



الفصل التاسع الإجهاد والتعب النفسي

هل أنت مجهد؟

بالتأكيد لا يمكنك أن تجيب عن هذا السؤال منذ الوهلة الأولى. حتى علماء النفس لن يستطيعوا ذلك. إن كان المرء مجهداً أم لا، فهذا سؤال لا يستطيع حتى الشخص نفسه أن يحكم عليه بدقة.

حتى الحالات المقبولة يمكن أن تكون مصدراً من مصادر الإجهاد. إن عوامل الإجهاد، أو حالات الإجهاد، كما يسميها المختصون، يمكن أن تؤثر إيجاباً أم سلباً. ويمكن أن تدخل في عداد ذلك حالات مقبولة وأخرى غير مقبولة.

مثال: تصور أنك تنتظر/ أنك تنتظرين، طيلة النهار موعداً مع فارس أحلامك/ فارسة أحلامك، ثم تلتقيان أخيراً وتمضيان أمسية كاملة معاً. فكم من الجهد ستبذله في هذا المساء بالذات حتى لا يبدر عنك أي خطأ فح يؤدي إلى فقدان هذا الشخص نتيجة عدم تبصرتك؟ قلبك يدق لأنك متوتر، تحاول أن تكون مرحاً ومنشرح الصدر. أخيراً تعود إلى البيت مبللاً بالعرق، ترتجف وأنت منهك كلياً.

انتقل الآن إلى مشهد آخر. أنت الآن مدعو إلى فحص مقابلة. وفي هذا الفحص يتعلق الأمر بمنصب هام جديد. يستجوبك ثلاثة

مدراء معنكون، ستصل دقات قلبك حتى عنقك. وسوف تلاحظ أن تحت إبطيك قد أصبح رطباً. وهنا تعرف أنه عليك أن تعطي الانطباع بأنك هادئ ومطمئن. لكن الوضع يدعو إلى اليأس. تودعهم بيد مرتجفة.

هاتان حالتان مختلفتان كل الاختلاف. لكنهما قابلتان للمقارنة، على الأقل فيما يخص رد الفعل الجسدي. إنك تحت ضغط نفسي قوي، وأعصاب مشدودة إلى أبعد الحدود.

إذا ما نظرنا نظرة علمية إلى الإجهاد Stress لرأينا أنه رد فعل على تكيف جسمنا مع التغيرات البيئية المتطرفة. ويعرف الخبير النفسي الفيزيولوجي الكندي هانس زيلي Hans Selye الإجهاد بأنه «تفاعل الصراع والهروب».

هل هو يستعد جسمنا إلى مواجهة مصدرها من الخارج؛ ولذلك صراع أم هروب؟ يعنى كافة الطاقات الداخلية.

في أوقات الهدوء، أثناء الإجازة مثلاً تتخفف قيم الإجهاد عندنا ويقل أيضاً استعدادنا إلى ردود الأفعال المشروطة بالإجهاد. وهذا أمر يختلف عنه في حياة العمل اليومية، حيث نكون منهكين في المواعيد منزعجين من المدير ذي الشخصية العدوانية، ويتلف أعصابنا سير الأعمال المهنية، وكذلك كافة أصناف المتطفلين من الذين نتعامل معهم. إذن يكون مستوى الإجهاد عندنا مرتفعاً جداً في معظم أوقات السنة.

إننا نعيش تفاعلات إجهادية مستترة، واحد بعد الآخر، قلما تتيح للجسد أو للروح مجالاً للراحة. أما من الناحية الفيزيولوجية، أي وظائف الأعضاء، فإن الإجهاد الدائم يجعل غدد الهرمونات في أجسامنا تفرز باستمرار هرمونات الإجهاد. تتسارع ضربات القلب ويرتفع ضغط الدم في العضلات ويصبح الجسم في حالة استنفار دائم.

الإجهاد بالرغم من أن ردود أفعالنا على الإجهاد تختلف، أي أن المستمر ينفس بعض الناس يتأثرون جداً بالإجهاد، وآخرون بشكل أقل، الحياة ولكن رغم ذلك فإن استمرار الإجهاد يضر بصحة الجميع. فمن يكن متوتراً دائماً، يكون أكثر عرضة للإصابة بالمرض، فهو أكثر حساسية تجاه الأمراض السارية والرشوحات.

