

الفصل الثالث

مكافحة الضغوط النفسية

الفصل الثالث

مكافحة الضغوط النفسية

الإفراط فى الأكل أو غياب المجهود الجسمانى أو التدخين لا يمثلون العدو الأول لإطالة العمر، ولكن الضغوط النفسية هى أهم الأعداء للعمر الطويل.

الضغوط النفسية عند الرجال التى تنتج من الانفعالات السلبية ترفع بحدّة مستوى الكوليسترول فى الدم وتؤدى إلى تكوين الجلطات التى تنتج عنها أمراض القلب وأوعية الدم. إن احتمال ظهور هذه الأمراض بين هؤلاء الرجال تصل إلى سبع مرات بالمقارنة إلى الرجال اللذين يتمكنون من التحكم فى أنفسهم وفى رد فعلهم على الأحداث التى يتعرضون لها فى الحياة. إن مكافحة الضغوط النفسية تعنى أننا نكافح ضد الشيخوخة. والضغوط النفسية الشديدة ذات الفترات الطويلة تغير من الوسط البيوكيماوى للإنسان. حتى بين الأفراد الأصحاء اللذين يقعون تحت هذه الضغوط لا يمكن لدمهم أن يتنقى من الدهون التى يحتويها الطعام وينتج عن ذلك زيادة كثافته.

الكثافة العالية للدهون فى الدم تؤدى إلى التصاق الكرات الدموية الحمراء مع بعضها أى تكوين جلطات وهى علامة خطيرة سابقة للنوبة القلبية. كذلك فإن الأفراد اللذين يقعون تحت تأثير الضغوط النفسية يتكون عندهم ما يسمى بهرمونات الضغوط النفسية التى تلعب دوراً كبيراً فى ظهور أمراض الأوعية التاجية للقلب.

أحد ردود الفعل للجسم ضد الضغوط النفسية يتعثل فى تفرغ الدم من الأعضاء الداخلية للجسم (المعدة - الكبد إلى آخره) فى المخ والعضلات وإذا كان الكبد يعانى من قلة مرور الدم به فإنه يفقد خاصية تحريك وتحويل الكوليسترول والدهون الموجودة فى الدم إلى الأوعية الأخرى. وبالتالي فإن هذه العناصر المضرة تبقى فى نيار الدم وبالتدرج تبدأ فى التجمع فى الشرايين وتؤدى إلى ضيقها وبالتالي إلى أمراض القلب والأوعية الدموية الناتجة عن تكوين الجلطات.

وبناءً على ذلك فإن إطالة الحياة لا تنتج فقط من التغذية الصحيحة والصحة البدنية ولكن أيضاً من القدرة على التحكم فى مشاعرنا وبما أننا نشعر بقلّة السنوات الباقية فى الحياة فأرجو أن تقرأ الملخص الآتى لهذا الفصل:

- ١ - واجه الحياة بالمشابرة ولا تتعجل فيها.
- ٢ - يجب أن يدخل الحب فى حياتك.
- ٣ - غير من سلوكك وتصرفاتك وأوجد الوقت الذى يسمح لك بقراءة هذا الفصل حيث أنه ضرورى لك.

نحن الرجال بدرجة ما نقع فى شرك خرافات مختلفة (ملفقة) تشدنا فى الحياة. وهذا يتطلب منا أن نتحمل من الضغوط النفسية ما لا طاقة لنا به. فإذا لم ننجح فى التخلص من هذه الخرافات مع مرور الزمن سوف نعرض أنفسنا إلى ضغوط نفسية أكثر وأكثر. وبذلك نحرم أنفسنا من إضافة عشر سنوات إلى أعمارنا.

الاشخاص الذين يصعب إطالة أعمارهم

١ - الشخص المستقل عن الآخرين:

هذا الشخص يعتقد بقوة أنه يجب أن يفعل كل شىء بدون الاستعانة بأى شخص آخر إنه يعتبر أى طلب للمساعدة من الآخرين يعتبر ضعفاً. وأنه يمكن أن يتحكم فى حياته فى حالة واحدة وهى عدم طلب المساعدة من الآخرين.

