

11

استرخ

كيف تتغلب على رغبتك في أن تصفح أحد الأشخاص؟

تبدأ بستي بستر بالصباح في مركز عملها منذ الساعة السابعة والربع صباحاً. كما تشرع برشق مرؤوسيتها عاثري الحظ كونهم يعملون خارج نطاق الدائرة التي يصل إليها صوت صياحها؛ تبدأ برشقهم بالرسائل الإلكترونية، والرسائل الصوتية، وعبارات التبجح. قراءة التقارير تستغرق لياليها، وأيام عطلتها الأسبوعية، وبالطبع، البريد الإلكتروني لا ينام مطلقاً، ولا هي تنام.

تفطر على شيء من البيض، والجبن على جناح السرعة. وتعمل في أثناء تناولها طعام الغداء، وتتعشى أي قطعة حلوى فاقدة الطعم لقدمها، تعثر عليها في مطبخ الشركة. آخر مرة حصلت فيها على إجازة مرضية كانت عام 1994 عندما بلغت حرارتها 104 درجات على مقياس فارنهایت. كرانكي؟ نعم ذلك هو اسمها الأوسط.

الأمريكيون يعملون كثيراً:

يعمل الأمريكيون اليوم أكثر مما كانوا يعملون في سبعينيات القرن العشرين بنحو 200 ساعة سنوياً - أي ما يعادل عمل شهر إضافي في السنة. هذا ما قالته جوليت بي. تشور أستاذة الاقتصاد الاجتماعي في جامعة بوسطن ومؤلفة كتاب. الأمريكي المجهد بالعمل: التراجع غير المتوقع في أوقات الفراغ، والراحة. ليس ثمة مشكلة مع العمل ساعات طويلة بالضرورة. فالذي يعمل بكد، وجد يكافأ بحصوله على أجر إضافي، ونقاط إضافية ترفع من شأنه عند رئيسه في العمل، وشعور بالارتياح، والرضا عن الإنجازات التي حققها - كثير من المكافآت. فقط عند ما يطنى كدحك اليومي على مجالات أخرى في حياتك، يكون قد دق ناقوس الخطر. ينبغي عليك أن تتوقف وأن تعيد التفكير في برنامجك. الحقيقة هي الآتية: إن كل الذي تعمل معهم سوف يضايقونك عندما تمسي مجهداً حتى النهاية من كثرة عملك، ومن قلة عنايتك بنفسك.

ما الذي يحرك المدمنين على العمل؟

تبعاً لـ بريان إي. روبنسون الذي يعمل معالجاً في أشغيل بنورث كارولينا ومؤلف كتاب: مكبل في المكتب: دليل المدمنين على العمل، وشركائهم، وأطفالهم، والمشرفين على علاجهم «إن المدمنين على العمل يفتقرون إلى التوازن. ليس لديهم كثير من الأصدقاء، ولا يعنون بأنفسهم، وليس لهم أي هوايات خارج نطاق العمل في مكاتبهم. إن المدمن على العمل يفكر في منحدرات التزلج وهو جالس في مكتبه، ويفكر في مكتبه عندما يكون في منحدرات التزلج»

تبعاً لـ روبنسون، الأطفال الذين يولدون من آباء وأمّهات يعانون مشكلات عاطفية غالباً ما يوضعون في مسار يؤدي بهم إلى حالة الإدمان على العمل في الوقت الذي ينبغي أن يصبحوا فيه مسؤولين عن أقاربهم، وعن أعمالهم المنزلية. يتعلم الأولاد أن التركيز على الأعمال أسهل بكثير من التعامل مع المشاعر المؤلمة، ويتجنبون الاجتماع بالآخرين في سن الرشد. لقد أظهر البحث الذي أجراه روبنسون أن الإدمان على العمل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بعدم قدرة الإنسان على البوح بما يعتمل في داخله، كثير من زبائنه يخضعون للعلاج لأن صداقاتهم الحميمة قد أخفقت. الصارمون والمتصلبون، والمصابون بهوس الكمال، أو أولئك الذين ولدوا كي يحققوا نجاحات، وإنجازات عظيمة يرجح أيضاً، احتمال تحولهم إلى مدمنين على العمل.

