر غنى، اذ ليس الهدف محوه تماما بل توجيهه للحفاظ على سلامتتنا النفسية والبدنية.

الضغط النفسي يكون ايجابيا اوسلبيا، مثال الايجابي، الضغط الناشئ عن التلطف للقاء من نحبه، او الذي ينتاب العروس والعريس في يوم زواجهما، أما السلبي، فيتمثل بجميع انواع الضغوط النفسية عن احداث يتوقع منها الفرد نتائج غير مضمونة أو غير مرغوبة فيها.

مسببات الضغط النفسي كثيرة بعدد مفردات الحياة ولكنها تأتي بمجملها من المصادر الآتية:

- البيئة المنزلية والاسرية
- بيئة العمل
- المحيط الاجتماعي
- الحالة النفسية والعقلية للشخص نفسه.

وقد وجدت دراسات عديدة ان الضغوط النفسية الشديدة تسبب تقصير عمر الإنسان مثل الضغوط النفسية الناتجة عن الطلاق، او فقدان العمل، او العناية بطفل مصاب بمرض مزمن او اعاقة دائمة وغيرها، فمثلا ان خلايا دم المرأة المعتنية لسنوات طويلة بطفل معوق تهرم بما لا يقل عن عشر سنوات اسرع عن نظيراتها في العمر اللواتي لا يعتنين

بأطفال معوقين. كما ان للضغط النفسي علاقة بجميع حالات الموت الناتجة عن امراض القلب، والسرطان، وامراض الرئة، والحوادث، وتليف الكبد، والأنتحار.

تمر ردود افعال الذي يتعرض للضغط النفسي بالمراحل الآتية:

- **مرحلة التحذير:** فبمجرد تعرض الشخص لحدث ما يختبر حالة من الصدمة ملامحها زيادة ضربات القلب، هبوط ضغط الشرايين، ارتخاء العضلات، هبوط درجة حرارة الجسم، وضعف عام لنشاط الجهاز العصبي.
- **مرحلة المقاومة:** عندما تتدهور اعضاء الجسم جراء استمرار اسباب الضغط النفسي لفترة طويلة يكيف الجسم وضعه مع حالة التدهور، ويترجم الشخص هذا التكيف بجملة من السلوك مثل التصدي لأسباب الضغط النفسي او الهروب منها.
- **مرحلة الأنهك:** عندما تستمر اسباب تدهور اعضاء الجسم لفترات طويلة جدا، انذاك يفشل الجسم في مقاومة التدهور مما يسبب مضاعفات تؤدي الى الموت.

اعراض اضطراب الضغط النفسي

عندما تكون مضطربا نفسيا يقوم جسمك بإنتاج مزيد من الطاقة ، وتحدث الطاقة الزائدة اضطرابا في توازن اعضاء جسديك . وهي عبارة عن (اعراض بدنية ونفسية وسلوكية) وعليه يقوم الشخص المضطرب بتوجيه الطاقة الزائدة بصورة أفعال (ردود أفعال) لإعادة توازن جسمه فاذا كانت ردود الأفعال مناسبة للطاقة الزائدة يرجع الجسم والحالة النفسية الى حالتها الطبيعية ويتلاشى الضغط النفسي.

هناك ثلاثة انواع للضغط النفسي، لكل نوع اعراضه وقد يشترك مع غيره ببعض الأعراض، ولابد من التنويه الى ان المضطرب بسبب الضغط النفسي قد يشكو من جميع اعراض الضغط النفسي او من بعضها، ويرجع السبب في ذلك الى مدى سلامة حالة الشخص النفسية والعقلية، والى خبراته السابقة، كما لابد من التنويه الى ان هناك اضطرابات نفسية وعقلية متعددة تتشابه فيما بينها في عدد من الأعراض، فمثال ذلك ان معظم الذين يعانون من الاضطرابات النفسية والعقلية تظهر عندهم اضطرابات في النوم، او ضعف في التركيز، او ضعف في التفكير.

الضغط النفسي الحاد : ان مسببات الضغط النفسي الحاد هي جميع الأمور الحياتية التي تعيق نمط حياتك، او تعيق خططتك وروتين حياتك اليومية، فمثلا، الزحام في المواصلات يجعلك مضطربا اذا كان سببا في تأخر وصولك الى مكان عملك و تترتب على تأخر عواقب مؤذية، أو نسيانك لموعد مهم تترتب عليه عواقب غير مريحة، او اصابة محب لك بمرض طارئ. ان هذا النوع يصيب جميع الناس وتظهر عليهم الأعراض الأتية او بعض منها:

- **الاضطرابات الشعورية :** العصبية، القلق، الأرتباك، الأحتصار النفسي (الحصار النفسي)، الأحباط، نفاذ الصبر.
- **الاضطرابات البدنية :** الأرهاق، الصداع، ألم الظهر، ألم الفك، الأرتعاش، حرقة في فم المعدة، حموضة المعدة، الأسهال، الأمساك، امتلاء البطن بالغازات، ضغط الدم، خفقان القلب، تعرق راحة الكفين، الدوار، القصور في التنفس، والتشنج العضلي.
- **الاضطرابات العقلية :** الأرتباك في الفهم، عدم القدرة على التركيز، التردد في اتخاذ القرار، الغفل، خواء التفكير.

الضغط النفسي الحاد المتكرر : يعاني المصاب بهذا الاضطراب من ضغوط نفسية متكررة ومن حياة مضطربة جدا، تراه متسرعا وعلى عجلة بالغة وعلى الرغم من ذلك يشعر دائما بأنه متأخر، يتصف المصاب بشدة ردود افعاله لأي مسبب للضغط النفسي، وهو سريع الاستثارة وسريع الغضب، مرتبك ويعبر بصورة عدائية عن ارتبائه، لا يطيق البقاء في مكان عمله ويعمل على تجنبه اذ يسبب له اضطرابا شديدا، تظهر عليه علامات القلق المستمر، ويرى ان الكارثة تحل به في اية دقيقة وفي اية زاوية، يرى العالم مكان خطر، ويعاني من : صداع شديد، صداع الشقيقة، التوتر الشديد، ألم في الصدر، وامراض القلب.

الضغط النفسي المزمن : يعاني المصاب اضطراب الضغط النفسي لفترة طويلة تلازم حياته وغالبا يكون مقترنا بمعاناة المصاب من مشاكل دائمية مثل الفقر، والامراض المزمنة، والتفكك العائلي، والحرمان المزمن وعدم القدرة على توفير احتياجاته.

تظهر الأعراض الآتية او بعضها على المصاب :

فقدان الشهية ،او على العكس منه الأكل من تناول الطعام وزيادة الوزن، الشعور بعدم الأمان، ضعف النظام المناعي، امراض القلب، ألأم مزمنة في المفاصل والظهر والفك والأكتاف، التشائم، الامتعاض، العصبية المفرطة او المزمنة، ضعف التركيز، القرحة، تضائل القدرة على مقاومة مسببات الضغط النفسي، الأكتئاب، الإرهاق المزمن، صداع الشقيقة، الاحتصار النفسي (الحصار النفسي) المزمن، الارتباك المزمن، ضعف الأداء في العمل، العزلة، التأتأة وصعوبات التكلم، البكاء لسبب غير واضح، الأندفاعية الزائدة، الأكل من تناول الكحول والمخدرات، سهولة تعرضه للفرع، تدني تقديره لذاته، الخوف من الفشل، الخوف من المستقبل، كثرة النسيان.

خطوات تزيد من قدرتك على مقاومة الضغوط النفسية

يمكنك في معظم الحالات ان تخفف ضغطك النفسي بنفسك دون الحاجة الى الأدوية، وبمقدورك ان تتبع الخطوات الواردة ادناه اوبعضها حسب ما يمليه عليك الموقف المضطرب، او المسبب للضغط النفسي، وقدراتك البدنية وحالتك الصحية العامة. ان بعض هذه الخطوات يزيد من قدرتك على مقاومة الضغوط النفسية :

- كن منتبها لكل ما يسبب لك ضغطا نفسيا، انظر حولك ان كنت تستطيع تغيير الأمور التي تسبب لك ضغطا نفسيا.
- لاحظ بصورة مستمرة ان كنت تعاني من الأعراض المذكورة اعلاه بصورة غير عادية، فاذا لاحظت ذلك فلا تهمل الأمر اطلب مساعدة متخصص نفسي او طبيب نفسي يساعدك على وضع استراتيجيات مناسبة لك لمقاومة الضغط او تخفيف اثره.
- حدد الأحداث والأشياء والمواقف والأماكن التي تسبب لك اضطرابا، ابعد نفسك عنها.
- لا تقوم بانجاز اعمال متعددة في وقت واحد، ضع أولويات للأمور المهمة التي يجب انجازها، واترك الباقي لوقت اخر وتعلم كيف تنظم وقتك.
- اعطي لنفسك فترات الراحة اثناء العمل، غادر مكان العمل ان كان ممكنا.
- ضع أهدافا واقعية لنفسك، لا تتأثر بالآخرين ولا تقارن نفسك بهم عندما تحدد اهدافك.

- قلل من شدة ردود أفعالك الأنفعالية، واعلم ان رد الفعل المتوتر يأتي من شعورك بوجود خطر ما يهددك، لاحظ ان كنت لا تبالي في تقديرك للخطر، ولا تجعل اية صعوبة امرا كارثيا.
- قم بتمارين الاسترخاء ، مثل التأمل، وتأمل في امور ايجابية، ولا بأس في ان تتأمل في كيفية حل مشاكلك دون الاستغراق في الجوانب السدواوية منها، قم بتمارين التنفس، خذ ببطئ شهيقا عميقا الى الحجاب الحاجز واحبس شهيقك من 10-15 ثانية ثم اطلقه ، كرر العملية عدة مرات، التنفس بهذه الطريقة يخفف اضطراب الضغط النفسي.
- خذ حماما دافئا فيجعلك اكثر استرخاء ، اقرأ او شاهد اي شئ ممتع ليس فيه اثاره.
- ممارسة الرياضة المنتظمة تنمي قدرتك على مقاومة اضطرابات الضغط النفسي، فمارس الرياضة من 3 - 4 مرات اسبوعيا، مثل رياضة المشي، السباحة، الألعاب السويدية، قيادة الدراجة الهوائية ، او اية العاب رياضية اخرى.
- اهتم بغذائك المتوازن وحافظ على وزنك المثالي.
- ابتعد عن تناول المفرط للقهوة او اية مشروبات واغذية تحتوي مادة الكافئين وابتعد عن التدخين.
- اهتم بنومك، النوم هو نصف علاج الاضطرابات النفسية عموما ، يحتاج الإنسان الراشد من 7 - 9 ساعة نوم يوميا، ونوم الليل هو افيد للجسم، حاول ان تلتزم بأوقات ثابتة للنوم والاستيقاظ في جميع الأيام بما فيها نهاية الأسبوع.

- استبعد اخذ الأدوية الخاصة بالأضطرابات النفسية دون استشارة الطبيب، واعلم ان الكحول والمخدرات لها اعراض جانبية سيئة على اضطرابات الضغط النفسي.
- نمي ثقّتك بنفسك، وحسن نظرتك لذاتك، انظر لنفسك كشخص ذي قيمة وحاول ان تكون فخورا بما تتجزه، واعمل على تصحيح اخطائك.
- تحدث مع صديق او احد تثق به عن قلقك او مخاوفك او مشكلاتك، واعلم ان كبت المخاوف والقلق وعدم التحدث عنها سيقفل من قدرتك على مقاومة الاضطرابات النفسية، واعلم ان العلاج بالتكلم هو علاج فعال للاضطرابات النفسية.