عندما تظهر مسببات إجهاد مختلفة وراء بعضها، سواء أكانت إيجابية أم سلبية، يبقى الجسم والعقل متوتران باستمرار، حتى ليلاً. وعندما يستمر هذا الإجهاد فترة أطول ينعكس ذلك سلباً على الصحة.

كل الأعراض المرضية الناتجة عن ذلك يمكن إرجاعها إلى سبب أساسي، أي إلى الإضعاف الحاد لنظام المناعة من خلال الإجهاد. حتى الغدد الجنسية تبدأ في إيقاف نشاطها، كذلك يفقد المرء - نتيجة الإجهاد العام - المتعة في الجنس.

كثير من المؤسسات تسعى إلى استبعاد المتقدمين المثقلين بالإجهاد. حتى ولو لم يتمكن المرء أثناء فحص المقابلة من سؤالهم عن

الإجهاد قد يكون قاتلاً في بعض الحالات الإجهاد قد إجهادهم الشخصي، إلا أن ذلك يظهر من خلال مؤشرات على الإجهاد أو أعراضه الواضحة. وهذه تبدأ بفقدان الوزن أو زيادته بشكل سريع، وبالنوم غير المريح، والشعور بالانحطاط العام، عبر شكوى في الدورة الدموية وآلام في المعدة والظهر، تصل إلى حالة متطورة جداً ألا وهي السكتة القلبية.

طبعاً لا يمكن السؤال ببساطة عن هذه الأعراض، لكن هناك بعض الأسئلة البريئة يمكن أن تكون مؤشرات على مثل أعراض الإجهاد هذه. اختبار الإجهاد التالي يدل على بعض هذه الأسئلة. هناك عدة أشكال متشابهة لاختبارات الإجهاد وكلها تسعى إلى هدف واحد، هو قياس الإجهاد النفسي للأشخاص الذين يجري عليهم الاختبار. غالباً تستخدم هذه الاختبارات كجزء من مجموعة اختبارات، بحيث لا يدرك المتقدم بشكل مباشر ما هي أعراض الإجهاد التي يتم الاستفسار عنها.



قم الآن بإجراء اختبار الإجهاد التالي، وحاول أن تكتشف بنفسك قدر ما تستطيع. انتبه مرة أخرى بدقة إلى الإرشاد المتعلق بالاختبار.

اختبار الإجهاد:

بمساعدة هذا الاختبار يمكنك معرفة المزيد عن إجهادك الشخصي، وبشكل خاص فيما يتعلق بالإجهاد المستمر في المكتب ومكان العمل وفي الحياة الخاصة. لست مقيداً بوقت محدد. ضع إشارة إن كانت المقولة تنطبق عليك شخصياً (تماماً) أو (تقريباً دائماً) أو (أحياناً) أو (إطلاقاً).

ابدأ الآن باختبار الإجهاد.

أجب عن كل من الأسئلة التالية. ضع إشارة في المربع الذي يتناسب مع جوابك. اعمل بسرعة ودون فترات استراحة للتفكير.



١. أعاني من عدم استقرار في وزن جسمي.

ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

٢. أطمح باستمرار لأكون أفضل من الآخرين.

ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

٣. المديح والاعتراف بعلمي يعنيان لي الكثير.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

٤. أحياناً عندما أجلس إلى طاولة مكتبي أنقر بأطراف أصابعي على سطح الطاولة وأجعل ساقي تتأرجحان.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

٥. أعاني من آلام فجائية في الظهر.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

٦. أتمنى لو باستطاعتي أن أنجز عدة أشياء في وقت واحد.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

٧. أحس دائماً بضيق أو آلام في الصدر.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

٨. لم أعد أستطيع الاسترخاء جيداً، حتى بعد نوم طويل أشعر
وكأنني ما زلت منهكاً من فرط الإجهاد.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

٩. على الرغم من أنني متعب جداً إلا أنني كثيراً ما أسهر ليالي طويلة.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

١٠. عندما أنهض بسرعة، أصاب بدوخة.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