بعد مرور زهاء عقدين من الزمن على إجرائه هذا البحث، صنف روبنسون أنواعاً قليلة مختلفة من المدمنين على العمل. وإليك فيما يأتي دليل الأنواع المختلفة:

إتقان العمل تماماً، أو الامتناع عن القيام به: إما أن يتقن المدمن على العمل ما يقوم به من أعمال، أو يمتنع عن تنفيذها. إنه يكافح من أجل الشروع بتنفيذ برامج، مخافة أن لا تستجيب نتائج الأعمال لتوقعاته المستحيلة. عندما ينخرط المدمن على العمل في عمله يستغرق فيه إلى حد الإعياء. تفكيره في العمل، ومقاربتة له تبينان على أساس: كل شيء، أو لا شيء.

المدمن على العمل القاسي الذي لا يلين: هذه النماذج لا تصادف مشكلات لدى الشروع بالعمل؛ فمشكلاتهم تتزامن مع التوقف عن

العمل. إنهم لا يستطيعون أن يقولوا: «لا». قد يكونون ممن يحبون إدخال البهجة، والسرور إلى قلوب الناس، ولا يرغبون في تخييب آمال الآخرين.

المدمنون على العمل المولعون بالتفاصيل: هذه النماذج تستحوذ عليهم التفاصيل لدرجة التسبب بالشلل. إنهم يكرهون أن يتركوا المشروعات تمضي قدماً، فيبدعون أعمالاً إضافية كلما شارف العمل على نهايته. ويواظبون على إرضاء أنفسهم بأنه لا أحد سواهم يستطيع أن يصنع ما يصنعون. قد يكونون أيضاً من أولئك الذين يعتقدون أنهم في كل أمر يفهمون.

أما زلت تعتقد أن الإدمان على العمل ميزة؟ تقول جيل بورتر أستاذة العلوم الإدارية في جامعة روتغر - نيوجرسي في كتابها: المدمنون على العمل بوصفهم أصحاب أداء رفيع المستوى: التشابك والتداخل بين ميدان العمل، ومشكلات العلاقات الأسرية؛ تقول: «المدمنون على العمل يلعبون أدواراً رهيبة تهدف إلى توليد مشكلات بين أعضاء المجموعات. إنهم يدعون المواقف المتأزمة تتطور لأن تفاقمها يجعلهم يبدون أبطالاً».

النتيجة هي أن المدمنين على العمل لا ينجزون أعمالاً كثيرة. لهذا السبب تعتقد بورتر أن رؤساء العمل يحسنون صنعاً عندما يكافئون الذين يسجلون أسماءهم على ساعة الدوام عند انتهاء يوم العمل «إن الموظفة التي ترغب في الذهاب إلى البيت هي التي تكون الأكثر نشاطاً، وفعالية في أثناء أيام الأسبوع، لأنها توفر الحماية لوقت راحتها، وتحافظ عليه».

مقاومة الإدمان على العمل:

حسناً، ما الذي ينبغي عليك فعله إن كنت صاحب شخصية من النموذج ألف - وتعاني الضغط الناجم عن ذلك؟ تخلص من قيودك الإلكترونية: تناول طعام الغداء خارج المكتب، دون أن تجيب على مكالمات الهاتف النقال. لا تصطحب حاسوبك الشخصي إلى سرير نومك، أو إلى مائدة الطعام. لا تستخدم البريد الإلكتروني أيام عطلة نهاية الأسبوع. اقطع سلسلة العمل التي تقيدك:

رتب أولوياتك: تعلم أن تقرر ما الذي ينبغي أن يتحقق أولاً. إنه أسلوب لازم لإدراك أن ثمة أشياء في الحياة تعد أكثر أهمية من أشياء أخرى. ركز انتباهك على الصورة الكبيرة في حياتك وفي عملك.