الضغوط النفسية ونتائجها المرضية

منذ بضع سنوات مضت بدأ عالمنا المعاصر يتجه الى منحنيات جديدة ضربت الانسان في صميم مركزيته وهو توازنه الشخصي والنفسي، وذات يوم ونحن لا نزال في غفوتنا في سكون حياتنا الروتينية التي اعتاد معظم الناس التعايش معها بكل آلفة وهدوء دون منغصات قوية تغير برامج الحياة العادية . طرق هذا الهدوء ازيمات جديدة لم تكن مألوفة، هذه الازيمات الشديدة التأثير والفاعلية ضربت بعض اعضاء الجسد دون ان تكون هناك اسباب عضوية لها او مسببات تسممية او صدمات مادية، بدا الجميع شاكاً لكن فضول الباحثين والاطباء وعلماء النفس سبروا اغوار هذه الظواهر الجديدة بما حملت معها من نتائج غير متوقعة حيث وجدوا ان تأثير القلق كبيراً على اعضاء الجسم وان استجابة البعض من الناس تختلف عن المعتاد بطريقة غريبة حتى ان انواعاً مختلفة من الاستجابات بدأت تبرز بسبب الضغوط النفسية الحياتية ووجدوا ايضا ان تكيف الانسان يهتز تماماً ازاء الصدمات او الضغوط النفسية ورصدوا ان هذه الاعراض تؤدي الى:

- رد فعل للاخطار المفاجئة،وعندها تقف اعضاء الجسم وبكل طاقته المتاحة لمواجهة هذه الضغوط والحالة الطارئة ومقاومتها،وإذا استمر التوتر والموقف الضاغط ولم يحسم فإنه سيتحول الى الجسم وهي المرحلة التالية وهي

- المقاومة،حيث يقاوم ويستمر الكائن البشري في المواجهة وحينها يكون جسده في حالة تيقظ تام وهو ثمن يدفعه اي منا عندما يواجه المواقف الضاغطة ويلاحظ ازاء ذلك ان اجهزة الجسم بدأ اداؤها يقل حتى يصل الى الاعياء والضعف واستمرار المقاومة،ثم ينتقل بعد ذلك الى

- الاعياء ..حينها لا يتمكن الجسم من الاستمرار في المقاومة الى ما لا نهاية حتى تظهر عليه علامات الانهك النفسي والاعياء التدريجي وتقل قدرته على التركيز وتنشئت لديه الافكار ويصبح كثير النسيان ويبدو عدم الترابط بين الافكار واضحا حتى يكون البطء في جميع أنشطة الجسم والاستجابات ثقيلة وربما يتوقف بعضها مع الضغوط وهنا تقوده هذه الظروف النفسية الضاغطة والازمات الشديدة الى عدة امراض منها الاكتئاب او التدهور المرضي الذهاني او الاضطرابات النفسجسمية والتي قد تؤدي في اغلب الاحيان الى الموت.

ويبدو واضحاً ان الضغوط النفسية حينما تشد تؤثر في سيكولوجية الفرد وتعامله تأثيراً مباشراً وفعالاً هذا التأثير يؤدي الى اضطراب في علاقة الفرد مع اجهزته الداخلية اولا ثم بيئته ثانياً ولسنا في حاجة لمعرفة مدى هذا الاضطراب الداخلي لدى الشخص الذي يتعرض للضغط النفسي ولكننا نلمح الى سلوك التبدل الحسي الواضح الذي يبدو انه في معزل عن الوضع الذي يفقده قدرته على الاحساس بالالم واللذة في البيئة المحيطة به حتى يبدو انه في معزل عن الوضع العام .ويقول د.احمد عكاشة ان الضغوط النفسية Stress هي تفاعل الضغط مع الفرد لظهور الامراض النفسية،فالضغط هو تحدي

عوامل غير سارة لطاقة التأقلم والتكيف للفرد، وتعتمد كمية الشدة او الضغوط اللازمة لنشأة الامراض النفسية على تكوين واستعداد الفرد الوراثي.

ان قوة تأثير المواقف الحياتية الضاغطة كبيرة جدا الى الحد الذي لا يمكن للفرد ان يتحملة حتى ترغمه تلك الضغوط النفسية على التخلي عن الطرق السوية في التفكير فيلجأ لشدة الموقف الى تبرير الفعل الضاغط ويصل به الامر احيانا الى ان يعتقد بأن ما يعانيه انما هو امر منزل من السماء وان الله يحاول اختباره وامتحان صبره، والبعض من الناس يختل توازنه حتى تبدو عليه علامات الهلوسة اي يتحدث مع نفسه وهو يمشي في الشارع ولا يدري كيف تظهر هذه الافكار وتكون بصوت مسموع لشدة قوة تأثيرها، انه يجد المبررات المنطقية لافعال او افكار ليست لها مبررات مقبولة، وانما حدثت بدافع احتياجات نفسية قوية او مواقف نفسية ضاغطة لم يعد يتحملها ويقول اطباء النفس ان الهلوس لا يمكن منعها لدى الفرد الذي يتعرض لضغوط نفسية عالية او صدمة مفاجئة، ويقولون ايضا يبلغ ضغط الدم اقصاه عند بعض الافراد ويؤدي القلق الناشئ عن ذلك الى تغيرات بيوكيميائية تسهم في احداث مشكلات في القلب فتؤدي الى الوفاة المباشر وهناك عدد معين من الوفيات المفاجئة تحدث عقب وفاة احد الزوجين او احد الاقرباء المقربين او عقب مواجهة خطر معين لا يستطيع الفرد رده او رده او عند هزة نفسية بسبب خسارة مالية مفاجئة او الفشل في مواجهة موقف ضاغط.

تقول ليندا دافيدوف تؤدي الضغوط الاجتماعية المشجعة للعدوان الى زيادة الاعمال العدوانية سواء في الحياة الواقعية او في مواجهة الضغوط نفسها حتى يتحول الفرد لشدة مشاهداته الواقعية ومعايشته لضغوط الحياة الى ان يتحمل ثم يتحول الى عنصر عدواني ويكون محترف في المواجهة بسبب القسوة التي واجهها وتحملها والمشقة التي عاناها واكسبته الكثير من الخبرة العنيفة حتى استسهل على نفسه وعلى الاخرين الموت.

العوامل المساعدة على تأصيل الضغوط النفسية وتعرض البعض لها كاستهدافهم في حياتهم نابع من:

- درجة الحدة والقوة لتلك الضغوط النفسية مثل الصدمات وتكرارها منذ الطفولة حتى البلوغ أو فقدان احد الوالدين أو الاعزاء أو الخسارة الفادحة المفاجئة أو المطاردة السياسية المستمرة من سلطات القمع الدكتاتوري ضد البعض من السياسيين

- طول المدة تخلق الضغوط النفسية حتى تتراكم الخبرات المؤلمة على مدى الايام مع قمع كل الطموحات الشخصية حتى يصبح الشخص عاجزا عن الايفاء بما وضع لنفسه من خطط مستقبلية، واعتقد جازما ان الحياة لم تمنحه الفرصة لارضاء قدراته وانعكس ذلك في فشل بنواحي الحياة ومنها العمل والتحصيل العلمي والحياة الزوجية.

- عوامل داخلية بسبب مؤثرات داخلية لدى الفرد تسبب الصراع الدائم مع من حوله مما ادى الى اضطرب علاقته بالبيئة المحيطة به

- عوامل جسمية بسبب الانهك النفسي والانهيار تحت وطأة وشدة الضغوط حتى لو كانت بسيطة ،اي بمعنى ادق انهيار المقاومة النفسية التي تعرضه للأمراض المختلفة.

فإن حياتنا المعاصرة بكل ما احتوت من جوانب التحضر والتطور والتكنولوجيا والتحول الاقتصادي المميز فأنها جلبت معها جوانب سلبية ادت الى سوء التوافق ثم الى التدهور المرضي النفسي لذلك يجب ان ندرك جميعا اننا نقف على متصل احد طرفيه حالة التوافق والطرف الآخر سوء التوافق ولكن لسنا ببيعيين عن حفزات الضغوط النفسية التي

تؤدي الى تدهور هذا التوافق امام اي موقف حياتي مفاجئ يغفله الانسان في مسيرة حياته الحالية.

الاحباط والضغوط النفسية

معظم الناس يسايرون ضغوط الحياة اليومية دون ان يدركوها وفي زحمة هذه المتطلبات ينسى الكثير الآمه ومتاعبه واحباطاته باحثا عن التوافق او التكيف مع هذه الضغوط ، وهوما يسمى بالتكيف الناجح رغم صعوبتها لذا يمكن ان نعرف التوافق بأنه محاولة لمواجهة متطلبات الذات ومتطلبات البيئة . ففي ثانيا هذا التوافق تكمن محاولاتنا العديدة لان نبدو او نتظاهر بوجه مبتسم حتى وان كانت تعترينا الالام عديدة غير مزاحه ، ومشكلات حياتيه منها اجتماعيه او اقتصاديه او مهنيه او اسريه نحاول حلها بطريقة تعيد الينا شيئا من الموائمة الداخلية لكي نبدو سعداء امام الاخرين.

ان اسعد البشر وأكثرهم توفقا مع اعمالهم او مع اسرهم او حتى ميسوري الحال يشعرون بالاحباطات المتعددة ، فخيبيات الامل والصراعات وعوامل الضغوط اليومية المستمرة ومتطلباتنا نحو الافضل تعرضنا الى الاحباط وهي سنة الحياة وديدها ، يستوجب علينا ان نواجه الاحباط وحجمه ومداه ، فالاحباط Frustration هو اي دافع نفسي او نشاط لدى الفرد ينشط ويلج في طلب الاشباع وزيادة الرغبة في الطموح ، سواء اكان هذا الدافع فطريا او مكتسبا من البيئة التي نعيش بها ، شعوريا كان او لا شعوريا ، فأن الموازنه الداخلية لاي منا يجب ان تلبي هذا الدافع وتحاول اشباعه ، وعندما لا يستطيع اي منا اشباع الدافع اشباعا مباشرا ، فإنه ينتج عنه احباطا.

فالاحباط اذن هي الحالة التي يوجد فيها الفرد ولديه دافع او عدة دوافع وطموحات مستثارة يصعب عليه اشباعها فتتحول حالة الشخص من مشاعر المسرة الى مشاعر الضيق والاستياء وتؤدي به الى البحث عن مخرج من هذه الحالة او على الاقل التخفيف منها ،

وعندما يفشل يبحث الفرد مع مكوناته الداخلية النفسية التي تحاول المحافظة على التوازن عن بدائل تسمى في التحليل النفسي بحيل التوافق (الدفاع) - ميكانيزمات الدفاع - وتسعى هذه الى تخفيف حالة التوتر والشد والاحباط الى بديلها ان استطاع الفرد وهي ايضا تحاول ابعاد الضغوط النفسية الناجمة عن حالة الاحباط ومن تلك الحيل (الميكانيزمات) الكبت، الاسقاط، الازاحة، التبرير، التوحد... الخ حتى يستطيع الفرد ان يحل الصراع الذي يدور بين الدافع الذي يلح في طلب الاشباع والقوى التي تقف حائلا دون الاشباع او امكانية تحقيق الواقع الذي يتمنى الفرد تحقيقه وهذه الميكانيزمات تتسم بالمرونة والخديعة والالتواء في التعامل الداخلي للفرد حتى ترضي الرغبات المتعارضة . اما اذا لم ينجح الفرد في ازالة هذه الاحباطات وحالة الشد النفسي والازمة ان وجدت ، فستتحول حتما الى تكوين ضغوط نفسية ذات طابع مثير ومؤثر على سلوك الفرد ، ويبدو هذا الفرد في حالة عدم اتزان امام الناس الاخرين ، وعندما تأخذ الضغوط النفسية الناجمة من الاحباط مديات اعمق لدى الفرد نفسه ، فلا بد من ايجاد منفذ للخلاص منها .

ان الانسان في حالة جذب وطرده تجاه موقف او عند طلب حاجة يريدتها ويصعب تحقيقها مثل البحث عن عمل يناسب امكاناته وقدراته او دراسة يعتقد انها تناسب امكانيته وطموحه ، مع الدخل المناسب الذي يكفي متطلباته و متطلبات اسرته ولكنه يجهد نفسه ولم يجد هذا العمل ، حينئذ يكون بصدد مواجهة صراع بين متطلبات الحياة المعاشية الاقتصادية والوضع الراهن المفروض عليه الذي لا يستجيب لرغباته وقدراته ، فتزداد الحالة النفسية سوءاً ومعها تزداد الاحباطات ويكون للضغوط النفسية دورا كبيرا ملازما لهذه الاحباطات وربما كان من نتائجها.