هذا الشخص فى حالة دائمة من الشد العصبي ويخاف أن يعبر عن تأثره أو انفعاله للآخرين. إنه دائماً ينحاز إلى حل المشاكل التى يقابلها فى حياته بدون مساعدة من الآخرين.

٢ - الشخص الذي يتصرف كيفما اتفق:

دائماً يبقى فى وهم واغترار لأنه يعتقد أنه وحده القادر على أن يسعد جميع المحيطين به بغض النظر عن نفسه. ودائماً يعمل على تحقيق ما يطلبه منه الآخرين. فإذا لم يتمكن من

ذلك فإنه يحس بالمعاناة والتدريج يعاني الشخص مبتسماً دائماً وتختفى وراء هذه الابتسامة المعاناة الداخلية.

٣ - الشخص الذي يحاول أن يكون ناجحاً في عمله فقط:

هذا الشخص يعاني من غياب تقديره لنفسه ويحاول أن يعوض ذلك بالوصول إلى أعلى المناصب في أقل وقت ممكن ويشعر بالسعادة فقط عندما يكافئه المجتمع. إنه يضغط على نفسه دائماً في العمل حتى يحصل على تجميل المجتمع له، وفي النهاية بالرغم من صغر سنه يصاب بالأمراض الجسدية أو العصبية.

٤ - الشخص 'الاحمق':

دائماً في حالة غضب ويكيف نفسه على عدااء المحيطين به. أنه يمتلك القدرة على أن يجعل الناس يعجبون به ولكنه لا يثق في العلاقات الشخصية المتبادلة. إنه متأكد بقوة أن الناس سوف يستغلونه إذا شعروا بضعفه.

٥ - الشخص الكدود:

إنه شخص بهيج ولكنه يضحي بنفسه في العمل وينسى أن يعيش حياته مع عائلته وأصدقائه. إن كل سعادته في عمله فقط.

٦ - الشخص الذي يحس بقوته الجسدية فقط:

إنه متأكد من هذه القوة ولذلك يعتبر أنه يمكن أن يقوم بأي عمل جسماني حتى رفع الأثقال. إنه يعتبر أن أي مشكلة تواجهه يمكن حلها وهذا الشخص يمكن أن ينهار جسدياً بعد فوات الأوان.

٧ - الشخص المشغول فقط في حل مشاكل الآخرين:

هذا الشخص على استعداد دائم لمساعدة المحيطين به ولا توجد عنده أي مشكلة يصعب حلها ودائماً يعاني من الشد العصبي والضغط التي تنعكس على صحته نتيجة لانشغاله الدائم في حل مشاكل الآخرين.

٨ - الشخص الرومانسى:

هذا الشخص مشغول بالعلاقات النسائية ويحاول دائماً أن يلفت نظر النساء إليه. وهو مستعد لإرضاء زوجته فى أى وقت بغض النظر عن رغبته الشخصية فى ذلك أو حالته الصحية.

٩ - الشخص الذى يكافح بجذارة من أجل عائلته:

هذا الشخص يمكن أن يعمل ويشقى طول النهار من أجل عائلته. إنه مقتنع أن زوجته لا يجب أن تعمل وعليها فقط أن تكون ربة بيت. وبمرور الوقت فإن هذا الرجل يمكن أن يغرق فى ديونه التى استخدمها فى تحقيق جميع الرغبات المادية لعائلته. وللأسف فإن هذا الشخص سوف يدفع ثمن ذلك من صحته وخاصة من أمراض قلبه.

١٠ - الشخص النجم:

هذا الشخص يحاول دائماً أن يكون مركزاً للانتباه فى أى اجتماع أى كما يقال نجم الاجتماع. إن الحكايات التى يذكرها للآخرين تكون دائماً مبنية على نجوميته وانفراده بانتباه الآخرين له. ومبدأ هذا الرجل هو المظهر الخارجى للإنسان مثل أناقة الملابس وتسريحة الشعر، وفى النهاية إذا شعر بإهمال الآخرين لهذه النجومية الغير مبنية على أساس قوى سوف يعانى من الضغوط النفسية الداخلية التى تنعكس على صحته البدنية.