ضع في قائمة أعمالك ما يمكن إنجازه فقط: اجعل قائمة أعمالك اليومية تقتصر على ما يمكن إنجازه فقط - خمس مهام فقط. إن كان لا بد لك من أن تضيف إليها عملاً آخر، فاحذف منها عملاً يتطلب إنجازه وقتاً مماثلاً لذلك الذي يتطلبه الذي أضفت. اجعل للعب، والاسترخاء حصة من وقتك. إلى ذلك، يجمع معظم خبراء إدارة الوقت، وتنظيمه على أنه يتعين عليك أن تسجل في قائمتك الوقت المتوقع المطلوب لإنجاز كل عمل، لا أن تكتفي بتسجيل الأعمال، والمهام فقط. يمكن أن يغير هذا الأمر رؤيتك لسبب انتهاء يوم العمل دون إنجازك لكثير من الأعمال المقررة.

أذكر أنني ذهبت ذات مرة بقائمة أعمال تخصني، وهي مستحيلة الإنجاز إلى فريق دعم احترافي من الزملاء كي يساعدوني في استكشاف أسباب عدم قدرتي على إنجازها. اكنفوا بالضحك. لقد ألقوا نظرة سريعة على القائمة، فتبين لهم أنني قد فشلت في القدرة على فهم: أنه لا توجد، ببساطة إمكانية ولا طريقة تمكنني من إنجاز هذه الأعمال في الوقت المتاح. ينبغي عليّ أن أعدل توقعاتي من قدرتي على الإنجاز، ومن قدرة من هم حولي عليه، والا سأضحى قريباً دائمة الانزعاج من نفسي، وممن هم حولي من الزملاء الذين لم يتمكنوا من الاستجابة لمعاييري غير الواقعية.

يمكن أن تقذف ظروف العمل الرهيبة بأعتى المدمنين على العمل خارج دائرة الروتين المزعج. بطل فيلم «أغرب من الخيال» السينمائي، على سبيل المثال، قرر الحصول على إجازة من العمل، فقط عندما ظن أن موته قد بات وشيكاً: تعرضه للموت ووقوفه أمامه وجهاً لوجه، حدا به إلى إعادة تقويم الأمور بجرأة. إليك بعض المؤشرات القليلة الأخرى التي توحى بأنك تجهد نفسك في العمل، وتقضي فيه وقتاً أطول مما ينبغي.

أنت تعاني مشكلاتٍ صحية: يمكن أن يسبب الإدمان على العمل مجموعة من المشكلات الصحية، إن كان حالك كذلك، يتعين عليك أن تتمهل.

«أبي هل يمكن أن أكون زبوناً؟» هل اشتكى أفراد أسرتك من أنهم لا يرونك البتة؟ هل قضاء وقت مع شريكك في الحياة يتطلب إعداداً، وبرمجة قبل ثلاثة أشهر من موعده؟ هل جاء طفلك البيت ذات يوم يحمل رسماً للأسرة لا تظهر أنت فيه؟ لا أستطيع

أن أنسى مطلقاً ذاك اليوم الذي كنت أجهز فيه حقيبتي استعداداً للذهاب في رحلة عمل أخرى، فإذا بطفلي الذي لم يكن حينها قد تعدى السنة الرابعة من عمره يقفز، ويجلس داخل الحقيبة، ويسألني إن كان يستطيع أن يذهب معي. كان ذلك بمنزلة صيحة إنذار نبهتني من غفليتي. أطر الأشياء ضمن منظور: في آخر أيام حياتك، لن تتمنى لو أنك أمضيت وقتاً أكثر في مكتبك. كي تبطئ من حركتك، خذ بالحسبان المقترحات الآتية.

أمجاد القيلولة

الأمريكيون هم أمة من المؤرخين. تبعاً لمؤسسة النوم الأمريكية، ثلث الأمريكيين يعانون متاعب تتعلق بالنوم أحياناً، أو بصورة دائمة ومستمرة. أو أنهم ينامون وهم في ميادين أعمالهم. أقر 20% منهم أنهم ينامون وهم يقودون سياراتهم.

