

**أولاً:**

• **كيف نتغلب على نونرك؟!**



## كيف تتغلب على توترك؟!

**هل نشعر أنك منونر؟! هل نعرف السبب؟ كيف نخلص من هذا النونر الذى يعزريك؟**

إذا كنت حقا متوتراً وتريد التخلص من توترك لابد أن تعرف أسبابه أولاً.. وهل هى عضوية أم اجتماعية؟!

حيث إن جميع الحاجات الإنسانية التى يحتاج إليها الفرد سواء أكانت عضوية أو اجتماعية تقتضى إشباعها للإبقاء على الحياة، ولنضمن لأنفسنا عيشة راضية.

وكلنا نعرف أنه عندما تستيقظ حاجة ما سواء أكان نشاطها شعورياً أو لا شعورياً فإننا نشعر بحالة من التوتر، وأن هذا الشعور يفقدنا الهدوء والراحة.

وبالتالى هذا يستفزنا للعمل على الحد من شدة هذا التوتر أو التخلص منه كلية، وعندئذ نعود للهدوء مرة أخرى.

أى أنه متى تم إشباع حاجة من حاجتنا زال التوتر، وهذا القول يصدق على جميع الحاجات البشرية.

**فمثلاً** النوم يذهب بالتوتر الناتج من التعب، وإنجاز العمل بنجاح يزيل التوتر الناجم من القصور عن بلوغ الهدف.

ولكن ما القول مثلاً فى حالة التوتر الجنسى؟ إنه ليس من السهل التغلب عليها.. لماذا؟ بسبب ما تلقناه فى الماضى ومنذ أيام الطفولة، وبسبب معتقداتنا وقوانيننا التى نسير عليها.

إن هذا التوتر فى شتى صورته مصدر قلق لأغلب الشباب وهذا شىء طبيعى فى تلك الفترة من العمر.

ولكن ماذا نفعل حياله؟! نحاول أن نكون طبيعيين.. فالمشاعر ملك لكل شخص.. ولكن فى الضوء والنور وفى حدود تقاليدنا وموروثاتنا ومعتقداتنا.

ونحاول أن نشغل أنفسنا وخاصة فى فترات التوهج بممارسة أى هواية نحبها كممارسة الرياضة أو الرسم مثلا حتى نحول طاقتنا تلك ونخرجها بصورة أخرى بالاندماج فى تلك الهواية إلى أن تسمح لنا ظروفنا الطبيعية بممارسة هذا.. ثم نمارسه بلا عقد أو نقص أو أى شعور بالذنب فى إطار الأسرة بالحب والصدق والارتياح والاختيار الموفق، فى تلك الحالة لن نشعر بهذا النوع من التوتر.

وهذا مجرد مثال للتوتر الناتج عن عدم إشباع حاجة عضوية لا تسمح بها القوانين أو الأديان أو التقاليد إلا تحت مسمى الزواج.

• **وعموما:** ليس من الميسور دائما إشباع الحاجات التى نحبها ونتمناها، وعند ذلك يجب أن نعمل على تكييف الموقف، كأن نختار نوعا آخر مناسباً من النشاط يشبع رغباتنا.

• **مثال آخر:** للتوتر بسبب إشباع حاجة اجتماعية: إن أى إنسان سواء أكان صغيراً أو كبيراً تسعده كلمات الإطراء وتفتح نفسه للحياة - كما يقولون- ورغبتك هذه فى رضا الناس تحتاج لأن تكون إنساناً ناجحاً فى عملك، فالنجاح حاجة اجتماعية مهمة.. وليس المقصود هنا

النجاح في عملنا المهني فقط، ولكن المقصود النجاح في عملنا الذى نحبه ونسعى لإتقانه حتى لو كان هواية كلعب الموسيقى أو الكرة أو الكروشيه... إلخ.. فما أروع أن يكون أحب شىء لدينا أن نعمل الأشياء التى نجيدها.

فكل فرد ينجح فيما يقوم به من أعمال يشعر بالرضا النفسى، وأيضا يزداد ثقة فى نفسه ولا يتعرض للتوتر.. وهنا يكون الإشباع حاجة اجتماعية!

● وإذا كان هناك مبرر للشعور بالتوتر ونحن نعلمه ونحاول معالجته، فهذا شىء قد يهدئ من أعصابنا ويجعلنا نعود لحالتنا الطبيعية.. إنما لو لم يكن هناك سبب للتوتر ولا يوجد داع للقلق، ومع ذلك نشعر بالتوتر والتهيج والكآبة فهنا مكمّن المشكلة!

قد نرجع السبب فى ذلك مثلا للسخط العام على الحياة والدنيا بأسرها مما يجعلنا نتصرف بطريقة غريبة غير معتادة منا قد تثير تعجب الآخرين.. ولا نعرف السبب لذلك التوتر.. فقد تحدث لنا أمور لاشعورية وتكون سببا فى توترنا دون أن ندرى.

مثلا لو تأملنا ما يحدث خلال عملنا اليومى فقد نمر ببعض الأمور التى تعتبر تافهة ولكنها تحتزن داخلنا وتظل كامنة فى أذهاننا دون أن نشعر بها .