ومن نتائج هذه الاحباطات هو بروز القلق بشكل واضح وازدياد حالات الغضب لدى الفرد وهذا يدفع به احيانا لان يفقد السيطرة على اعصابه وعلى سلوكه العام ، لذا وضع علماء النفس المتخصصون اساليباً عدة للتعامل مع الاحباط والضغوط النفسية ومن تلك

الاساليب هو الاستخدام الامثل لحل المشكلة عبر استخدام المرونة في السلوك ازاء الاحباط او الضغوط النفسية الناجمة عنها ، فالتحديات الجديدة الناجمة عن الاحباط تتطلب حلولاً جديدة ومنها واهمها تجاهل الموقف الضاغط تجاهلاً تاماً ثم الانكار التام لكل الصعوبات التي تتضخم احياناً حتى لتبدو مشكلة عويصة غير قابلة للحل ، فضلاً عن استخدام وسيلة تجنب الشعور بالمشكلة بأي شكل ممكن دون اعارة الاهتمام لها مهما بلغت من الشدة او القوة وعدم الاخذ بالحسبان النتائج المترتبة عليها مهما كانت ، فحالة الفرد المحبط تغلق عليه رؤية الحلول الصحيحة وتضيع مفاتيح الحلول مهما كانت المشكلة بسيطة او اكثر من ذلك بالتعقيد.

يقول علماء النفس حينما لا يستطيع الفرد عمل شئ بناء فأنه يمكن تجنب التوتر بطريقة ما فاستذكار المشكلة وتذكرها هو بحد ذاته مشكله سوف يعقدها بالتاكيد ويشعره بعجزه من ايجاد الحل المناسب لها وبالتالي يضعف مقاومته لها . اذن تذكر المشكله هومبالغة فيها تقلل من قدرته في ايجاد الحلول المناسبة لها واحساسه بالفشل والاستسلام بعد ذلك . لذا فأن علماء النفس قالوا بأن الافراد الذين يواجهون بعض التهديدات الحياتية المتعلقة بالشؤون الاقتصادية او المعاشية او المتعلقة بالعمل والتي لا يمكن التحكم بها تكون استجاباتهم للمواقف التالية بمثابة الانسحاب والاستسلام او الشعور بالاكتئاب .

ان افضل الحلول لمواجهة مشكلات الحياة الصعبة هو تأجيل التفكير بها اثناء مدامتها لكي لا تتحول الى احباطات ومن ثم فأن ارجاء الحصول على الوضع الافضل الى فترة ربما يؤدي الى مراجعة الاساليب في التعامل فضلاً عن ايجاد حلول اخرى بديلة .

وهكذا فأن الاحباط ينتج من داخل انفسنا اولاً ويتحدد الفشل في مدى حجم وسعة وكبر وقدرة الفرد على التصدي لمواجهةته ... فالطموحات الواسعة تحتاج الى قدرات عالية وان تحققت فأنها ستتحقق بالتدرج والارجاء الناجح...

علامات الضغط النفسي وطرق المواجهة

لا يضع الضغط النفسي رأسك في الملزمة فقط ، بل إنه يحدث خلافا في أجهزة الجسم كله بما فيها الدماغ . فالتطورات التكنولوجية قد زادت من مشاغل الحياة اليومية وأعبائها ، وتضاءل وقت الفراغ وانحسر . حتى أننا نجد رجال الأعمال وهم على الشواطئ ومرتدين ألبسة السباحة ومتشمسون ، وهم يحملون أجهزة الهواتف ويخططون لأعمال ولقاءات في اليوم التالي . ولم يعد هناك وقت للراحة .

إن هناك علامات وأعراض متنوعة تظهر نتيجة للتعرض للضغوط النفسية ومنها :
العلامات العضوية ، وهي متنوعة وأهمها :

- توتر العضلات في الرقبة والظهر، خاصة الارتجاف والصداع التوترى ، وبرودة الأطراف .
- جهاز الهضم : حموضة المعدة ، غثيان ، وغازات ، وألم بطني تشنجي .
- الطعام : إمساك ، فقدان الشهية ، إسهال .
- النوم : أرق ، استيقاظ مبكر ، كوابيس ، وأحلام مزعجة .
- الألم : ألم في الظهر وفي الكتفين ، وألم في الأسنان .
- اضطرابات قلبية دورانية : تسرع القلب ، ضربات غير منتظمة .
- التنفس : عسر التنفس ، الألم الصدري .
- اضطرابات جنسية متنوعة .

العلامات النفسية ، وهي كثيرة ومنها : الضيق ، والكآبة ، والحزن ، وفقدان الاهتمام ، وفرط التهيج ، وفرط النشاط ، وعدم الاستقرار وفقدان الصبر ، والغضب ، وصعوبات الكلام ، والملل ، الخمول والتعب والإرهاك ، وضعف التركيز ، والتشوش الذهني ،

والسلبية ، وعدم القدرة على اتخاذ القرارات ، الجمود ، ومراقبة الذات ، والتنبه المستمر لاستجابات الآخرين ، والأداء السيئ.

المواقف التي تخلق الضغط النفسي : هناك الكثير من المواقف التي تسبب في وجود الضغوط النفسية ومنها :

العلاقات المضطربة غير المستقرة : حيث أن العلاقة الاجتماعية أو الأسرية المضطربة تخلق ضغوطا نفسية كبيرة على الشخص ، وقد تستحوذ على كامل الشخصية ، وتصبح القضية الأولى في حياة الفرد .

عدم القدرة على الاسترخاء : إن البقاء في العمل مع الإلحاح على الإنجاز ، أو الانتقال لأداء عمل آخر ، من غير أن تترك لنفسك فرصة للراحة ، وتهدةء الذهن ، واسترخاء للجسم ، فمعناه إطالة الضغط على الجسم والنفس ، وزيادة التوتر ، وإمداده بزخم قوي ينهك الشخص .

الثورات الانفعالية والغضب الشديد : إن كبت الانفعالات وخاصة الغضب وطول استمرارها وعدم التعبير عنها ، والتنفيس ، معناه تحويل أثارها إلى داخل العضوية ، وتبقى في الداخل بشكل ديناميكي أيضا . إن هذه التراكمات للانفعالات المكبوتة سوف تحدث اضطرابا في أي عضو ضعيف عند الشخص ، أو ذوي الاستعداد للإصابة بالمرض . ويفضل دائما تحرير هذه المشاعر والتنفيس عنها وتبديدها بأسلوب مناسب .

سلوكية الإتقان والكمال في الحياة : بعض الأشخاص دائما يشعرون بالإحباط و الفشل أو أنهم سيفشلون ، بسبب عدم عثورهم على الشخص الكامل المتقن . فمن المستحيل أن يكون هناك إنسانا كاملا بالصورة المثالية . فالفرد الذي يفشل في التعامل مع الفشل

والإحباط يكون دائما حبيس مشاعر الضغط والتوتر ورفض الذات .

الميل نحو التنافس المفرط : تنافس الشخص تنافسا صحيا لا إفراط فيه هو ظاهرة سوية عند الإنسان . أما التنافس بشكل مستمر واتخاذ أسلوبا في الحياة وهدفا لكل أنشطة الفرد ، يعتبر باعثا على الضغط النفسي .

التصلب في السلوك والتعامل : إن عدم المرونة في التعامل مع الناس ومواجهة المواقف ، يعني البحث عما يزعج ويتعب . في حين أن المرونة في السلوك والتصرف يترك للشخصية حريتها ونموها السوي والسليم .

فقدان الصبر أو التحمل : إذا كان الإنسان عجولا وغير صبور ، ويتوقع من الآخرين إنجاز جميع الأعمال بسرعة فإنه بداية يضع رأسه في الملزمة (كما يقول جون كاري) . فالالتزام بالجدية المطلقة أو النسبية في العلاقات مع الناس ينمي الضغط ، وسلوك الإثارة .

الأعمال والمهن المسببة للضغط النفسي : في المجتمعات الصناعية الكبيرة فإنه يبدو أن الأكثر تعرضا لمخاطر المهنة على مستوى الضغط والتوتر النفسي الشديدين ، هم أصحاب المهن التالية : الطبيب والطبيبة ، والسكرتير والسكرتيرة ، وعمال المناجم ، ومدير المبيعات في الشركات والمؤسسات . ومن بين المهن التي ذكرتها ، فإن مدير المبيعات يعتبر أكثر تعرضا للمرض الجسدي ، بفعل الضغوط النفسية التي يتعرض لها . حيث يتوجب عليه الانخراط في منافسة عالية ، وهؤلاء أكثر عرضة للقرحات الهضمية ، ومرض القلب التاجي . وقد بينت بعض الدراسات أن الفتيات العاملات في ميدان السكرتارية ، والضاربات على الآلة الكاتبة ، ومستقبلات الزبائن في الشركات ، يعانين من اضطرابات عضوية عديدة ومصدرها الضغط النفسي . ومن أصحاب المهن الأخرى

أيضا ، الفنيون في المختبرات ، وموظفو المكاتب ، والمضيفات الجويات في الطائرات ، والمرضات .

حيث يبدل الضغط والتوتر النفسي ، كيميائية الدم ، وبالتالي يحدث أعراضا بدنية غير واضحة السبب ، فصعوبة النوم ، والألم العضلي ، وحساسية المعدة ، كلها من علامات التوتر النفسي ، إضافة إلى أن رد فعل الشخص الذي يتعرض للضغط النفسي ، يكون غير مناسب مع طبيعة المثير .

إن التفسير لارتفاع نسبة الإصابة لدى العاملات في السكرتارية بأمراض الضغط النفسي البدنية هي بسبب الضغوط الواقعة عليهن لإنجاز العمل بسرعة ، وإنهائه في الوقت المحدد ، إضافة إلى تعاملهن مع الآلات التي تخلق جهدا بدنيا يقع على الكتفين والظهر .

والعناصر التالية قد تكون نافعة في عملية التقويم لمعدلات توتر المهنة وضغوطاتها النفسية:

- المطالب المتضاربة للمديرين ومعاونيهم .
- وجود شعور قليل من السيطرة على العمل .
- العمل تحت ضغوط الأوقات المحدودة للإنجاز .
- وجود عمل سريع متواقت بفواصل زمنية نظامية مع قليل من الراحة .
- التعامل مع الناس .
- التكرار الممل .
- العمل الموقوت بوقت أو آلة .

معايشة الضغوط النفسية ومعالجتها :

الضغوط النفسية خبرات يمر بها كل إنسان ، وهي ليست ذات مصادر بيئية خارجية فقط ، وإنما هي من صنع ذات الشخص أيضا ومن داخله . ويحاول كل شخص أن يواجه المواقف الضاغطة والباعثة على التوتر بإتباع أساليب عديدة تبعد الخطر عنه وتعيد له حالة التوازن . وبعض الناس قد يخفقون في ذلك بسبب طبيعتهم الشخصية وسماتهم النفسية (نزاعون للبحث عن الإثارة) ولذا فهم يفشلون في ذلك ويبقون تحت رحمة الضغط والتوتر ، فتظهر عندهم اضطرابات وتناذرات مرضية متنوعة . وعلاج الضغوط النفسية ليس في التخلص منها أو تجنبها ، واستبعادها من حياتنا . فوجود الضغوط في حياتنا أمر طبيعي . ولكل فرد منا نصيبه من الأحداث اليومية بدرجات متفاوتة . ولهذا فوجود ضغوط في حياتنا لا يعني أننا مرضى ، بل يعني أننا نعيش ونتفاعل بالحياة . إنه يعني أننا ننجز أشياء معينة ، ونحقق طموحاتنا . وخلال ذلك ، أو بسبب ذلك تحدث أمور متوقعة أو غير متوقعة . ومن ثم فإن علاج الضغوط لا يتم بالتخلص منها ، وإنما يتم بالتعايش الإيجابي معها ، ومعالجة نتائجها السلبية .

إن معالجة الضغوط تعني ببساطة : أن نتعلم وننقن بعض الطرق التي من شأنها أن تساعدنا على التعامل اليومي مع هذه الضغوط ، والتقليل من آثارها السلبية بقدر الإمكان .

