

## كيف نعالج الإجهاد والقلق

لنواجه الأمر: إن كل من يتوقع أن تكون الحياة كلها تسلية وألعاباً يعيش في عالم حلمي غير عملي! أحياناً تصبح الحياة فظة، فظة بنحو حقيقي. ويبدو أنه كلما صعّدت سلم النجاح، صارت الحياة أكثر شدة. عرّف أحدهم الرئيس بأنه شخص يكدح ثماني ساعات في اليوم، وخمسة أيام في الأسبوع، كي يصل إلى منصب يستطيع أن يعمل فيه بجد أكبر اثنتي عشرة ساعة في اليوم، وسبعة أيام في الأسبوع.

وتقول لافته مشهورة: « إنه لي، لقد عملت من أجله، وأستحقه! وحالما يكون لدي الوقت، فسوف أصاب بانهياري العصبي! » هذه طريقة فكاهية للتحدث عن شيء ما هو، بالنسبة لكثير من الناس، مشكلة جدية. وإنه على الأرجح لشيء جيد أننا نستطيع أن ننكت على الإجهاد. وإلا، فإن مجرد التحدث عنه يمكن أن يقودنا إلى الخطر. فالإجهاد هو أحد أكثر المواضيع التي يتم التحدث عنها في مجتمعا لكنه، مع ذلك أقل فهماً. للحصول على فكرة عن مدى انتشار مشكلات الإجهاد انظر وحسب إلى عدد مسكّنات التوتر على رف صيدليتك التي تقع في الزاوية. لا بد أن سوق مساعدات الاسترخاء ضخمة بحيث أنها تجذب كثيراً من الماركات إلى السوق التنافسية.

## من يعاني من الإجهاد؟

من برأيك نوع الشخص الذي يعاني من عوارض الإجهاد أكثر من غيره؟ سيقول معظم الناس إنه المدير التنفيذي للأعمال الذي يجهد نفسه بالعمل، البائع ذو البواعث القوية، أو المستثمر المالي العصبي. ولكن، بحسب المؤسسة القومية للصحة العقلية، هم مخطئون.

على الأقل، سيكونون مخطئين إذا استطعت التفكير بأعراض الإجهاد. إن أحد الأعراض الرئيسية للإجهاد والقلق هو الاعتماد على العقاقير المهدئة والكحول. تفيد المؤسسة القومية للصحة العقلية أن المجموعة التي تدمن، بنحو أكثر شيوعاً، على العقاقير والكحول، هن ربات المنازل متوسطات العمر. ومن الأعراض الأخرى للإجهاد والقلق، الانتحار. مرة أخرى، إن أرقام المؤسسة القومية للصحة العقلية مفاجئة. تقول: إن المجموعتين اللتين تنتحران في غالب الأحيان هم المتقدمون في السن كثيراً والأشخاص الذين بين سن الثامنة عشرة والخامسة والعشرين. إن الكآبة هي من الأعراض الأخرى للإجهاد والقلق. هل تصدق أن المؤسسة القومية للصحة العقلية تقول: إن واحداً من بين كل خمسة أطفال في أمريكا يعاني من كآبة خطيرة؟ (إذا كنت مصاباً بكآبة مزمنة، وتعتمد بنحو جدي على الكحول والعقاقير، أو فكرت جدياً بالانتحار، تحدث مع طبيبك أو مع مستشار محترف عن الأمر فوراً).

وقبل أن تقفز إلى الخاتمة بأن أولئك الذين يلاحقون وظائفهم بانشغال هم آمنون من تأثيرات الإجهاد والقلق، فكّر بهذه الحقيقة. إن نسبة مئوية مرتفعة من ضحايا فرط الإجهاد (ضغط الدم العالي)

والنوبة القلبية هم الأشخاص الأكثر نشاطاً في الصناعة وقيادة الجماعة.  
 ماذا يعني كل هذا؟ كلنا - بغض النظر عن العمر، الجنس، الوظيفة،  
 والوضع المادي، والسلالة، أو المستوى التعليمي - خاضعون لتأثيرات الإجهاد.

### ما الذي يسبب الإجهاد؟

نواجه جميعنا، في تجربة الحياة اليومية، حوادث وظروفاً مسببة  
 للإجهاد. قال أحدهم: «إن مشكلة الحياة هي أنها يومية!»  
 تواجهنا كل يوم عوامل تنتج التوتر أو الإجهاد. إليك بعض العوامل  
 الشائعة.

- ❖ تغيرات في مجال مهم في حياتنا.
- ❖ الروتين البليد وغير الممتع.
- ❖ الصراعات مع الذين نحبهم أو الذين نعمل معهم.
- ❖ تهديدات لأمننا.
- ❖ الخسارة الشخصية بسبب الموت، الطلاق، أو الانفصال.
- ❖ الأمراض الجسدية.
- ❖ النجاح.
- ❖ الحمل وولادة طفل.