طرق الاسترخاء التى تسمح بإطالة أعمارنا

بالإضافة إلى تسوية النزاعات مع الزوجة وتوطيد العلاقة مع الأبناء فإنه من المهم أن نتعلم الطرق التى تسمح لنا بالاسترخاء. بعض هذه الطرق نعرضها فيما يلى:

١ - علينا أن نختار مجموعة من المؤلفات الموسيقية التى تعجبنا وتهوى بسماعها بغض النظر عن حداثتها. وبعد ذلك نختار فترة من الوقت كل يوم (من ١٥ على ٣٠ دقيقة) لسماع هذه الموسيقى بدون إزعاج من أحد بالمنزل بحيث نحس أننا انقطعنا عن العالم الخارجى ونسمح لهذه الموسيقى بأن تسيطر على مشاعرنا.

٢ - نختار من ٥ إلى ٣٠ دقيقة للانفراد بأنفسنا بعيداً عن الآخرين، ونسمح لأنفسنا بعد

غلق أعيننا (ويمكن فى هذا الوضع سماع الموسيقى الهادئة) بأن نسرّح فى خيالننا ونفكر فيما نحلّم بتحقيقه فى حياتنا.

٣ - إذا شعرنا بأننا نعانى من الضغط النفسى فإن قضاء بعض الوقت أمام التلفيزيون والبحث بين القنوات عن أحد البرامج التى تعجبنا سوف يقلل من هذا الضغط النفسى.

٤ - علينا أن نتحرر كل أسبوع لمدة يوم أو على الأقل نصف يوم من أعمالنا ونمضى هذا الوقت على ما نهوى بدون مرافق مثل الجلوس فى حديقة عامة أو الغذاء خارج المنزل أو الذهاب إلى السينما أو المسرح أو كتابة رسالة لصديق.

٥ - عندما نكون مضطربى البال بسبب مشاكل الآخرين المحيطين بنا فيجب علينا التدخل لمساعدتهم فى حل هذه المشاكل وعدم السكوت عليها.

النوم الهادئ يساعد على تجنب الشيخوخة

بالرغم من أن معظمنا يجب أن ينام ليلاً من ستة إلى ثمانية ساعات فإن البعض يكتفى بأربع أو خمس ساعات فقط. والعلماء يعتبرون أن الدورة الطبيعية اليومية لجسم الإنسان هى التى تعطى إشارة للجسم بأنه حان وقت النوم.

إن النوم ليلاً ضرورى جد لتجنب آثار الضغوط النفسية على الجسم. لذلك إذا كنت من الأشخاص اللذين يعانون من صعوبة النوم ليلاً فيجب علينا اتباع النصائح الآتية:

١ - الذهاب إلى السرير فى نفس الوقت يومياً حيث أن أجسامنا تميل إلى العمل والنشاط بأسلوب يومى محدد. لذلك علينا أن نذهب إلى السرير فى وقت محدد يومياً حتى نتمكن من النوم بسرعة.

٢ - علينا أن نستعد لمرحلة النوم وذلك بصرف انتباه الجسم والروح عن الإغراءات والاستهواءات. وعلى سبيل المثال فإن ذلك يتحقق للأطفال بقراءة القصص لهم قبل النوم. أما الكبار فإنهم يجهزون أنفسهم للنوم بالقراءة أو مشاهدة أحد برامج التلفيزيون المحببة إليهم، والبعض الآخر يفضلون كتابة قائمة بما يجب عليهم أن يفعلوه فى اليوم التالى. ومن المهم فى جميع الأحوال أن نكرر ما نفعله قبل النوم يومياً.

٣ - علينا أيضاً ممارسة بعض التمرينات البدنية أو اليوجا قبل النوم بوقت كاف حيث أن ممارسة هذه التمرينات مباشرة قبل النوم سوف يؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي. وإذا شعرنا أننا بحاجة إلى مجهود جسماني قبل النوم مباشرة فإن رياضة المشي في الهواء الطلق سوف تساعدنا على الاستغراق في النوم.