بعض الأساليب للتعامل مع الضغوط والتعايش معها بإيجابية :

وضع أهداف معقولة : يعتقد البعض عن طريق الخطأ ، أن الضغوط هي نتاج كامل لما تصنعه المواقف الخارجية ، أو الظروف البيئية الخارجية . ومن ثم فقد يبنون نتيجة أخرى على هذا النوع من التفكير ، وهي أن العلاج من الضغوط يجب أن يرتبط بتغيير الموقف تمام . ومن ثم تتجه طاقة هذا البعض بأكملها لهذا الهدف غير الواقعي . ونجد البعض أيضا يجاهد عبثا للحصول على ضمانات خارجية بتعديل هذا الوضع .

ويعتبر التغيير والتعديل من الموقف (كالعامل المشحون بالتوتر والصراع) من أهم مصادر التحسن . فقد تبين أن حوالي 60% من حالات الاضطراب المرتبطة بالحروب ، وعصاب الحروب تشفى بعد إبعادها عن الحرب ، أو انتهاء الحرب . ولكن في الكثير من الأحيان يتعذر تغيير البيئة ، وفي تلك الحالة لا يكفي أسلوب تعديل البيئة أو تغييرها . وهنا يحتاج الشخص لأساليب تساعد على معايشة الضغوط ، والتغلب على آثارها السلبية .

تنظيم الوقت وعمل جدولة له : لعل أهم خطوة يمكن القيام بها هي أن نتبنى أهدافا معقولة ، فليس من الواقعي أن نتخلص من كل الضغوط والأعباء تماما من الحياة . وكلما انصب هدفنا على التخفيف من هذه الضغوط وبمجرد أن نقلل منها بشكل بسيط سيجعل قدرتنا تزيد على التكيف لها ومعالجتها .

وللتخفيف من الضغوط يجب أن نعالجها أولا بأول ، فإن تراكم هذه الضغوط يضاعف من الجهد في حلها ، وتترايد المشكلات السلبية عندما نفاجأ بأن علينا أن نتعامل مع عدد منها في وقت ضيق .

وهناك طريقة أخرى لبناء أهداف واقعية وهي : أن نتبنى أهدافا قابلة للتحقق في فترة زمنية معقولة ، أي أهداف قصيرة المدى . فالطالب مثلا ليس من الواقعي أن مادة دراسية كاملة في ثلاثة أيام ، أو أنه سيعتمد على الأسبوع الأخير من الدراسة ليحقق النجاح والتفوق . فمن الطبيعي والمؤكد أن الطالب الذي يتبنى هدفا غير واقعي بهذا الشكل سيكون في وضع أسوأ بكثير من الطالب الذي قد خصص ساعة من وقته لإنهاء أجزاء معقولة من مادة معينة لينتقل بعد ذلك لأجزاء أخرى من مادة أخرى ، وهكذا يمكن البدء مبكرا منذ أول يوم في الفصل الدراسي .

تدريب المهارات الاجتماعية : ليس باستطاعة أي شخص أن يفي بكل احتياجات الآخرين ومطالبهم ، ولذا يجب أن يجعل الشخص له هدفا معقولا من العلاقات ، فمن غير المعقول أن تقوم بارضاء كل من تعرف أو لا تعرف ، وكل من هو في حاجة لك . ومن الجميل أن تساعد وأن تمنح بعضا من وقتك وجهدك لمساعدة الآخرين ، ولكن لا تنسى أن لك أيضا احتياجات خاصة للدراسة والراحة ، ووقت للفراغ والترفيه ومشغل أخرى ، ولا تنسى أن تكون واقعا في تلبيةك لمتطلبات الآخرين وإلحاحاتهم ، وأنك أيضا في حاجة لوقت خاص لك ، ولقدر من الخصوصية ، والعزلة .

وتتطلب المهارات الاجتماعية قدرة على تأكيد الذات ، بكل ما يشتمل عليه هذا المفهوم من مهارات التعبير عن المشاعر والحزم الإيجابي . لا بد أن تتعلم أن تقول (لا) في بعض الأحيان للطلبات غير المعقولة ، (وحتى الطلبات المعقولة أحيانا) . ولكن ليس أن تقول (لا) من أجل المخالفة أو المعاندة ، وخلق جو عدواني . وإنما يعني ذلك أن تكون قادرا على أن تعرف احتياجاتك ، والوقت المتاح لك ، وأولويات العمل بالنسبة لك ، وأن تعترف وتعلن عدم قدرتك على تلبية ما يطلب منك من متطلبات .

وعند حدوث صراعات أو خلافات في الرأي فلا تجعل هدفك أن تكسب كل شيء ، ولو كان على حساب الآخرين . افتح دائما مجالا للتفاوض والمناقشة وتبادل وجهات النظر وآراء الآخرين ، والوصول إلى الحلول التوفيقية والمناسبة والمرضية لجميع الأطراف . وتذكر دائما أن أفضل الحلول ، هي تلك التي تحقق كسبها متبادلا لجميع الأطراف الداخلة في الصراع أو الخلاف ما أمكن ذلك . وحتى لو تعذر عليك أن تكسب في موقف ، أو تحوله لصالحك ، بسبب ظروف قاهرة أو خارجة عن إرادتك ، فليس معنى ذلك أن تبقى ناقما ساخطا ومكظوما . تذكر دائما أن الخسارة وحدها ليست هي التي تمثل الخطر الأكبر على الصحة ، ولكن إدراكنا لهذه الخسارة ، وتفسيراتنا الحمقاء لها ، واستجاباتنا الانفعالية وما فيها من غضب مكتوم ، هي السبب الرئيسي للنتائج السلبية ، والمرضية .

وأن تتذكر أن تقلب الأمور بطريقة إيجابية ، عندما تتعرض للفشل ، وتحول الأمور لصالحك ، وأن تحصل على أكبر قدر ممكن من الاسترخاء والهدوء ، بدلا من الاستمرار في المواجهات والصراعات .

ومن السلوكيات الاجتماعية الهامة والتي نوصي بها لتحسين أنماط التفاعل الاجتماعي هي : أن نوزع الأعباء الملقاة على عاتقنا ، وبذلك نمح أنفسنا وقتا أطول ، وفرصة أفضل للاهتمام بأولويات أخرى نشعر أنها أهم . كما أنك عندما تمنح فرصة للآخرين للتكفل ببعض المسؤوليات ، والقيام ببعض الخدمات ، حتى ولو كان ذلك بمقابل مادي ، متفق عليه سيخفف من الأعباء الملقاة عليك ، ويمكن أيضا الاستفادة من بعض الخدمات المتاحة أحيانا ، كل ذلك سوف يخفف من الأعباء الملقاة عليك . وهذا من شأنه أن يخفف الضغوط عليك .

ضبط المؤشرات أو التوترات العضوية المرافقة للضغوط : يجب التنبيه للتوترات العضوية النوعية المصاحبة لأداء العمل ، مثل : أنواع التوتر النفسي والعضوي التي تصاحب الشخص في حالة الشعور بتزايد الضغوط بما فيها : (التوتر العضلي ، وتسارع دقات القلب بسبب تزايد النشاط الهرموني . أي تزايد نسبة ضخ الأدرينالين في الدم . ، التغير في معدل التنفس ، أو التلاحق السريع في عملية التنفس) . ففي مثل هذه الحالات :

- قلل من تدافع الأدرينالين المسؤول عن تسارع دقات القلب .
- خذ نفسا عميقا وركز على التنفس جيدا لتقلل من تسارعه .
- استبدل التخيلات المثيرة للقلق بتخيلات أخرى مهدئة للمشاعر ، تمهل وهدئ من سرعتك وإيقاعك في العمل والحركة ، تجنب أن ترحم وقتك وتملاً جدولك اليومي بنشاطات يومية تافهة .
- امنح نفسك يوميا وقتا للراحة والترفيه والتأمل .

- نظم جدولك اليومي بطريقة متوازنة بحيث تجعل فيه وقتاً لهواياتك ، وحياتك الاجتماعية ، والروحية ، وللأسرة ، والعمل .

الضغوط النفسية في بيئة العمل

منذ القدم والإنسان يعيش حالات نفسية وصراعات عملية سياسية واجتماعية وشخصية وجدانية واقتصادية دائمة من أجل البقاء والاستقرار والإحساس بالأمان في حياته اليومية.

فنجد الإنسان بسبب ردود الفعل الفيزيولوجية يحاول تكيف نفسه حسب طبيعة المجتمع الذي يعيش فيه وتقبل الآخرين بجميع تصرفاتهم وعاداتهم وتقاليدهم، مما يؤدي به إلى الضغط النفسي المزمن الذي قد يلزمه بصورة مستمرة أو بصورة شبه دائمة في حياته.

فهناك عدة دراسات تم إعدادها عن السلوك الإنساني في بيئة العمل، وهذه الدراسات ركزت على كيفية علاج المشكلات النفسية التي تتعرض حياة الإنسان العملية في عصرنا الحاضر.

فقد أوضحت نتائج بعض الدراسات والبحوث والتجارب العلمية التي تمت عن الضغط النفسي، باللغة الإنجليزية Stress، أنه نوع من أنواع ردود فعل الجسم الدفاعية تجاه المتغيرات والمؤثرات المؤلمة التي تحدث وتقع من خلال التجارب العملية والاتصالات الشخصية أو الجماعية التي يقوم بها الإنسان الذي يعتبر العنصر الأساس والعامل المشترك في حدوثها في منزله أو في عمله أو من خلال مقابلة ومخاطبة الناس أو القيام بمهمة صعبة مسندة إليه لتنفيذها لخدمة المجتمع.

وحسب مفهومي وخبرتي العلمية والعملية والتخصصية في الإعلام الدولي واختلاف الثقافات (International Media and Cross - Cultural Communication)

سوف أتحدث بكل اختصار في الشرح عن ثلاثة محاور أعتقد أنها مؤثرة وتؤدي إلى الضغط النفسي في بيئة العمل اليومي الذي يقوم به الموظف في القطاع العام (الوظائف الحكومية) أو القطاع الخاص (المؤسسات والشركات التجارية الخاصة) وتشتمل على ما يلي:

- محور اجتماعي.
- محور اقتصادي.
- محور نفسي صحي.

المحور الاجتماعي: العلاقات الاجتماعية هي المركز الأول والمؤثر في تكوين شخصية الإنسان، فنجد أن كثيراً من الناس يقضون معظم أوقاتهم في بيئة العمل يعملون في بناء علاقات شخصية مختلفة الأشكال مع الآخرين من أجل الوصول إلى المصالح الشخصية أو التجارية أو السياسية.

طبعاً.. هذا يرجع إلى نوعية وطبيعة العمل الذي يقوم به الموظف، وقد يحدث في بعض الأحيان صراع وخلاف يسود العلاقات الاجتماعية التي أسسها منذ زمن طويل في بيئة العمل.

فالأشخاص أصحاب المظاهر والاستعراضات الشخصية المثالية يملكون النفوس ذات المشاعر الحساسة وإذا حدث أي خلل في علاقاتهم العملية والاجتماعية مع الناس، نجدهم يعيشون في حالة نفسية ضيقة وحزن وحالة نفسية مؤلمة وصراع نفسي اجتماعي شديد من الصعب السيطرة عليه، لأنهم يعتبرون هذا اليأس والفقدان الاجتماعي صدمة وكارثة اجتماعية قوية على أنفسهم، خصوصاً بعد فقدانهم مكانتهم الوظيفية والاجتماعية.

كما يعتقدون أن المراكز الوظيفية التي كانوا يقومون بإدارتها في القطاع العام أو الخاص تعتبر وظائف من ممتلكاتهم الخاصة، حيث إنهم تعودوا على مقابلة المسؤولين والناس

والاتصال بهم ومرافقتهم في السفر ومشاركتهم في أعمالهم ومناسباتهم وأفراحهم الاجتماعية والسياسية وذكر أسمائهم في الرسائل الإعلامية التي تنقلها وسائل الإعلام المحلية المرئية والمكتوبة والمسموعة عن نشاطاتهم العملية، فنجد حالاتهم النفسية بعد التغير الجديد في حياتهم ترفض وتحتج قبول واقع الحياة، خصوصاً بعد تحول حالاتهم النفسية إلى طبيب اختصاصي في مجال علم الاجتماع أو علم النفس، وتقديم الجلسات العلاجية المناسبة لحل أزمتهم النفسية والتعرف على كيفية التعامل مع الضغوط النفسية التي يعيشونها بعد الصدمة الاجتماعية وفقدان الأمل والمركز الوظيفي والاجتماعي.