تفرض علينا هذه الأمور، وكثير من العوامل المسببة للإجهاد، تحدياً  
 ونحن نتحرك نحو النجاح. فالشخص الذي يخلو من القلق هو الشخص

الذي تعلّم كيف يتغلب على الإجهاد بنحو فعال. يستطيع معظم الناس أن يتجنبوا القلق من خلال تعلم السيطرة على الإجهاد بفعالية في تجربة الحياة اليومية. إليك بعض الفوائد في معالجة التوتر والإجهاد:

## الفائدة الأولى

### تعلّم كيف تتكيف مع التغيير

إن تغييراً في وضع العمل، والإقامة، أو في أي مجال من حياتك ينتج الإجهاد عادة. حين تحدث تغيرات كهذه مجتمعة - مثل الموز - يمكن أن تنتج التوتر والإجهاد. وبما أن التغيرات تحدث لمعظمنا بنحو متكرر، من المهم أن نتعلم قبولها كتحديات وفرص للنمو. إن هاتين الفائدتين يمكن أن تساعدانا على فعل ذلك:

١. تعلّم حقيقة أن حياتك ستتغير باستمرار، ومارس التكيف معها. تعلم أن تقوم بمغامرة التكيف مع المواقف والتحديات الجديدة.
٢. أبق عينك على الأهداف والقيم البعيدة المدى.

أخبرني مرة طيار من البحرية أنه، في البداية، كان مرعوباً من اضطراره للهبوط بطائرته على ظهر حاملة طيران. قال: «كل شيء كان يتحرك، السفينة ترتفع وتخفض، والأمواج تتحرك، والطائرة كانت تتحرك. وكانت محاولة جعلها كلها تتحرك سوية مستحيلة». أحياناً تبدو الحياة هكذا، أليس كذلك؟

قدم محترف عجوز للطيار الشاب نصيحة حلّت المشكلة. «هناك مؤشر أصفر في مركز ظهر المركب الخاص بالطيران يبقى ثابتاً على الدوام.

دوماً أوجه خطم الطائرة نحو العلامة، وأطير مباشرة نحوها»، قال المحارب القديم.

هذه نصيحة جيدة للتعامل مع التغيير، ومع الإجهاد. امتلك دائماً هدفاً تعمل لتحقيقه، وثبتّ نظرك عليه بإحكام.

## الفائدة الثانية

### تعلم التغلب على المشكلات

إن المقولة الأكثر مساعدة هي هذه: «لجميع المشكلات حلول، وبينها هذه المشكلة». ليس هناك ما هو إيجابي في إنكار وجود المشكلات. من ناحية أخرى، بعض أكثر الناس نجاحاً في العالم هم أولئك الذين يخرجون للبحث عن المشكلات، ثم يعثرون على طرق لحلها. إليك بثمانى طرق كي تحوّل المشكلات إلى مغامرات - قبل أن يقودك الإجهاد الذي تسببه إلى القلق:

١. خطط للمشكلات. مثلاً، لا أتوقع أبداً أن يكون لدي عجلة مفرغة من الهواء، لكنني أحمل دوماً عجلة احتياطية في صندوق سيارتي. أراهن أنك تفعل هذا أيضاً! تعلم أن تكون مستعداً لمعظم المشكلات لتي يمكن أن تطرأ.

٢. واجه المشكلات بشجاعة، وإيمان، وأمل. إن المشكلات هي عادة فرص تختبئ خلف قناع مخيف. حين تواجهها بإيمان، وأمل، وشجاعة، تستطيع تحويلها إلى معابر على طريق أهدافك.

٣. واجه المشكلات، لا تتجنبها. إن أحد اعظم الدلائل على الحكمة هو القدرة على التعرف على مشكلة، وحلها قبل أن تصبح طارئة. لقد

أرسل بائعان إلى مناطق أفريقيا البدائية كي يبيعا أحذية. عاد أحد البائعين فوراً بالطائرة إلى الوطن لأن السكان المحليين لا ينتعلون الأحذية. أما الآخر فقد أرسل برقية إلى شركته قائلاً: «أرسلوا ملايين الأحذية من جميع المقاسات. المحليون لا يملكون أحذية!»

٤. تأكد من أنك تفهم المشكلة. إن أحد أسباب عدم حل المشكلة هو أننا لا نفهم غالباً الطبيعة الحقيقية لمشكلة. «سقط جوني في البحيرة»، قال الفتى الصغير لأمه مهتاجاً. فسألته أمه: «هل قمت بجعله يتنفس من خلال وضع فمك على فمه، كما علمتك؟» أجاب الصغير المغتم: «حاولت، لكنه واصل القفز والجري بعيداً!» اكتب دائماً جملة بسيطة عن المشكلة. يمكن أن تكتشف أن ما أدركت أنه المشكلة ليس إلا من أعراض المشكلة الحقيقية.