١١. أشعر بأنني في كثير من الأحيان مكتئب.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

١٢. أشعر بقلق داخلي غريب.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

١٣. أعاني من فقدان الشهية.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

١٤. أزور في نهاية الأسبوع حدائق جرت لي فيها أحداث.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

١٥. قلما أستطيع أن أتابع جملة دون أن أضطر إلى مقاطعة محدثي.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

١٦. مؤخراً لم أصل إلى أي موعد تقريباً في الوقت المناسب.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

١٧. يتابني الغضب الشديد دائماً عند اختناق حركة السير.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

١٨. لا أستطيع أن أتحمل النقد على الإطلاق.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

١٩. أود أحياناً بالفعل أن أطلق العنان لنفسي دون الاهتمام برأي الآخرين.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

٢٠. أصبح عدوانياً عندما أشعر بأنني محاصر.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

٢١. تتور أعصابي عندما يضطرنني أحد أن أنتظره.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

٢٢. مؤخراً أصبحت أنفعل دائماً بسبب أشياء تافهة.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

٢٣. أحمرّ خجلاً عندما يكون موضوع الحديث محرّجاً.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

٢٤. بعد خصام أشعر بأنني أظل عكر المزاج لفترة طويلة.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

٢٥. لا أستطيع التراجع عن طريق اخترته سابقاً.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

٢٦. أشك عادة بتصرفات الآخرين.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

٢٧. أميل إلى المبالغة حتى في شكاوى مبررة.

- ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

ينطبق كلياً ينطبق أحياناً
 ينطبق دائماً تقريباً لا ينطبق مطلقاً

تقييم

أعط لإجاباتك عدد النقاط التالية:

← لا ينطبق مطلقاً = نقطة واحدة

← ينطبق أحياناً = نقطتان

← ينطبق دائماً تقريباً = ثلاث نقاط

← ينطبق كلياً = أربع نقاط

سجل نقاطك الآن في هذا الجدول. ثم اجمع قيمة هذه النقاط كمايلي:

السؤال ١ نقطة

السؤال ٢ نقطة

السؤال ٣ نقطة

السؤال ٤ نقطة

السؤال ٥ نقطة

السؤال ٦ نقطة

السؤال ٧ نقطة

السؤال ٨ نقطة

السؤال ٩ نقطة

السؤال ١٠ نقطة

السؤال ١١ نقطة

السؤال ١٢ نقطة

السؤال ١٣	نقطة
السؤال ١٤	نقطة
السؤال ١٥	نقطة
السؤال ١٦	نقطة
السؤال ١٧	نقطة
السؤال ١٨	نقطة
السؤال ١٩	نقطة
السؤال ٢٠	نقطة
السؤال ٢١	نقطة
السؤال ٢٢	نقطة
السؤال ٢٣	نقطة
السؤال ٢٤	نقطة
السؤال ٢٥	نقطة
السؤال ٢٦	نقطة
السؤال ٢٧	نقطة
السؤال ٢٨	نقطة
السؤال ٢٩	نقطة
السؤال ٣٠	نقطة

المجموع مجمل النقاط

عليك أن تحصل على ٣٠ نقطة كحد أدنى. ويمكنك الحصول على ١٢٠ نقطة كحد أعلى.

النتائج:

تفسير نتائج الاختبار:

٣٠- ٥٢ نقطة

تهانينا! أنت تعيش هادئاً ومتوازناً وقانعاً. تواجه مشاكل الحياة ولكن لا تكن مطمئناً ودون طموح كاذب. هدوؤك وترقّعك اللذان مفرداً في السذاجة يضرب بهما المثل تُحسد عليهما. ولكن هناك خطر ميلك إلى رؤية الحياة من خلال نظارة ذات لون زهري.

٥٣- ٧٥ نقطة

انتبه إلى تسيير حياتك بشكل نشيط وحيوي وممتع. عوامل الإجهاد التوازن الإيجابية والسلبية متعادلتان في كفتي ميزان. مازالت الأمور رهن يديك. لكن لم تعد الآن لك طاقة للتحديات الأكبر؛ فعليك إذن أن تختبر نفسك ومحيطك الاجتماعي بدقة. لا تندفع إلى شيء يمكن أن يثقل عليك.