وهناك بعض الأشخاص يعتقدون أن العلاج الوحيد لحل المشكلات النفسية هو اختيارهم الطريق المؤدي إلى التهلكة والضياع والدمار الاجتماعي، وذلك عن طريق تعاطي المحرمات، مثل المخدرات التي أصبحت من أسلحة الدمار الشامل بل أستطيع أن اسميها (الفيروس الاجتماعي القاتل) أو شرب الخمر (الدمار العائلي والصحي) التي يتوقعون أنها باب مفتوح للهروب من مشكلاتهم الاجتماعية أو العملية أو السياسية أو الاقتصادية.

ولكن المجتمع بعاداته وتقاليده لا يرحم في تعامله مع المصابين بالضغط النفسي خصوصاً أصحاب القلوب الحساسة والرقيقة، بل يتعامل معهم بكل قسوة ورفض وعدم قبولهم وبدون دراسة حالاتهم التي يعيشونها دراسة دقيقة وعدم الحرص على مراعاة الظروف النفسية التي مرت عليهم بعد التغير الاجتماعي الجديد في حياتهم بعد التقاعد الوظيفي.

وهناك أناس لديهم أهداف مرسومة في خواطرهم يسعون من أجلها ويتعاملون مع الآخرين بعلاقات شخصية قصيرة المدى تنتهي بانتهاء المصلحة، فنجد بعض الأشخاص يستخدمون أسلوب المجاملة في علاقاتهم والقيام بدور تمثيلي مسرحي جيد مع تقمصهم شخصيات مثالية خارجة عن شخصياتهم الحقيقية مما جعلهم ينكشفون على حقيقتهم ويصبحون من الأشخاص الذين يملكون الازواجية في الشخصية Double Personalities.

وهذا النوع من الأشخاص صعب تقييم شخصياتهم اجتماعياً أو عملياً، لأنهم يعتبرون من أصحاب الشخصيات المتقلبة والمتغيرة من وقتٍ إلى آخر، خصوصاً في أسلوب حديثهم وأقوالهم ونقاشهم ووعودهم (جسم واحد بعدة شخصيات).

المحور الاقتصادي: ان العمل في مجال التجارة يحتاج إلى الصبر وقوة في صنع القرار التجاري خصوصاً في البيع والشراء، والدخول في الأسواق التجارية تحتاج إلى الصبر وسعة البال، ومن الأمثال الشعبية المعروفة في مجتمعنا (هذا الميدان يا حميدان)، فالتغيرات الاقتصادية والمالية تساعد الإنسان على تحديد المستويات الاجتماعية التي يعيشها في المجتمع.

فالدخل المالي يعتبر المؤثر الوحيد على تصرفات وطبيعة الإنسان في مجتمعه وقراراته ومكانته الاجتماعية، حيث إن المال عامل أساس في إبراز الشخصية واستقرارها وانسجامها مع الآخرين (لا يخدم بخيل).

ومن ناحية أخرى نجد أن أهمية اختيار نوعية الوظيفة التي يرتاح لها الموظف تساعد على الزيادة في الإنتاجية والالتزام بالمواظبة في العمل اليومي بهدف المكاسب المالية بدلاً من البطالة.

وهناك كثير من الأشخاص في عهدتهم أسر كبيرة في عدد أفرادها يعيشون حالات نفسية صعبة بسبب الضغوط المالية التي جعلتهم يعملون ليلاً ونهاراً وبكل كفاح واجتهاد من أجل حماية أفراد عوائلهم من السقوط والتدهور الاجتماعي والاقتصادي والانخراط في الطريق غير الشرعي.

ولكن بسبب الظروف المالية وعدم القدرة على توفير المال المطلوب والكافي للصرف على أسرهم وإنقاذهم من التدهور الاجتماعي، يحدث العكس في تحقيق أهدافهم المالية

والاجتماعية بسبب فشلهم العملي وعدم إعطائهم الفرص العملية والإنتاج، وذلك بسبب البيروقراطية والروتين في القطاع العام أو القطاع الخاص، الذي يؤدي إلى انعكاسات سلبية على صحتهم وأنفسهم وتصرفاتهم، وتعاملهم مع الآخرين، ويصبحون معرضين بالإصابة بالضغط النفسي السلبي الاقتصادي الحاد.. بمعنى آخر الضيقة المالية مع فقدان الأمل في الوصول إلى أهدافهم الاجتماعية والاقتصادية.

من جانب آخر.. المال في نظري.. هو وسيلة تساعد على صناعة شخصية الإنسان في المجتمع، فنجد كثيراً من رجال الأعمال يسعون وراء الشهرة، مما يجعلهم يصرفون المبالغ المالية الضخمة من أجل تسويق أنفسهم عن طريق الاتصال الشخصي أو الجماعي أو استخدام وسائل الإعلام المحلية.

ولكن ماذا يحدث بعد الشهرة والانتشار الإعلامي والاجتماعي، قد تكون هذه الشخصية المشهورة - تخاف الله سبحانه وتعالى - وصاحبة مبادئ وأخلاق إسلامية تقدر الناس وتساعدهم على قضاء متطلباتهم في المجتمع باسم الصدقات والمساعدات المالية وإخراج الزكاة المفروضة عليهم دينياً، أو قد تكون شخصية عكس ذلك شريرة تحتقر الناس وتسيطر على كرامتهم وعواطفهم بالمال، ويكون الشخص صاحب سلطة لا يخاف الله في تصرفاته، فالقضايا الاجتماعية ذات العلاقة بالمشكلات المالية قد تخلق القلق النفسي والإحباط والاضطرابات النفسية عند بعض العاملين في التجارة خصوصاً إذا وصلت حالاتهم إلى مرحلة الإفلاس المالي والخسارة، تنعكس هذه الاضطرابات على أسرهم في المجتمع (المستوى والمكانة الاجتماعية أمام الناس) مما يجعل بعض أفراد هذه الأسر الخروج عن المبادئ والقيم والعادات والتقاليد المعترف بها في المجتمع، وذلك من أجل الاحتفاظ بالمكانة الاجتماعية وتلبية مطالب الحياة اليومية بالطرق غير الشرعية أو القانونية.

فالشخص الذي يختار العمل التجاري يجب أن يفكر بكل مصداقية مع نفسه والخوف - من الله سبحانه وتعالى - خصوصاً في اختيار نوع الأعمال التجارية التي يرغب الدخول فيها ومراقبة نفسه من الضياع والابتعاد عن جميع الطرق غير المشروعة في التداول التجاري.

وهناك شريحة من الناس في المجتمع يدفعون المبالغ الكبيرة التي حصل عليها سلفاً أو قرضاً مالياً عن طريق البنوك المحلية، من أجل المظاهر الكاذبة بقصد بناء شخصية اجتماعية تجارية ذات الشهرة المزيفة بين أفراد المجتمع.

هذه الشخصية المزيفة مؤقتة تنتهي بانتهاء الأهداف المرسومة في عقليتهم، ويكون مصيرهم خلال فترة زمنية قصيرة المدى سبباً في إفلاسهم المالي السريع.

المحور النفسي الصحي: من الصعب معرفة اتجاهات الناس الفكرية أو ما يدور في خواتمهم الداخلية، فالعوامل النفسية التي تسكن داخل عقلية الإنسان تسيطر عليه وتسبب له انزعاجات متكررة في العاطفة والتحكم والانضباط السلوكي داخلياً وخارجياً.

فنجذ الإنسان الذي يتعرض إلى الضغط النفسي يحدث عنده تغيرات في أسلوب حياته، وهذا يعتمد كل الاعتماد على نتيجة المواقف والأحداث والمشكلات الاجتماعية التي يمر بها خلال نشاطاته وأعماله اليومية في بيئة العمل، وهناك عوارض ومتغيرات سيكولوجية مرتبطة بالضغط النفسي مثال على ذلك: الكبت الاجتماعي Suppression والخوف، والقلق والجشع والفرح والحزن والغضب والعنف والتوتر العالي مما يسبب صعوبة في التركيز والتذكر وصنع القرار أو الاستتفار الشديد بكامل أبعاده الجسدية والعقلية والذهنية والعاطفية الانفعالية والحقد والكراهية والشر والخير والغيرة والاكتئاب النفسي والانعزال الانفرادي والفشل العملي والاجتماعي والشعور بالإحباط والملل: الشعور بالخيبة والحب والمودة والصداقة والانفصام في الشخصية والشعور بالتشاؤم ما قد يحدث في المستقبل.

ومما لا شك فيه نجد أن جميع هذه العوارض والمتغيرات النفسية هي صراعات داخلية نفسية يصنعها الإنسان عبر تجاربه وخبرته في الحياة التي كونتها الظروف الاجتماعية أو العملية في القطاع العام أو الخاص في بيئة العمل وكذلك أسلوب الحياة الاجتماعية التي يعيشها الإنسان من عادات وتقاليد اجتماعية جعلته يستسلم لها بدون أي اعتراض أو نقاش ولا يستطيع أن يرفضها أو التعبير عما يجول في خاطره، لأن المجتمع الذي يعمل فيه لم يعطه الفرصة للتفكير أو إبداء الرأي، مما تولد لديه حالات نفسية من خلال تعامله مع الآخرين في بيئة العمل والمجتمع الذي يعيش فيه. وفي الختام أستطيع القول بكل صراحة ان... الإنسان أمام الله مخلوق ضعيف يحتاج إلى المساعدة والعون من الله، فلا يستغني عن الله في تلبية حوائجه في هذه الحياة، والإيمان بالله عنصر قوي ومؤثر في حياتنا من أجل أن نتجاوز صعاب وأمور الحياة، فالإنسان يملك داخل نفسه العديد من العوامل والتغيرات البيولوجية والتفاعلات الكيميائية والصراعات الفيزيولوجية التي تؤثر عليه في تصرفاته وأسلوب حياته، وهناك أشخاص لا يملكون القدرة على التحكم النفسي والانضباط السلوكي في تصرفاتهم السلبية مع الآخرين، مما يسبب لهم الصراعات الهدامة التي تجلب لهم المشكلات الاجتماعية وتهدد صورهم أمام الآخرين مع فقدان الثقة في أنفسهم وإنتاجهم العملي.

في بعض الأحيان، نجد الأشخاص المتقلبين في شخصياتهم يعيشون في صراعات وضغوط نفسية قد تتحول إلى شخصيات عدوانية ضد الآخرين في بيئة العمل، ويصبحون أشخاصاً غير مرغوب فيهم في المجتمع والبيئة العملية بسبب تصرفاتهم واتجاهاتهم وسلوكياتهم السلبية في نطاق العمل مما يقلل من أهميتهم بين الآخرين.

وداعاً للتوتر والضغط النفسية

إن التخلص من التوترات اليومية هو أمر ضروري وحيوي للحفاظ على صحتنا ولا نفعله لمجرد الترفيه، فتكاثر الضغوط النفسية يسهم مع الوقت في زيادة خطر إصابتنا بالأمراض مثل ارتفاع ضغط الدم والسرطان والسمنة وغيرها، وفي غياب تقنيات الاسترخاء يلجأ البعض إلى وسائل أخرى للتخفيف من توترهم مثل التدخين وتناول السكاكر ويؤكد الباحث أن مثل هذه الطرق السلبية يزيد من حدة الأضرار التي يخلفها التوتر على صحتنا ماذا نفعل إذا عندما يتعذر علينا اخذ عطلة من العمل نقضيها على شاطئ البحر أو في أحضان الطبيعة ماذا نفعل إذا كان البحث عن موعد لجلسه التدليك سيتحول إلى مهمة تأتي لتزيد مهماتنا اليومية....إن الحل يكمن في مجموعة من التعليمات والحركات البسيطة التي ينصح بها المتخصصون التي يمكن إدخالها بسهولة في برنامج حياتنا اليومية ونستعرض هنا عددا منها :

صباحا عند الاستحمام : اختصاصيه التأمل الأمريكية آن كييفر تتصح بتحويل روتين الاستحمام الصباحي إلى وسيلة للتخلص من التوتر وللتزود بالطاقة وبالحيوية قف تحت الدوش ودع الماء يتساقط على رأسك خذ نفسا عميقا ثلاث مرات ركز على ملامسه الماء جسمك وعلى رائحة الصابون وعلى صوت الماء المتساقط على أرضيه المغطس تخيل أن كل همومك موجودة على سطح جلدك وإن الماء يخلصك منها ويحملها معه بعيدا عنك ..