ما هو سبب كل هذا السلوك المتعلق بالسهر، والأرق الليلين؟ يشير الخبراء إلى أسباب متنوعة، بما فيها جهاز التلفاز، والحاسوب وغيرهما. قد يوجد أيضاً، أسباب طبيعية أخرى تتعلق بالجسد منها على سبيل المثال، انقطاع النفس في أثناء النوم انقطاعاً عابراً؛ الأمر الذي يتمخض عن إقلاق راحة النائم، حتى إن كان يعتقد أنه يقضي ساعاتٍ ثمانية في سريره. إلى ذلك، ليس الأمريكيون أمة تستيقظ باكراً وتنام باكراً.

من الواضح أننا نعمل -حالياً- أكثر مما كنا نعمل في أي وقت مضى. وبالطبع، يضاف إلى افتقارنا للنوم أوقات تعويضية، وأوقات ضرورية

لتلبية احتياجات الأسرة. كما أن قلة التمرينات الرياضية لها ما لها من إسهام في هذا المجال، فقد أظهرت دراسات عديدة أن التمرينات المنتظمة - بصورة خاصة ما يمارس منها خارج المنازل - تنعكس بصورة إيجابية على نوعية النوم.

ما الذي ينبغي عمله حيال كل هذا السلوك الاستنزائي؟ بكلمة واحدة: جراحة. استأصل كل الأعمال والالتزامات التي لا تعد ضرورية جداً. أجرِ أي جراحة يتطلبها نمط حياتك كي تتمكن من النوم مدة ثماني ساعات يومياً على الأقل. بعض الناس يحتاجون حتى إلى وقت أطول يقضونه في النوم، بيد أن متوسط حاجة الفرد الأمريكي للنوم ست ساعات ونصف الساعة يومياً. لا غرابة في أننا جميعاً، بالحالة المزاجية الخاصة بك إن كنت مفرغاً من النوم على نحو مستمر. إن الافتقار إلى النوم يجعلنا جميعاً دون مستوى القدرة على بذل الجهود الكامنة فينا، ويسبب لنا شيئاً من الاكتئاب، وزيادة في الوزن، إضافة إلى النزق وحدة الطبع، وشعورنا بالرغبة في أن نصفح أحد الناس. لذلك حاول أن تنام ثماني ساعات يومياً على الأقل. إن أنت فعلت، فلسوف تشعر أنك بت أقل قابلية للانزعاج.

تناول الخضر، والأغذية النباتية:

لا شك في أن الطعام الجيد - بما فيه الخضر - يعود بالنفع على مزاجنا، وعلى أدائنا. إن كنت قادراً على البقاء على مزاجك صافياً، وعلى جسدك صحيحاً فسوف تكون قادراً على التعامل مع زملاء العمل المزعجين على نحو أفضل. إن كنت في ريب مما أقول، تصفح الطعام والمزاج للكاتبين

إليزابيث سومو ونانسي سنيدر مان كي تتأكد من أن نوعية الطعام تؤثر في قابليتك للانزعاج.

لكل منا أيام يكون فيها سيئ الطبع، ونكد المزاج، وصعب الإرضاء. أحياناً، تلقي باللائمة على الطقس (عاصفة ثلجية أو موجة حر)، أو على رئيسك في العمل (عهد إليك تنفيذ برنامج عمل بالحلقة الأخيرة)، أو حتى مكتب البريد (أين ذاك الشيك؟). لكن في أوقات أخرى يهيمن المزاج العكر دونما سبب، فجأة تجد نفسك قد غضبت من أول شخص يمر في طريقك. هل تعاني الكآبة؟ ربما. لكن قد يكون السبب أنك جائع، وأنت بحاجة إلى نوع من الطعام تحديداً.