**مثال:** أن يمر بنا شخص نعرفه جيدا ويتجاهل تحيتنا.. أو أن يغلق أحدهم التليفون فى وجهنا بسبب قد لا نعتبره مهما ويكون هذا الشخص عزيزا علينا.. أو فى عدم تحقيق أمنية شغلت بالنا طويلا.

وقد يختلف الناس في تلقى ومواجهة مثل هذه الأمور.. فمثلا شخص لا يهتم إذا رد تحيته أحد أم لا، وغيره يغضب بشدة، وثالث يوبخ من لا يرد تحيته، وغيرهم يأخذ الموضوع بمرح ويردد تحيته على مسمعيه ثانية حتى يرد... وهكذا.. وقس بقية الأمور على هذا.

**ومثال آخر:** قد تجد شخصا يفشل فيتعرض لليأس والكآبة، وغيره على العكس تماما يسعى ويحول فشله لنجاح.

وبالطبع لا يمكننا تفسير هذه التصرفات إلا إذا عرفنا قدرنا من ماضى هؤلاء وتجاربهم التى مروا بها فى حياتهم والتى قد لا يتذكرونها الآن بسهولة.. ثم بعد ذلك نسأل أنفسنا ماذا لو كنا فى ذلك الموقف الذى هم به.. كيف كنا ستتصرف!.. وكيف سنتذكر ما مضى؟

لكى نتذكر ما مضى.. سنجد أن بعض الأمور لم يعرها العقل اهتماما فتكون دون مستوى الشعور حتى يحدث ما يوجه تفكيرنا نحوها، فنعود بإرادتنا فتظهر فى العقل الواعى متى شئنا.. ولو سألت نفسك أين كانت هذه الأحداث أو المعلومات عندما لم تكن تفكر فيها؟ فالإجابة ببساطة أنها بقيت كمخزون ذهنى لم تحتج له ولم يظهر على السطح.

ولكن التذكر لا يتم فى جميع الحالات بيسر، فكثيرا ما نقابل شخصا نعرفه جيدا ولكن نعجز عن تذكر اسمه.. أو نذهب لشراء أو لإنجاز أمر ما ثم ننسى هذا تماما.

فأحيانا يكون غير متيسر لنا أن نبرز شيئا من منطقة الشعور فى التو واللحظة فتكون الكلمة على طرف لسانك، ومع ذلك تجد

صعوبة في نطقها وقد تخرج في بعض المواقف من هذا.. وعموما هذا يحدث لنا جميعا إما من شدة الانشغال أو كثرة الأحمال.. ولاداعى للتوتر بسببه فإذا زال السبب زال التوتر.

وأحيانا أخرى تكون هناك حقائق حدثت بالفعل وتجد استحالة في تذكرها ويحدث هذا دوما إذا كانت تلك الحقائق مرتبطة بأشياء مؤلمة أو يشوبها الشعور بالخجل أو الذنب، وبسبب هذه المشاعر تكبت هذه الذكريات تحت مستوى العقل الباطن مع أننا فى الحقيقة لانساها وتؤثر فى سلوكياتنا.

**وبصفة عامة..** الحل الأمثل للتخلص من أى توتر يعتريك هو أن تقف مع نفسك وتساءلها.. ما سبب هذا التوتر الذى يعترينى؟! وابحث وتعمق فإذا وجدت السبب سيصبح من السهل معالجته، فربما يكون بسبب تراكمات يومية وتزاحمات عقلية فتتخلص من ذلك بسهولة.. وإلا ارجع للوراء قليلا وستتعرف على السبب وسيزول توترك ولكن بإرادتك إن شئت فلا شىء يحدث لنا بلا سبب!

### ▪ **وإليك بروشنة للتغلب على التوتر والإرهاق النفسى:**

- استغل وقتك بالشكل الأنسب.
- لا تكدر عليك الأعمال.
- تمرن على الصبر.
- ركز على الأولويات بصورة يومية.
- عبر عن عواطفك ولا تكبتها.

- ابك إذا أردت هذا، فالبكاء ليس عيبا.
- أفرغ طاقتك بالقراءة أو بالرياضة مثلا.
- استرخ وتأمل الكون من حولك.
- ابتعد عن الاتصالات الهاتفية المزعجة.
- اعرف متى تقول نعم ومتى تقول لا.
- تعلم كيف تختار.
- دائما انظر للنصف الملىء من الكوب.
- اشغل نفسك بأمر آخرى غير التى تشترك.
- اعتبر كل يوم بداية جديدة.
- ألغ أى موعد يشكل لك قلقا.
- تجنب من لا تحبهم.

**واخيرا:** استأصل سبب التوتر والإرهاق من جذوره، فمثلا إذا كان بسبب صديق لا تستطيع أن تحبه ابتعد عنه، مكان لا تحب زيارته لا تزره... وهكذا.

**.. فإذا استطعت أن تتحكم بنوترك العصبى نستطيع أن نخلص من الإرهاق النفسى.**