قبل مغادرة المنزل : خذ معك وجبه خفيفة صحية تتناولها بالمكتب بدلا من أن تلجأ إلى البسكويت والاييس الكريم للتخفيف من توترك خاصة إذا كنت تعتمد نظاما غذائيا لتفادي السمنة إذ يؤكد الاختصاصيون في جامعة مونت كلير الأمريكية أن متبعي الحميات يميلون أكثر من غيرهم إلى الإفراط في الطعام عند تعرضهم للضغوط وغالبا ما يكون إفراطهم هذا في أنواع الطعام الغنية بالدهون التي يتجنبونها عادة وتقول اختصاصيه

التغذية الأمريكيه ألين فراكيل أن المهم في الأمر ألا تشعر بالحرمان في حالات التوتر من هنا ضرورة الوجبات الصحيه الخفيفه فمثلا يمكنك تناول حفنه من الفستق إذا كنت راغب في شيء مالح وبعض الجبن الأبيض الخفيف إذا رغبت بالبروتينات أو القليل من الشوكولا السوداء إذا كنت ترغب بالحلو ..

داخل السيارة : لا تدع زحمة السير الخانقة ترهق أعصابك وتوترك احرص دائما على وجود أقراص مدمجة أو أشرطة موسيقى كلاسيكيه في سيارتك فالإصغاء على الموسيقى الهادئة من أفضل وسائل التخلص من التوتر إضافة إلى الموسيقى ينصح الاختصاصي الأمريكي كينيث بليثير بأداء تمرين بسيط في حالات الاضطرار إلى التوقف بسبب زحمة السير امسك عجله القيادة بقبضتي يديك وشد عضلات أصابعك وذراعيك وكتفيك وظهرك استمر في شد عضلاتك مدة خمس ثوان ثم دعها كي تسترخي فمن شأن ذلك أن يبعث لديك شعورا بالراحة بداء من أعلى رقبتك ووصولا إلى أطراف أصابعك ... إما الدكتوراة ايفا سيلهاب مديرة مركز شيستات هيل للصحة الجسديه والذهنيه فتتصح بتطبيق نفس مبدأ شد العضلات وإرخائها ولكن بشكل يشمل عدد اكبر من العضلات فالبداية تكون مع عضلات الجبين التي تشد مدة ثلاث ثوان وتكرر الحركة نزولا مع بقيه العضلات الرئيسية في الجسم هذا التمرين لا يؤدي إلى استرخاء العضلات فحسب بل يبعث في النفس الراحة والهدوء..

في المكتب : عندما تتكاثر ضغوط العمل حافظ على هدوءك بتطبيق نصيحة اختصاصيه العلاج النفسي مارغو آدير أغمض عينيك وتنفس بعمق خمس مرات مع التركيز على عمليه الزفير استحضر في ذهنك واحدة أو أكثر من مواصفاتك الجيدة أو مواهبك الضرورية لانجاز المهمة المطلوبه منك أن تقويم مصادرك يساعد على تنظيم جهودك وتحقيق النجاح وقبل أن تفتح عينيك وتبدأ بالعمل حاول أن تتخيله منجزا وسرعان ما سيكون كذلك من جهة ثانيه احرص إنشاء النهار على غسل يديك بالماء والصابون مرات

عدة فالتوتر والضغط تضعف جهازك المناعي وتجعلك أكثر عرضه للإصابة بفيروسات
الرشح والجراثيم الأخرى وغسل اليدين بالماء الدافئ والصابون وفركهما مدة 20 ثانية هما
خط الدفاع الأول ضد هذه الجراثيم ..

قبل مغادرة المكتب : حتى لو كنت متعبا خصص بضع دقائق لتحضير عملك للغد قبل
مغادرة المكتب وتقول البروفيسورة مونا ل.شولتزانه ليس هناك من التوتر أكثر من قدومنا
إلى العمل من دون تحضير وهي تنصح باعتماد التنظيم والاستعداد لمهام اليوم التالي
عن طريق تدوين لائحة بالمهام المطلوبه وتنظيف المكتب من الأوراق وترتيبه قبل
مغادرته هذه التحضيرات تجعلك مطمئنا بشأن عملك في اليوم التالي فتمضي أمسياتك
بالبين مرتاحا من دون التفكير في مشاغل العمل وتقضي ليلتك من دون ارق وعندما
تحضر إلى عملك في الصباح ستشعر بأنك تتحكم في الأمور ما يخلق لديك مشاعر
إيجابية تساعدك على انجاز عملك من دون توترات ..

في النادي الرياضي : إذا كنت تقصد النادي الرياضي احرص على تمضيه بعض الوقت
في بركه السباحة فقد أظهرت الدراسات أن العوم في الماء يطلق في الجسم ردود فعل
استرخائية تساعد على خفض مستويات هرمونات التوتر .

بعد عودتك إلى المنزل : اختصاصيه التعامل مع الضغوط النفسية الأمريكيه هانا تابير
تنصح بخلع ملابس العمل حال الوصول إلى المنزل وتقول انك عندما تفعل ذلك فانك لا
تخلع ملابسك فحسب بل تخلع عنك أيضا هموم النهار وتوتراته تخيل وأنت تخلع ملابسك
انك تودع معها مشكلاته وضغوطه .

خصص خمس دقائق للتأمل : إذا لازمتك الهموم والتوترات الجأ إلى تقنيه التأمل ولو مدة
خمس دقائق وينصح الاختصاصي بالعلاجات الطبيعیه ستيف نوبل بالجلوس أو
الاستلقاء في مكان مريح مع الحفاظ على استقامة العمود الفقري حاول بعد ذلك شد

عضلات جسمك ثم إرخائها بدءا بالأقدامين صعودا نحو رقبه الرأس ثم تخيل أمامك كيسا لمهملات خذ نفسا عميقا ومع حركة الزفير تخيل انك تملأه بكل أفكارك السلبية وانك تغلقه وترميه في النار ثم عد ببطء إلى إيقاع تنفسك الطبيعي ..

استعن بالزيوت العطرية : بعض الروائح تتمتع بتأثير مباشر في مزاجنا وحالتنا الذهنية ويقول باتريك هولفورد اختصاصي العلاج بالزيوت العطرية أن رائحة الخزامى هي واحدة من أكثر الروائح التي تساعد على الاسترخاء وهي ذات مفعول سريع لأنها تؤثر في أجزاء من الدماغ مسئولة عن الاسترخاء يمكنك أن تضع بعض قطرات من زيت الخزامى العطري على منديل وتستنشق رائحته كما يمكنك أيضا أن تستخدمه في محرقه الزيت الخاصة فتنبعث رائحته في أرجاء الغرفة وهناك زيوت عطرية أخرى مفيدة أيضا للتخلص من التوتر وللمساعدة على الاسترخاء مثل زيت خشب الصندل وخشب الورد والبرتقال والمردقوش.

احتس نقيع الاعشاب : تتمتع مجموعة كبيرة من الأعشاب بقدرة على مكافحة القلق والأرق والتوتر وينصح هولفورد بتناول نقيع زهرة (passion flower) ويقول أن هذه الزهرة تستخدم منذ آلاف السنين لتسكين الآلام وتخفيف القلق وهي متوفرة في متاجر المنتجات الطبيعية داخل أكياس مثل أكياس الشاي أو على شكل أقراص .

قم بحركات تتسم بالتكرار : أن القيام بأي عمل روتيني يتضمن حركات متسمة بالتكرار (تمرير المكنسه الكهربائية في أرجاء الغرفة أو حياكة الصوف أو ...) أو ترديد كلمة تصف حاله التي ترغب فيها مثل كلمة "راحة" و "هدوء" هو اسرع طريق للاسترخاء ويقول الدكتور هيربرت بنسون أستاذ الطب المساعد في جامعة هارفرد أن تكرار حركة ما أو كلمة ما يؤدي إلى استرخاء الجسم وما يرافقه من علامات مثل انخفاض ضغط الدم تباطؤ إيقاع نبض القلب وحركة التنفس والمهم عند أداء الحركة المتكررة أو ترديد الكلمة هو التركيز عليها وطرد كل الأفكار السلبية التي يمكن أن تمر في ذهنك خلال ذلك ..

ارقص !! : تؤكد هانا تابنير أن عشر دقائق فقط من الرقص كافيه لتخليصك من التوتر
دع الحان أغنياتك المفضلة تتصاعد في إرجاء غرفتك قف بشكل مريح تخيل كل توترات
نهارك تسيل وتتلاشى على الأرض افتح فمك على مداه ثم أغلقه كرر ذلك خمس مرات
لف رأسك من الشمال إلى اليمين ثم ارجع ذراعيك وحرك ساقيك وارقص بحريه كيفما
شئت ..

ذلك نفسك : ابدأ بتدليك يديك الأصابع والراحتين ثم ذلك الجانب الخلفي من رقبتك
وصولاً إلى أسفل الجمجمة ثم استخدم الإصبع الوسطى من كل يد لتدليك المنطقة الواقعة
بين حاجبيك ثم حركها فوقهما نولاً إلى صدغيك بعد ذلك شد أذنيك بلطف .من شأن هذا
التدليك الذي لا يستغرق إلا بضع دقائق أن يخفف التوتر والضغط ..

قبل الخلود إلى النوم : يقول اختصاصي اليوغا ادوارد فليغا أن تمرين يوغا بسيطاً واحداً
يمكن أن يساعدك على التمتع بنوم هادئ وعميق هذا التمرين يخفف التوترات التي تتراكم
في أسفل الظهر طوال النهار اجلس على سريرك متصالب الرجلين ضع يدك اليمنى
خلفك على السرير ويدك اليسرى على ركبتيك اليمنى حافظ على استقامة ظهرك تنفس
بعمق وأنت تعد إلى الرقم 6 وحاول أن تمد عمودك الفقري على طوله ومع حركة الزفير
أبرم جذعك في اتجاه يدك اليمنى حافظ على الوضعية وأنت تتنفس بعمق 4 مرات كرر
الحركة على الجانب الآخر.

الضغط النفسي والاسترخاء

إن هدف الاسترخاء هو الوصول إلى النفس المطمئنة والتي يمتلكها من تيقن إيمانه بالله
والقضاء والقدر، فلا معنى لتوتر الأعصاب والقلق إزاء الأمور التي تخرج عن نطاق
إرادتنا، فإحساس المؤمن بأن زمام الأمور لن يفلت أبداً من يد الله يقذف في نفسه

الطمأنينة والسكينة، وهذا ما يؤكد حديث رسول الله - صلى الله عليه وسلم - الذي يقول فيه: "ارض بما قسمه الله لك تكن أغنى الناس" .

لقد أصبح الاسترخاء ضرورة من ضروريات الحياة لآبد من تعلمه لمواجهة ضغوط الحياة والتغلب على مشاكلها وضغوطها. فعادةً عندما يسيطر التوتر النفسي على شخص ما عندئذ لا يستطيع الإنسان أن يفكر بشكل سليم وحينئذٍ تصبح ردود أفعاله مبالغ فيها أو غير طبيعية ولهذا يمكن أن تنعكس بشكل سلبي على الصحة الجسمية والنفسية معاً.

ويؤدي التعرض المتزايد للتوتر كل يوم إلى زيادة إفراز بعض الهرمونات التي ينجم عنها الارتفاع في الضغط الدموي والإصابة بنقص الدورة الدموية للأعضاء الحيوية في الجسم كالقلب والمخ وحدوث الجلطة، إضافة إلى ذلك يمكن أن يصاب الشخص بـ :

- الاضطرابات الهضمية، كأمراض القولون والمعدة.

- الاضطرابات النفسية المتعلقة بالنوم والاكتئاب.

- فقدان الرغبة بالعمل، وبالحياة أيضاً.

وبالرغم من أننا لا نستطيع أن نتجنب الأحداث التي تحدد اتجاه حياتنا، ولكننا نستطيع إزالة التوتر والتغلب عليه بالاسترخاء الذي يسمح بتعديل ردود الفعل إزاء العوامل الغذائية الخارجية، وبالتخلص بشكل تدريجي من العوامل المؤهلة لحدوث التوتر.