نوعية طعامك ووقت تناولك الطعام - حتى لوجبة واحدة - يمكن أن يؤثر في شعورك: سواء أكنت سعيداً أم منزعجاً، متوتراً أم هادئاً، أو حتى عندما يغالبك النعاس. إن تناولك لطعام غير مناسب أو امتناعك عن تناول الطعام في وقت تكون بحاجة إليه قد يؤثر في حظوظك في أن تعيش يوماً مشحوناً، أو يوماً عاطفياً دافئاً. يساعد الطعام في ضبط نظام كيمياء الدماغ، الذي يسمى نظام الناقلات العصبية، الذي يسري عبر الدماغ، مسهلاً التواصل بين مئات الأعصاب، التي تساعدك في التحكم بمزاجك. إن انخفاض مستوى كيميائيات الدماغ يسهم في توليد أنواع كثيرة من الكآبة. كثير من العقاقير المضادة للاكتئاب تعمل على تعديل نشاط إفراز مادة في الدماغ تسمى سروتونيان. للطعام أيضاً تأثير قوي في إفراز مادة السروتونيان. في ظل غياب أطعمة محددة بما فيها البروتينات التي تنتج الكربوهيدرات يمكن أن يصاب المرء بالجنون، أو بضرب من ضروب الاختلالات العقلية.

إن السروتونيان هو أحد عناصر تناغم كيميائيات الدماغ التي تنظم الحالة المزاجية. أما العناصر الأخرى فتتضمن البيبتيدات العصبية واي، والفلائين، والدوبامين والإندروفينان. إضافة إلى مستويات سكر الدم، وأنواع محددة من المغذيات بما فيها فيتامين ب والحمض الدهني، ولكل منها دور يلعبه.

إن كنت تعتقد أن بإمكانك مغادرة المنزل دون تناول طعام الإفطار، وأن تعمل بعد ذلك بصورة جيدة، فإن الدراسات التجريبية تثبت ما هو خلاف ذلك: الذين لا يتناولون طعام الإفطار يشكون من الجوع طوال النهار وهم أكثر تهيجاً، وأسهل إغضاباً، وأسرع نزقاً، وأشد إجهاداً عصبياً، وأسوأ طباعاً من الذين يفطرون صباحاً.

سوء التغذية وقلة النوم والافتقار إلى التمرينات الرياضية، قد تجعلنا عرضة للتخبط صعوداً وهبوطاً، الأمر الذي لا يساعدنا في تحصيل الاستقرار العاطفي الذي نحتاج إليه. تحقق من خياراتك المتعلقة بغذائك، وبنمط حياتك كي تفهم مدى إسهامها في توليد غضبك، عندما تكون ماراً في الشارع، أو منتقلاً عبر ممرات العمل الذي تعمل فيه.

العيش النظيف يعود عليك بالنعيم:

لا شك في أن ميدان العمل أكثر توليداً للضغط الذي يمارس علينا، وهو أكثر طلباً، الآن، منه في أي وقت مضى. أفضل أسلوب لتبديد ثقل هذا الضغط يمر عبر تأكدك من أنك تتبع أفضل العادات الصحية الممكنة، وترعى صحتك خير رعاية. إن تحميلك جسديك عبء الوزن الزائد يؤثر

في حالتك العقلية والعاطفية. عندما تكون في حالة صراع مع زملاء عمل
مشاكسين، فإن الضغط الزائد المتولد من التعامل مع جسد منهك يصبح
أكثر من طاقة معظمنا على التحمل.