٧٦- ٩٧ نقطة

انتبه! الحياة بالنسبة لك أغلبها صراع من أجل المواعيد صحتك في الخطر والفرص وتسجيل النقاط. أحياناً تقف وظهرك للحائط. طموحك وضغط المنافسة وتعلقك بحكم الآخرين أمور تدفعك لمزيد من الإنجاز. إنك تلاحظ كيف تدفع بك الحياة إلى المادة، لأن صحتك أيضاً قد تضررت، إن تابعت على هذا المنوال. صحيح أنك ستحقق المزيد، لكنك لن تستطيع أن تتمتع بثمار عملك؛ لذلك تراجع وحاول أن تتجنب الخصام والغضب والآمال المفرطة، وعند التقديم سيتم تقييم هذه النتيجة تقيماً سلبياً.

٩٨ - ١٢٠ نقطة

هل مرت عليك أول أزمة قلبية ؟
 حياتك الآن مجرد عمل وسرعة. جسدك وروحك يعملان بكل طاقتهما. أقلع عن هذا الإجهاد المستمر فوراً. إن مقدار الجهد الذي تبذله الآن يشكل خطراً كبيراً على صحتك. بذلك تكون أيضاً كل أهدافك عملياً باطلة. ربما كان بإمكانك أن تتعلم هذه الطريقة أو تلك من طرق الاسترخاء.

ملاحظات:

بطرق الاسترخاء أبعد عنك الإجهاد تزداد أهميته بالنسبة للطب. وعند معالجة الإجهاد بيني علماء النفس والمحللون النفسانيون على وسائل الاسترخاء التي أصبح الآن عمرها قروناً. للمهدئات، وغيرها من وسائل الأدوية المضادة للاكتئاب والإجهاد، آثار جانبية خطيرة قد تؤدي إلى الإدمان.

يجب أن يتعلم المرء الاسترخاء بالفعل. التمرين المنطقي والإرشاد الهادف أمران ضروريان لا غنى عنهما. وسيلتا الاسترخاء المتوفرتان هما التدريب الذاتي، وإرخاء العضلات التصاعدي. كذلك موسيقى الاسترخاء. وهي موسيقى خاصة، قادرة من خلال لحنها المنخفض تقليل عدد نبضات القلب حتى ٦٠ نبضة في الدقيقة تقريباً. ويكفي الإصغاء المركز والبسيط حتى تعطي مفعولها.

عند التدريب الذاتي يؤثر الإنسان من خلال الإيحاءات، على التوتر العضلي والتنفس وتدفق الدم وجريانه. وهناك الكثير من المعاهد الخاصة تنظم دورات في



التدريب الذاتي، وغالباً ما يتحمل الصندوق الصحي تكاليف هذه الدورات. عليك من كل بد أن تتعلم التدريب الذاتي تحت الإرشادات. ويمكن للأفلام أن تفيد في ذلك، ولكن ليس قبل الاطلاع العملي عليه.

أما طريقة إرخاء العضلات التصاعدي فقد طورها الأمريكي ياكوبسون Jakobson يتم أولاً تقليص العضلات ثم إرخاؤها. مزية هذه الطريقة هي أن المتمرّن يتعرف بنفسه أولاً على توتر العضلات، وبالتالي يدرّب قدراته الإدراكية. وهذا الإدراك الذاتي لا تعرفه تقنيات الاسترخاء الأخرى.

بعد تدريب قصير نسبياً، يمكن أيضاً تعلمه في معهد خاص، أو في دورات مناسبة، يصبح بإمكانك أن تعالج بعض أعضاء جسمك من التوتر مثل الرقبة (عند حدوث آلام في الرقبة) أو الظهر (عند آلام الظهر) خلال مدة لا تتجاوز عشر ثوان.

تحتاج إلى حوالي ٢٠ دقيقة للقيام باسترخاء العضلات التصاعدي. وفي هذا التمرين تقليص عضلات الذراعين والساقين والرقبة والرأس والحوض والبطن والجذع واحدة وراء الأخرى ثم إرخاؤها. ولكن الإرخاء يجب أن يستمر لفترة أطول من التقليص.