٥. افحص المشكلة من خلال طرح الأسئلة. لا تقفز إلى الاستنتاجات دون أن ترى المشكلة في سياقها الكلي. فالحل يكمن دوماً في تحديد المشكلة، وليس في تحدي اللوم. ففيما أنت تطرح الأسئلة، ستجد في الغالب الحلول تبدأ بالظهور.

٦. صنع عدة حلول ممكنة. ضع هدفاً في ذهنك قبل أن تبدأ. حدد ببساطة كيف سيبدو الموقف حين تُحل المشكلة. سجّل جميع الخيارات المعقولة المفتوحة لك. إن انتقاء خيار هو عادة أسهل من الخروج بحل. أيضاً، ناقش المشكلة مع شخص تقدر قيمته.

٧. اختر حلاً واعمل. إذا استدعى الأمر خطوة كبيرة، فقم بها. إن خطوتين صغيرتين لن تساعدك على أن تعبر هوة. من الأفضل في العادة أن ترتكب خطأ من أن لا تفعل شيئاً أو تؤجل الفعل.

٨. أدر ظهرك للمشكلة وواجه التحدي التالي. فالخاسرون يتخبطون في مشكلاتهم، لكن الفائزين يشغلون جهاز الحركة من جديد ويتابعون الانطلاق. يمكن أن تستغرق بعض الحلول أعواماً. ومن المحتمل أن تضطر إلى تكييف حلولك المقترحة كي تناسب المعلومات الجديدة، ولكن لا تتخل عن الأمر.

### الفائدة الثالثة

#### تعلم التعامل مع الصراعات

جميعنا يعيشون صراعات في داخلهم، ومع الناس الآخرين، ومع المنظمات التي نعمل فيها. ويخبرنا علماء النفس أن الناس يحاولون التغلب على هذه الصراعات بست طرق على نحو أساسي:

١. انسحب. نسير ببساطة (أو نهرب) من الصراع.
٢. نصير لامباليين. نرفض الانخراط، ونعثر على طرق لتجنب المواقف الكريهة.
٣. ندخل في تسوية. نحاول أن نفاوض الحلول التي يفوز فيها الجميع.
٤. نطلب المساعدة من فريق ثالث. إن المستشارين وغير المتحيزين يطلب منهم المساعدة في حل الصراع.
٥. نتورط في صراع فوز و خسارة. الناس يدخلون في مشاجرات ؛ يحدد بعضهم بعضاً كأعداء. وعادة ما يسود الأقوى، على الأقل مؤقتاً. في النهاية، يخسر الجميع.
٦. ننخرط في أبحاث خلاقة عن حلول للصراع.

من السهل النظر إلى تلك القائمة واختيار طرق التعامل مع الصراعات الأكثر إنتاجاً. بالطبع، تستطيع أن تستخدم مزيجاً من بعضها أو من عديدٍ منها. مهما كانت الطرق التي تستخدمها، تعامل مع الصراعات على نحو فعال، لأن الصراعات التي لا تُحل تصبح أحد الأسباب الأكثر تكراراً للإجهاد والكره.

### الفائدة الرابعة

#### اهزم العادة المزعجة

القلق مشكلة عامة، وهو قاتل حقيقي. القلق يمكن أن يستنزف طاقاتك الخلاقة، ويضعف فعاليتك. هل أنت مثل الشخص الذي قابلته مؤخراً؟ قال: « أقلق كثيراً من حقيقة أنني أقلق كثيراً ». يقدم نورمان فنسنت بيل Norman Vincent Peale هذه الخطوات للتغلب على القلق:

- ❖ أولاً، حدد المشكلة. حاول أن تفهم بوضوح ما الذي يقلقك.
  - ❖ ثانياً، حاول أن تحدد العواقب المحتملة للمشكلة، وقرر مسار عمل للتعامل مع تلك العواقب.
  - ❖ ثالثاً، حاول أن تسلط النور على أسوأ ما يمكن أن يخرج من المشكلة. عادة، ما يكون أقل حدة مما نعتقده حين نقلق منه.
  - ❖ أخيراً، اعمل على تخفيف العواقب الأسوأ. اعمل على حل المشكلات.
- يقلق الناس لسببين فحسب. إما أن يكونوا في وضع خسارة شيء يريدون الاحتفاظ به، أو هم في وضع لا يفوزون فيه بما يريدونه. إذا كان الاحتفاظ بشيء ما يكلفك طمأنينتك الذهنية، أو إذا كان هناك

شيء تريد كسبه يأخذك إلى حافة القلق، من المعقول أن تسأل نفسك إن كان ما يقلقك يستحق هذا الثمن.