أدرج فيما يأتي قائمة اختبار عن العيش النظيف. إن أجبت بلا عن
أي من هذه الأسئلة، فهذا يعني أنه من الصعب عليك التحكم بالضغط
الذي تعانيه تحكماً يفي بالفرض منه: بحيث يجعلك قادراً على التعامل
مع الناس الذين يزعجونك:

- 1- أعنى بصحتي عناية ممتازة. نعم لا
- 2- أنام ثماني ساعات يومياً على الأقل، لكن ليس أكثر من عشر
ساعات. نعم لا
- 3- أستمتع بتناول الكافئين، [.....]، أو لا أستمتع بتناولها على
الإطلاق. نعم لا
- 4- أستمتع بالدعم العاطفي والاجتماعي الذي ألقاه من الأسرة،
والأصدقاء. نعم لا
- 5- لدي من أتكلم معه عندما ينتابني القلق، وأنا أحترم رأيه،
ومشورته. نعم لا
- 6- يكون لدي، أحياناً ما أتطلع إلى عمله كل يوم. نعم لا
- 7- أستمتع بهواياتي وبعيائتي الاجتماعية والروحية: العمل لا يستحوذ
عليّ. نعم لا

إن أجبت بـ لا على اثنين من هذه الأسئلة، أو أكثر فمن الطبيعي أن تكون منزعجاً ومتضايقاً. ولا غرابة في ذلك. ما أنت بحاجة إليه هو عمل جراحي يفضي إلى تحقيق تغيير جوهري في نمط حياتك.

تدبير أمر مدمنين على العمل آخرين:

ماذا لو لم تكن أنت الذي يكدر كدحاً يتجاوز المعقول تجاوزاً كبيراً جداً؟ ماذا لو كان هذا الأمر ينسحب على رئيسك، وزملائك في العمل الذين يتوقعون منك أن تحذو حذوهم؟ كيف تتلاءم مع واقع هذا وضعه؟ بكلمة واحدة: حدود. إرساء حد فاعل، ومؤثر يتطلب مهارة يحتاج إليها كل عامل. يجب أن تكون واضحاً وضوح الشمس فيما يتعلق بما تريد أن تعطيه على الصعيدين الشخصي والمهني. بالطبع، الحقيقة أن معظمنا يحتاج إلى العمل، على أي حال، قد لا تكون أنت بحاجة إلى هذا العمل المحدد إن كان يحاول الإجهاز عليك، أو إن كان يتمخض عن إهمالك لأسرتك، ولأصدقائك.

أدرجت في فصول أخرى من هذا الكتاب، اقتراحات تتعلق برسم حدود للتواصل، وأدرج هنا قليلاً من المقترحات الإضافية:

- 1- ارسام حدودك: على سبيل المثال، قد تكون راغباً في السفر بعيداً عن أطفالك مرة في الشهر، لكن ليس مرة في الأسبوع. وقد تكون على استعداد للعمل في يوم عطلة مرة في الشهر، لكن ليس في كل يوم عطلة. تحدث مع نصفك الآخر، أو مع معالجك، أو مع مرشدك الروحي لاستكشاف الخيار الواقعي الذي يلائمك.

2- أرس حدودك دونما استشارة من أحد: حالما تدرك ما الذي تستطيع عمله، وما لا قبل لك به على نحو واقعي، ناقش ما توصلت إليه مع رئيسك في العمل، ومع زملائك المقربين __ لا حاجة لأن يعلم بالأمر كل العاملين في المكتب). ولا حاجة لك في الانتقاص من شأن الذين اختاروا طريق الإدمان على العمل. ببساطة، أرس حدودك التي تبين ما أنت راغب في عمله، وما أنت راغب عنه بهدوء، ودونما احتكام للعاطفة.

أورد فيما يأتي مثلاً: بعد عدة جلسات قضيتها مع إحدى اللاتي طلبن مشورتي، ذهبت إلى رئيسها في العلم في أثناء إعداده برنامجاً لإعادة تنظيم العمل، وقالت له: «لدي ثلاث مهام أقوم بها حالياً، وأنا راغبة في القيام بأعباء تنفيذ اثنتين منها فقط». لقد أذهلها أنه بادر إلى الاعتذار منها، وأعاد لها تنظيم مهام الأعمال التي كانت تضطلع بها. لم يكن لديه فكرة عن حجم العمل الفعلي الكبير الذي كانت تتحمل أعباءه.