فالاسترخاء هو تدريبات للجسم والعقل في مرحلة الوعي يستطيعان من خلالها تنشيط عمليات الشفاء الذاتي للجسم داعياً إلى أن يستلقي الإنسان على ظهره في مكان مريح ويسند رأسه إلى وسادة منخفضة مع إبقاء العينين مغلقتين بدون الضغط عليها، ثم يترك لإحساسه العنان.

فوائد الاسترخاء : الاسترخاء يساعد على خفض نسبة التوتر وحدته، ووجد الباحثون أن تمارين الاسترخاء تؤدي إلى:

- تحسين النوم.
- تخفيف الوزن.
- تحسين الذاكرة.
- تنظيم دذبات المخ.
- التقليل من كمية العرق.
- التقليل من حدة الاكتئاب.
- خفض نسبة التوتر وحدته.
- تقليل الشعور بالآلام الجسم.
- المساعدة على خفض ضغط الدم.
- تخفيض مستوى الصداع النصفي.
- تخفيض من حدة الصداع التوتر.
- خفض احتمال الإصابة بأمراض القلب.
- تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان.
- التحسين من أداء العمل والتحصيل الدراسي.
- التأثير بشكل إيجابي بتقليل جميع الاضطرابات النفسية.
- التقليل من اضطرابات الأمعاء وبخاصة القولون العصبي.

طرق الاسترخاء: عندما يتعطل جهاز الحاسب الآلي تعاد برمجته، فهل جربت قبل الآن أن تعيد برمجة نفسك؟ لا تستغرب هذا التساؤل .. فما أحوج نفوسنا بين فترة وأخرى إلى نظرة فاحصة تتعهد شئوننا بالتنظيم وتزيل ما اعترأها من اضطراب لتستطيع مواجهة الحياة من جديد فتنبثق منها أشعة الأمل والنشاط كبذور الأزهار التي تشق طريقها إلى

ضوء الشمس برائحتها المنعشة وعطرها الفواح إنه ضرب من العلاج النفسي الضروري وهو الطريق للطمأنينة والسكينة ... إنه الاسترخاء. وفيما يلي بعض طرقه، وهي:

تلاوة القرآن: قال تعالى: "ألا بذكر الله تطمئن القلوب". وهي أهم طرق الاسترخاء وأفضلها، فإن سماع القرآن وتلاوته يحدثان شعوراً عميقاً بالراحة والطمأنينة فيهدأ القلب وتنخفض سرعة التنفس وترتخي عضلات الجسم، وهذا كله يساعد على هدوء النفس واسترخائها.

الصلاة: قال تعالى: "حافظوا على الصلوات والصلاة الوسطى وقوموا لله قانتين". وكان رسول الله - صلى الله عليه وسلم - إذا أهمله شيء، قال لبلال: "أرحنا بها يا بلال" فالصلاة كانت راحة لرسول الله - صلى الله عليه وسلم - من كل المشكلات، فما أحوجنا للمحافظة عليها.

لقد لاحظ العلماء أن خشوع المؤمن في الصلاة واستحضاره لعظمة الخالق تعمل على تهدئة النفس، فترتيل القرآن في الصلاة يعمل على تنظيم التنفس، وتتابع الركوع والسجود يعمل على الإقلال من مادة الأدرينالين؛ مما يضمن سلامة القلب وتنشيط الدورة الدموية والوقاية من ارتفاع ضغط الدم. كما تعمل الصلاة على الإقلال من تركيز مادة الكورتيزون في الجسم، مما يساعد الجسم على استعادة قدرته المناعية ضد العديد من الأمراض.

الطعام: إن العديد من الأطعمة يكون لها أثر فعال على تهدئة النفس والتقليل من حدة التوترات العصبية، ومنها: الحليب - الجوز - التمر - الليمون. وبالتأكيد عندما نقول تناول الطعام لا ننسى قوله تعالى: "وكلوا واشربوا ولا تسرفوا إنه لا يحب المسرفين".

ويقترح بعض علماء النفس السلوكي طريقة للاسترخاء أثناء العمل وأنت تجلس على مكتبك، وذلك بأن تردد لنفسك بصوت مسموع كلمة استرخ، ثم تقوم بتركيز كل ذهنك في إرخاء عضلاتك إلى أقصى ما تستطيع، ثم تكرر هذا عشر مرات.

وفيما يلي ثلاث طرق للاسترخاء، وهي:

الاسترخاء العضلي: نلاحظ عندما نتقبض كل عضلة من الجسم وينتج من الانقباض والانبساط آلام من الشحنات الكهربائية، وهذه الشحنات تنتقل إلى جزء في المخ، وهو الهايبوثالاموس المسؤول عن تقديم الاستجابات المناسبة للضغوط سواء كانت هذه الاستجابات نفسية أو سلوكية، بينما تقوم الأجهزة الفسيولوجية بنقل الشحنات الكهربائية إلى الهايبوثالاموس الذي يصبح في توتر شديد.

إن أي تغير جديد في حياة الإنسان تحول إلى عامل من عوامل الضغوط والاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرباء بإرجاع الجسم والهايبوثالاموس إلى حالة الاتزان، ولهذا يقوم الإنسان بعملية الاسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها.

ويجب أن تتوفر الشروط التالية ليكون لعملية الاسترخاء الأثر الفعال، وهي:

الوقت: الاسترخاء العضلي يحقق أكبر فائدة إذا مورس مرتين في اليوم بفارق زمني ثمان ساعات. ويجب تحاشي الاسترخاء بعد الطعام مباشرة أو قبل النوم مباشرة، ويفضل قبل النوم بثلاث ساعات.

المكان: احرص على أن يكون المكان الذي ستمارس فيه التمرين هادئاً بعيداً عن الضوضاء بأنواعها، وبعيد عن الأسرة حتى لا يقاطعك أحد الأفراد أثناء ممارستك الاسترخاء.

وضع الجسم: يمكن ممارسة الاسترخاء العضلي العميق على شكل وضعين الأول الاستلقاء على سرير مريح أو الأرض على شرط أن يكون الجسم في وضع استقامة أو ونحن في وضع جلوس على كرسي مريح، ويفضل أن يحتوى على ذراعين وظهر عال.

في حالة الاستلقاء على الأرض ممكن وضع وسادة تحت الرقبة لسند الرأس، ويجب تجنب أي شيء يسبب الشد للجسم، ويفضل إغلاق العينين والابتداء بالتنفس العميق. وفيما يلي أهم خطوات الاسترخاء العضلي:

- خذ نفساً عميقاً، ثم احبس الهواء لمدة 10 ثوان، بعد ذلك أخرج الهواء.
- ارفع يديك قليلاً وأنت تتنفس بشكل طبيعي، ثم أعد يديك إلى وضعها السابق على الكرسي.
- ابعد يديك إلى الجانبين وضهما في قبضه قوية، وحاول أن تشعر بالضغط والجهد على يديك .. عد من 1 إلى 3، وعندما تصل إلى 3 أريدك أن تخفض يديك 1 .. 2 .. 3.
- ارفع يديك إلى أعلى ثانية، واثن أصابعك إلى الداخل - ناحية الجسم - ... الآن اخفض يديك واسترخ.
- ارفع ذراعيك، ثم اخفضهما واسترخ.
- ارفع ذراعيك ثانية، هذه المرة حرك يديك بشكل دائري ... استرخ ثانية.
- ارفع ذراعيك ثانية، ثم استرخ.

- ارفع يديك ثانية فوق المقعد، ثم شد عضلات جسمك حتى ترجف، تنفس بشكل طبيعي وابق يديك مرتخية - ارخ يديك لاحظ دفء الإحساس بالاسترخاء .
- ارفع يديك أمامك، ثم شد عضلات جسمك - تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي -، ارخ يديك الآن.
- الآن ادفع كتفك للخلف - ابق على هذا الوضع -، وتأكد أن ذراعيك في حالة استرخاء .. الآن استرخ.
- ادفع كتفيك إلى الأمام - ابق على هذا الوضع - ، وتأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي، وابق يديك مسترخية ... استرخ لاحظ الإحساس بالارتياح عند إرخاء العضلات بعد شدها.
- الآن أمل رأسك إلى اليمين وشد رقبتك .. استرخ، وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- الآن أمل رأسك إلى اليسار وشد رقبتك، ثم اعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- عد برأسك قليلا للوراء ناحية المقعد ... ابق على هذا الوضع ... الآن ببطء أعد رأسك إلى وضعها الطبيعي.
- هذه المرة اخفض رأسك ناحية الصدر .. ابق على هذا الوضع .. الآن استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي المريح.
- افتح فمك إلى أقصى ما تستطيع .. افتح فمك أكثر.. استرخ الآن - يجب أن يكون الفم مفتوحاً قليلاً في النهاية.

- الآن اضغط على شفتيك، وأغلق فمك .. استرخ .. حاول أن تشعر بالاسترخاء.
- الآن اضغط على شفتيك، وأغلق فمك .. اضغط بشدة .. توقف .. استرخ واسمح للسانك أن يكون بوضع مريح داخل الفم.
- الآن ضع لسانك في أسفل فمك .. اضغط لأسفل بشدة .. استرخ واجعل لسانك في وضع مريح داخل فمك.
- الآن استلق - اجلس - واسترخ .. حاول ألا تفكر في أي شيء.
- الآن أغلق عينيك واضغط عليهما بشدة، ثم تنفس بشكل طبيعي - حاول أن تحس بشد العضلات حول العين - الآن استرخ - حاول أن تشعر كيف يذهب الألم عندما تسترخ.
- الآن دع عينيك تسترخ وابق فمك مفتوحًا بعض الشيء.
- افتح عينيك إلى أقصى حد ممكن - ابق هكذا - دع عينيك تسترخ الآن.
- الآن أجهد جبهتك قدر المستطاع - ابق هكذا - استرخ. الآن خذ نفسًا عميقًا ولا تخرجه، ثم استرخ.
- الآن ازفر .. حاول الآن أن تخرج كل الهواء واسترخ .. حاول أن تحس بروعة التنفس ثانية.
- تخيل أن أثقالاً تضغط على كل عضلات جسمك؛ مما يجعلها مترهلة ومسترخية.
- ادفع بذراعيك وجسمك إلى المقعد.

- شد عضلات بطنك جميعاً، اضغط بشدة .. استرخ.
- الآن أجهد عضلاتك كأنك تقاقل لنيل جائزة ... اجعل بطنك صلب ... استرخ الآن.
- الآن استكشف الجزء العلوي من جسمك وأرح كل جزء مجهد أولاً عضلات الوجه .. توقف من 3 إلى 5 ثوان، ثم عضلات الجهاز الصوتي .. توقف من 3 إلى 5 ثوان، ثم كتفيك .. ارح أي جزء مجهد.
- توقف الآن .. الذراعان والأصابع ارحهم .. ستصبح مسترخياً جداً.
- عند الوصول إلى هذه الحالة من الاسترخاء ارفع رجلتك إلى الأعلى بزاوية 45 درجة تقريباً ... الآن استرخ.
- الآن اثن قدميك إلى أن تشير أصابع قدميك إلى وجهك ... ارح قدميك ... اثن قدميك بشدة ... استرخ.
- اثن قدميك إلى الجهة المعاكسة بعيداً عن جسمك ليس بعيداً جداً حاول أن تشعر بالضغط ... استرخ.
- استرخ - توقف - الآن لف أصابع قدميك على بعضهما، إلى أقصى ما تستطيع .. اضغط أكثر .. استرخ .. هدوء .. وصمت لمدة 30 ثانية تقريباً.
- هذا يتم الجزء الأساسي للاسترخاء .. الآن استكشف جسمك من قدميك إلى قمة رأسك تأكد أن جميع عضلاتك مسترخية .. أولاً أصابع القدمين، ثم قدميك ثم رجليك، ثم بطنك وكتفيك، ثم رقبتك فعينيك وأخيراً جبهتك، جميع أعضائك يجب

أن تكون مسترخية الآن - هدوء وصمت لمدة 10 ثوان تقريباً - استلق وحاول أن تشعر بالاسترخاء، ودفء الاسترخاء - توقف - أريدك أن تبقى على هذا الوضع لمدة دقيقة تقريباً ، وسأعد إلى خمسة.