تغلب على عادة القلق، وعندها تستطيع تخفيف فرص الإجهاد. لا تقلق من الأمر. قم به.

### الفائدة الخامسة

#### تعلم أن تسترخي وتخفف القلق!

روى ديل كارنيجي Dale Carnegie قصة رجلين كانا في الخارج يقطعان الخشب. عمل أحد الشخصين بجد طوال اليوم، ولم يسترح، ولم يتوقف إلا قليلاً من أجل الغداء. لكن الحطاب الآخر أخذ عدة استراحات أثناء اليوم ونام قليلاً بعد الغداء. في نهاية اليوم، كان الحطاب الذي لم يسترح متضيقاً من رؤية أن الشخص الآخر قطع خشباً أكثر منه.

قال: « لا أفهم. في كل مرة كنت أنظر فيها حولي كنت أراك تجلس. مع ذلك، قطعت من الخشب أكثر مني».

سأله رفيقه: « هل لاحظت أيضاً أنه بينما كنت أجلس، كنت أسنُّ فأسني؟»

استخدم السيد كارنيجي، المعروف على نطاق واسع، بأنه كان يقوم بالكثير من العمل كل يوم، استخدم القصة كي يوضح الحاجة إلى إعادة بناء المرء لطاقاته من خلال الاسترخاء.

سأزكي هذه الاقتراحات من أجل الاسترخاء وتخفيف التوتر:

١. قم باسترخاء قصير أو استراحة تأمل بشكل دوري.

٢. نوع مهامك من وقت لآخر. فالعمل لوقت طويل في منصب واحد أو مهمة واحدة لا يقلل من إنتاجك فحسب وإنما ينتج الإجهاد.
٣. تمرن جيداً كل يوم. يساعدك هذا على تخفيف التوتر، وستكون أفضل في الليل. قال أحد الأطباء: يجب أن يكون جسمك متعباً كعقلك في نهاية كل يوم.
٤. تمرن على تفريغ ذهنك كل ليلة وأنت تستعد للنوم. ذكر نفسك أنك فعلت كل ما بوسعك في ذلك اليوم، ونظم خططك من أجل اليوم التالي.

### الفائدة السادسة

#### تعلم أن تضع الحوادث في منظور

تعلم أن تفصل بين ما هو جدي وبين ما هو محبط . فمعظم الأمور التي ندعوها جدية هي في الحقيقة مزعجة. على سبيل المثال، تأخر محام عن موعد وشرح أن سيارته تعطلت على الطريق. قال موكله : «آمل أن الأمر ليس خطيراً».

سأله المحامي : «كيف يمكن أن يكون خطيراً؟ إنها سيارة فحسب».

### الفائدة السابعة

#### اصقل حس فكاهة جيداً!

نادراً ما يهزم الإجهاد الأشخاص الذين يستطيعون الضحك على مشكلاتهم وعلى أنفسهم. تعلم أن تبحث عن الفكاهة في جميع المواقف، ستعيش فترة أطول وتحظى بكثير من التسلية. إن بعض أفضل الأدوية المخففة للتوتر جاءت في صيغة نصيحة. قال أحدهم : «لا تكن جدياً كثيراً، وإلا لن ينظر إليك أحد على نحو جدي!»

ضع قائمة بالمصادر الخمسة للتوتر الأكثر شيوعاً في حياتك.  
حالما تنهي القائمة، اتبع كلاً من هذه الخطوات:

١. ضع إشارة إلى جانب كل شيء تستطيع تغييره، و علامة إكس إلى جانب كل ما لا تستطيع تغييره.

٢. ضع قائمة باستراتيجيات لتغيير كل من الأمور التي فحصتها وتشعر أن بوسعك تغييرها.

٣. ضع قائمة باستراتيجيات للتغلب على كل شيء في القائمة وضعت عليه إشارة إكس لأنك شعرت أنه لا يمكن تغييره.

التمرين ١٤ - ١ التعامل مع التوتر

### الفائدة الثامنة

#### نوع اهتماماتك !

«خصّص وقتاً لاستشاق الورود». إن هذا المثل القديم صالح اليوم كما كان صالحاً في اليوم الذي نُطق فيه.

ذلك أن الوقت الذي تمضيه بالاستمتاع مع عائلتك، وأصدقائك، وهواياتك، واهتماماتك الثقافية لن يجعل حياتك أكثر غنى فحسب، بل سيساعدك أيضاً على التغلب على الإجهاد.

مارس هذه الفوائد الثمانية كي تساعدك على معالجة الإجهاد ومنع الألم، ولن تسقط حياتك أبداً ضحية للتوتر والإجهاد.