3- أبق رئيسك في العمل، وزملاءك المقربين على اطلاع: قد لا يكون رئيسك في العمل، أحياناً، مدركاً حقاً لما تقوم به من عمل، أو ملماً به. استكشف رغبة زملائك في أن يبقوا على اطلاع مستمر على ما تقوم به من عمل، واختر وسيلة مناسبة لإعلامهم (تقارير -رسائل بريد إلكتروني- مقابلات وجهاً لوجه، وهكذا...)، وأبقهم على اطلاع على ما تقوم به من أعمال وعلى الزمن الذي يستغرقه تنفيذ تلك الأعمال. قد تدهشهم معرفة الجهد الكبير الذي تبذله في عملك.

4- تقبل عواقب إقلالك من العمل: تتطلب الحياة خيارات، وتسويات مؤلمة. على نقيض ما قد توحى به هوليود، ليس ثمة أحد يحيا حياة تبلغ مرتبة الكمال: شعر جميل لا عيب فيه، وأطفال يعدون أمثلة تحتذى، وعمل عظيم، وكلب حسن السلوك، وشريك حياة رومانسي. عليك أن تقر ما هي الأمور الأكثر أهمية بالنسبة لك، وللذين تحبهم. إن كان الإقلال من العمل يتمخض عن عائد مالي أقل، أو عن الاضطرار للبحث عن عمل آخر، فإن هذه المقايضة تستحق ما يبذل من أجلها من عناء.

كن الحاكم في عالمك ليوم واحد على الأقل:

إن الفشل في معالجة العواطف السلبية يؤدي إلى حالة من الشعور المستمر بالانزعاج، إضافة إلى عواقب صحية رهيبة. يتعين عليك فعل كل ما يتطلبه الأمر لإيجاد مخرج، ومتنفس من أربع مشكلات كبيرة: الغضب، والحزن، والخوف، والشعور بالذنب.

أو تشك في ذلك؟ إن كان في نفسك مما أقول شك، خذ بالحسبان دراسة نشرت في مجلة ثوراكس: وهي مجلة عالمية متخصصة في طب الجهاز التنفسي (www.Thorax.Bmj.Com) يفيد هذا البحث الجديد بأن الرجال العدائين، ودائمي الانزعاج قد يواجهون مستقبلاً مشكلات ناجمة عن اضطرابات حادة في وظائف الرئة. في عام 1986، وجه علماء عدداً من الأسئلة إلى 670 رجلاً تتراوح أعمارهم بين 20 - 80 سنة في استبيان يهدف إلى تقويم عدوانيتهم. خضع كل منهم بعد ذلك إلى

اختبار أجري على رثتيه في غضون سنة بدءاً من انتهائهم من الإجابة عن الأسئلة. تمت بعد ذلك متابعة أوضاع الرجال عبر زمن متوسط بلغ 8.22 سنة، وذلك بإجراء فحوص طبية شاملة لهم مرة بين كل 3- 5 سنوات تضمنت إخضاعهم إلى 3- 5 اختبارات للرثتين وسطياً.

بعد التحكم بموضوعات العمر، والوزن، والطول، والحالة من حيث كون المرء مدخناً أم غير مدخن، وعناصر متنوعة أخرى، توصل العلماء إلى أنه يوجد صلة وثيقة بين ارتفاع مستوى الحالة العدائية، وبين ضعف أداء وظائف الرثتين. كان عمل وظائف الرثتين يشهد ضعفاً عند الرجال الأكثر عدائية بعد كل اختبار أجري على مدى عشر سنوات مقارنة بالرجال الأقل عدائية.

بما أن مستويات عمل وظائف الرثة كانت في الحدود الطبيعية عند بداية الدراسة، فإن احتمال أن يكون ضعف عمل وظائف الرثة قد أدى إلى العدوانية بدلاً من أن تكون العدوانية قد أدت إلى ضعف عمل وظائف الرثة ليس وارداً. لقد أقرروا على أي حال بأن ثمة عاملاً مجهولاً قد يسبب العدائية، وضعف عمل وظائف الرثة كليهما.