- عندما تصل في العد إلى 5 افتح عينيك بهدوء شديد وانتعاش .. هدوء .. صمت لمدة دقيقة تقريباً، عندما أصل لخمسـة افتح عينيك وأنت تشعر بالهدوء والانتعاش .. واحد .. الشعور بالهدوء، اثنان .. شعور بالهدوء والانتعاش .. ثلاثة أكثر انتعاشاً .. أربعة .. خمسة.

الاسترخاء الذهني: يعد الاسترخاء الذهني من أقدم أنواع الاسترخاء، ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء الذهني. وهو تشبه اليوجا فعند اليابانيين يوجد ما يسمى الزن، وهو يعد استرخاء ذهني. كما أن الصينيين يمارسون رياضة التو، وهي أيضاً تعد استرخاء ذهني، وكذلك ما كان يقوم به الصوفية سابقاً وتعد عبادة لديهم وتندرج تحت الاسترخاء الذهني. ويمكن استخدام هذا الاسترخاء الذهني بالتسبيح لله تعالى، فهو يعد نوعاً من الاسترخاء.

وأهم ما يميز الاسترخاء الذهني، هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي، والتركيز على صورة معينة في مخيلتك أو كلمة وتردها ببالك ومخيلتك بتركيز دون أن تشغل تفكيرك بشيء غيرها، وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن 15 دقيقة.

ويوجد شروط يجب اتباعها والالتزام بها، وهي:

- أخذ وضع مريح سواءً جلوس أو استلقاء أو حتى وقوف.
- يجب أن يقوم الإنسان بها في مكان يسوده الهدوء التام.
- استخدام التنفس العميق وتنظيم التنفس يثير حالة الاسترخاء.
- التركيز على موضوع معين طوال فترة التأمل الفكري.

ومن أهم فوائد الاسترخاء الذهني: تحسين الذاكرة - تحسين طبيعة النوم - تنظيم ذبذبات المخ - رفع مفهوم الذات - تقليل حدة الاكتئاب - تقليل كمية العرق - خفض حدة دقات القلب - تقليل الصداع النصفي - تحسين أداء العمل والتحصيل الدراسي - تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان.

استرخاء التنفس العميق: تمرين التنفس العميق يوفر كمية الأكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج أكبر قدر من الفضلات وثنائي أكسيد الكربون، وينقل العقل والجسم إلى حالة استرخاء ويحسن من الدورة الدموية في منطقة البطن.

وعملية التنفس هي عملية ميكانيكية يتحكم فيها الجهاز العصبي، وهذه العملية تبدأ منذ اللحظات الأولى من عمر الإنسان وهي تتأثر بنفسية الإنسان، ويمكن من خلال طريقة التنفس لإنسان متوتر أن ندرك مدى توتره أو كآبته أو قلقه.

وهذا يعني أن الإنسان الذي يعاني من توتر أو قلق أو اكتئاب لن يحصل على كمية الأكسجين الضرورية التي يحتاجها الجسم، وذلك بسبب طريقة تنفسه التي قد تكون سريعة، فلا يتمكن الجسم من الحصول على الكمية المطلوبة من الأكسجين وإخراج كمية ثاني أكسيد الكربون.

وتكمن خطوات تمرين التنفس العميق فيما يلي:

- الجلوس بشكل مستقيم والقدمين متباعدتين بعض الشيء، أو أثناء الاستلقاء على الأرض أو المرتبة.
- إغلاق العينين، وتخيل عالم آخر خيالي جميل أو تذكر مكان تحبه، وذلك للتقليل من المؤثرات الخارجية.

- ضع أحد اليدين على منطقة الصدر والأخرى على منطقة البطن - مكان السرة - الهدف هو استشعار ارتفاع اليد الموضوعة على البطن أكثر من الصدر، فهذا دليل أن كمية الهواء جيدة وتصل إلى جميع أنحاء الرئة.

- يأخذ الإنسان الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى يشعر أن يده الموضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلاً ... قليلاً، وليس كثيراً - أي لا تعتمد ذلك بل يكون بشكل طبيعي.

- إذا شعر الإنسان بارتفاع اليد على البدن يقوم بحبس الهواء في الرئتين لفترة زمنية حسب قدرات الإنسان وشعوره بالارتياح وقد تأخذ 3 - 5 ثوان، أو تمتد لفترة العد من 1 إلى 10.

- العملية التي تليها يقوم الإنسان بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم حتى يشعر أن يده الموضوعة على البطن قد عادت إلى وضعها الطبيعي. تكرر هذه العملية - الاستنشاق من الأنف وحبس الهواء، ثم زفره من الفم - 3 مرات. وبعد المرة الثالثة نطبق ما يلي:

نأخذ نفساً عميقاً من الأنف ولا نحبسه ثم نخرجه من الأنف - نقوم بهذه الخطوة مرتين أي أن التمرين يتكون من وحدتين أساسيتين هي حبس الهواء 3 مرات، ثم 2 دون حبس، ثم نعيد المرات الثلاثة مع الحبس، ثم المرتين دون حبس إلى أن يمر علينا من الوقت خمس دقائق.

من الأفضل استخدام ساعة مُنَبَّه لتنبهنا إلى انتهاء الوقت؛ حيث إننا يجب ألا نشغل تفكيرنا في شيء آخر غير الخيال المرسوم أمامنا.

يفضل تطبيق هذا التمرين 3 مرات في اليوم، فهو يعد من أفضل أنواع تمارين الاسترخاء، ويمكن ممارسته بكل سهولة على كرسي الامتحان أو في سيارتك قبل العمل ... وغيرها.

وستلاحظ بعد الاسترخاء أن عضلات وجهك قد ارتخت، وأن نبذة صوتك تغيرت وتهدأ وتنخفض.

كيفية الاسترخاء : علينا أن نعلم بأن الاسترخاء هو انسجام وتفاهم ما بين العقل والجسم والنفس لمحاولة استراحة العقل من عناء التفكير المتواصل واسترخاء الجسم وعضلاته من الشد والإجهاد الدائم، وبالتالي تأتي راحة النفس.

- لبدء تمارين الاسترخاء علينا أولاً اختيار المكان والوقت واللبس المناسب.
- تمدد على ظهرك بشكل مستقيم - يمكنك الجلوس، ولكن يفضل في أول تمرين أن تكون متمدداً، وتغمض عينك.
- خذ نفساً عميقاً - شهيق - إملاً به صدرك وعد 1 - 2 - 3 - 4 - 5، ثم ابدأ في إخراج - زفير - ببطء ... كرر ذلك لعدت مرات، مع التخيل بأن الهواء المستنشق هواء نقي ينظف رئتيك من الميكروبات والغبار الذي يخرج مع الزفير، أي أنك تقوم بعملية غسيل لرئتيك وصدرك.
- اقبط يدك اليمنى ومد الساعد إلى أعلى مع شد جميع العضلات الممكنة في هذه اليد - لاحظ التوتر العضلي والشد الحاصل في العضلات والألم المحسوس في جلد الكف وانزعاج كل من اليد والساعد والعضد استمر على هذا الشد مدة عشر ثوان ويمكنك أن تعد إلى العشرة مثلاً، ثم أترك يدك تستلقي إلى جانبك لاحظ المشاعر الجميلة المرتبطة بالاسترخاء والراحة المنتشرة من الكف والأصابع

إلى الساعد والأعلى، كل تركيزك وأفكارك هي في اليد اليمنى وأنت تراقب ما يجرى فيها، ولهذا استمر في استرخاء اليد اليمنى حوالي عشرين ثانية، ويمكن أن تعد من 1-20 على مهل... كرر ذلك مرتين أو ثلاث.

- إعادة نفس الخطوات على اليد اليسرى.
- شد رقبتك إلى الأعلى قليلاً وباتجاه الخلف - لاحظ التوتر المزعج الممتد حول الرقبة وإلى الأعلى باتجاه الرأس، وإلى الأسفل باتجاه الكتفين وذلك لمدة عشر ثوان ... اترك رقبتك تسترخي وحدها ولمدة عشرين ثانية واستمتع بالأحاسيس اللطيفة الناتجة عن الاسترخاء الذي يعقب الشد ... اعد الشد والاسترخاء مرتين أو ثلاث مرات.
- التركيز على عضلات الوجه والشعور بها وتبدأ بعضلات الجبين والعينين والحاجبين معاً بأن تغلق عينيك بشدة وتقبض الحاجبين ثم تفتحها وتتركها مرتاحة والأجفان بوضعية نصف إطباق أو إطباق بسيط ودون جهد في حالة الاسترخاء، ثم طبق ذلك على عضلات الوجه بأن تشد على أسنانك وتنفخ الخدين وترفع اللسان إلى سقف الحلق معاً عشر ثوان ثم تسترخي وتترك الشد وتبقى الشفتان مفتوحتين قليلاً دون جهد لأنهما مسترخيتان وتنتفح قليلاً بسبب ثقلهما والجاذبية الأرضية إلى الأسفل.
- بعد الاسترخاء لعشرين ثانية يمكنك التركيز على الفم بأن تكشر بشدة أو تضغط على الشفتين ببعضها مع تكشير الذقن عشر ثوان ثم تترك الفم مسترخياً ولمدة عشرين ثانية وعضلات الوجه مهمة جداً في معظم حالات التوتر لاسيما في بعض الوجوه التي توصف بأنها معبرة أو متألّمة؛ حيث تظهر الانفعالات على الوجه بشكل واضح.

وإذا أردت يمكنك الاختصار في تمرين بعض عضلات الوجه أو استعمالها مرة واحدة بدلاً عن ثلاث.

- انتقل الآن إلى عضلات الظهر، ويمكنك أن تشد ظهرك بأن ترفعه وتقوسه إلى أعلى عشر مرات، ثم تتركه يسترخى عشرين ثانية ... تنفس خلال هذه الفترة بنفس الطريقة التي بدأنا بها بأن تملأ الرئة وتخرج النفس ببطء.

- ركز الآن على القدمين .. معاً شد أصابع القدمين زاوية قائمة وافردهما كزاوية مستقيمة مع الشعور بشد وإرخاء عضلة الساق كرر ذلك خمس مرات، ثم شد القدمين إلى أعلى قليلاً وثبتها في منتصف المسافة عن الأرض وهذا يجعل عضلات الساقين مشدودة وأيضاً عضلات الفخذين. لاحظ التوتر والانزعاج المرافق في المنطقة كلها وبعد عشر ثوان اترك الرجلين والقدمين تسترخي وترتاح عشرين ثانية ... أعد ذلك خمس مرات.

- أعد تمرين التنفس السابق ثلاث مرات، ثم ابدأ في التنفس بشكل طبيعي ... تخيل نفسك في مكان تحبه كشاطئ بحر أو حديقة خضراء مليئة بالزهور والأشجار وتأمل ما بها بكل دقة وتمتع بهذا الجو الجميل واترك جسدك يسترخي إلى أن تشعر بالهدوء والاسترخاء التام.

الفهرس	
رقم الصفحة	عنوان الموضوع
03	المقدمة
05	الضغوط النفسية وأنواعها
07	كيف تتكون الضغوط
08	تحديد الضغوط وقياسها
10	الضغوط والأمراض النفسية
13	ضغوط العمل وآثارها النفسية
15	الضغوط التي تتعرض لها المرأة
17	أساليب التعامل مع الضغوط
20	أساليب التعامل مع الضغوط وآليات الدفاع
31	كيف تواجه التوتر النفسي ؟
38	كيف تحول الضغط النفسي إلى عامل تحفيز و نجاح ؟..
41	كَيْفَ نتعامل مع تحديات الحياة والضغط النفسي بشكل أفضل
45	اضطراب الضغط النفسي وكيفية مواجهته والتخلص منه
50	خطوات تزيد من قدرتك على مقاومة الضغوطات النفسية
52	الضغوط النفسية ونتائجها المرضية
56	الاحباط والضغوط النفسية
59	علامات الضغط النفسي وطرق المواجهة
67	الضغوط النفسية في بيئة العمل
74	وداعاً للتوتر والضغوط النفسية
78	الضغوط النفسية والاسترخاء
93	الفهرس