مع ذلك، فإن الدكتور روزاليند جي. رايت الذي يعمل أستاذاً مساعداً في كلية الطب - جامعة هارفارد، والمشرف الرئيس على الدراسة قال: لا شك في أن العواطف يمكن أن تسبب تغييرات في الجسد، وقد يكون بعضها مؤذياً، وضاراً. أضاف الدكتور رايت قائلاً: «لدى اختبارك الأعراض الجسدية الطبيعية المصاحبة لنشاط العواطف السلبية تجد أن دقائق قلبك تتسارع، فتزداد، ويبدأ جسمك بالتعرق، وهكذا.. إن التغييرات التي تطرأ على وظائف الجسد - الجهاز العصبي، وعمل الجهاز

المناعي- ينبغي أن تحدث معك كي تشعر بهذه الأشياء. من المحتمل أن تجري عمليات مشابهة في أماكن محددة من الجسد بصورة أشد. لنأخذ الرتتين على سبيل المثال: فمع مرور السنين قد تسبب العواطف السلبية التهاباً يؤثر في عمل وظائف الرئة».

قد يكون برنامج عملك مثقلاً كثيراً؛ الأمر الذي يجعلك قلقاً بصورة مستمرة. تبعاً لبعض مصادر الشبكة المعلوماتية مثل ويب ميد، ومد لاين، ما بين 6.5-13% من السكان يعانون اضطرابات القلق. بينما يصعب التأكد من هذا البيان الإحصائي، فإن معظم مصادر المعنيين بهذا الأمر تجمع على أن عدد الناس الذين يعانون اضطرابات القلق هو في ازدياد. يقول الدكتور الطبيب ريتشارد سوينسون في كتابه: متلازمة الحمل الثقيل، إن الأمريكيين يخططون لحياتهم بطريقة تغطي زمنها بواقع 110% أو 120% وحتى بنسب أعلى من هذه. يقول سوينسون: لم يعد لدينا أي هامش خطأ، وحياتنا شديدة الانشغال، والاكتظاظ. نعم، نحن متعبون، ومرهقون، ونعاني مشكلات صحية، وقلقاً، وحصراً نفسياً. ويقترح الدكتور سوينسون أن نخطط لحياتنا بصورة تغطي 80% من زمنها، وأن نبقي 20% من هذا الزمن دونما تخطيط - زمناً مفتوحاً، ومتاحاً لما يمكن أن يقع من أحداث في حياتنا.

هل بدأت تشعر أنك أصبحت في وضع أفضل؟ أرجو ذلك. خذ كل ما تحتاجه من وقت في سبيل تحسين صحتك، وتعزيز طاقتك. تتطلب الحياة تدريباً؛ التعامل مع أناس مشاكسين يستنزف طاقة قد تكون متوافرة لديك. هز جسدك وعقلك هزاً قوياً، وشاهد المشاكسات التي تجري في الشوارع.

كي تخفف من حدة الضغط الذي تتعرض له أكثر فأكثر. انتقل إلى الفصل اللاحق من هذا الكتاب حيث تجد ما يساعدك في إضفاء شيء من الهزل، والمزاح على برنامج عملك، وحيث تتعلم كيف تكون آمناً في موقع عملك مع إضفاء جو من الهزل، والمزاح عليه، ومتى تكون آمناً كذلك.

كيف تتحول من شخص منزعج إلى آخر قوي	
منزعج	قوي
الاستغراق في العمل	تحقيق التوازن في حياتك على صعيد العمل
إهمالك صحتك بسبب العمل	إيلاء جسدك، وعقلك ما يستحقانه من عناية، ورعاية.
عدم الحصول على حاجتك الكاملة من النوم بسبب العمل، أو القلق المرتبط به	النوم من ثماني ساعات إلى عشر ساعات كل ليلة
تناول كثير من الكعك المالح المقلبي بالدهن، والقهوة في أثناء العمل	اتباع نظام غذائي صحي
السماح للآخرين بتحديد زمن ساعات عملك	إرساء حدود صحية للعمل