٤ - تجنب المشروبات أو المأكولات المحتوية على الكافيين في النصف الثاني من اليوم مثل القهوة والشاي والشكولاته وبعض المشروبات المثلجة. وفيما يلي الوزن التقريبي لكمية الكافيين التي تحتويها بعض المشروبات والمأكولات:

- فنجان قهوة تركى : ٩٢ مللى جرام.
- فنجان نسكافيه : ٦٥ مللى جرام.
- فنجان شاي : ٥٠ مللى جرام.
- كوب من المشروبات المثلجة (كوكا كولا أو بيبسى كولا) : ٢٠ مللى جرام.
- باكوشكولاته وزن ١٠٠ جرام : ١٠ مللى جرام.

٥ - معظم الأشخاص يستغرقون في النوم إذا كان جو الحجرة بارداً ولكن في هذه الحالة يجب علينا أن نغطي أنفسنا بغطاء دافئ، وأن هذه الطريقة في النوم أصح من النوم في غرفة حارة. فلنتذكر الطفل الرضيع الذي تضعه أمه في عربة الأطفال وتتمشى به في الحديقة لكي يستغرق في النوم في الجو البارد بعد تغطيته ببطانية سمكية.

٦ - إذا ذهبنا إلى الفراش ولم نتمكن من النوم بعد محاولات عديدة فعلينا إغلاق أعيننا بالرغم من عدم توقف تفكيرنا. إن هذه الطريقة سوف تؤدي إلى راحة أجسامنا والتجنب التدريجي لما نفكر فيه إلى أن نستغرق في النوم.

٧ - يمكن أن نشعر في بعض الأحيان بالإرهاق الشديد لدرجة عدم التمكن من النوم. وبالرغم من أننا في غاية التعب فإن مشاعرنا لا تهدأ حتى نتمكن من النوم. في هذه الحالة يجب علينا أن نلجأ إلى الاسترخاء الذي يساعدنا في أن نصل في نهاية اليوم إلى تجنب الإرهاق الشديد. وفي الفقرة التالية سوف نتعرف على طرق الاسترخاء التي تخلصنا من الضغوط النفسية حتى نتمكن في النهاية من النوم.

التداوى يؤجل ظهور الشيخوخة

بدأت طريقة التداوى فى الولايات المتحدة الأمريكية فى سنة ١٩٥٩ عن طريق النابغة الهندى حملايف، وبعد ذلك انتشرت فى أمريكا عن طريق تلميذه الأمريكى الجنسية جيرى دافيد الذى قام هو وزوجته بإلقاء المحاضرات بخصوص هذا الموضوع. وقد وصل عدد الذين اتبعوا طريقة جيرى فى التداوى فى السبعينات إلى أكثر من مليون شخص.

وفيما يلى بعض الظواهر التى تبرهن على صحة هذه الطريقة لتخفيف الضغوط النفسية على الإنسان وتأجيل ظهور الشيخوخة:

- ١ - توسيع الأوعية الدموية وتخفيض ضغط الدم والتخلص من الشعور بالبرودة.
- ٢ - تقليل سرعة ضربات القلب.
- ٣ - تقليل معدل التنفس وتعميق النفس الذى يؤدى بدوره إلى تقليل كمية الأكسجين اللازمة للجسم.
- ٤ - تخفيض كمية العرق (الذى يعتبر دليلاً على الضغوط النفسية).
- ٥ - تخفيض تركيز الحموضة (التي تتجمع عند الشعور بالتعب) فى الدم بنسبة لا تقل عن ٣٠٪.

النتائج العملية للتداوى

- ١ - تنخفض كمية الأكسجين اللازمة للجسم بنسبة كبيرة أثناء فترة التداوى، وقد تصل نسبة انخفاضها إلى مرتين بالمقارنة إلى نسبة انخفاضها فى حالة النوم.
- ٢ - ينخفض معدل التنفس أثناء فترة التداوى من أربعة عشر فى الدقيقة إلى ستة فى الدقيقة.
- ٣ - ينخفض النبض فى حالة التداوى إلى قيمة أقل من سبعين نبضة فى الدقيقة (النبض فى حالة عدم التداوى حوالى ثمانون نبضة فى الدقيقة).
- ٤ - ينخفض ضغط الدم بعد أربعة أسابيع من اتباع التداوى من ٩٢/١٥٠ إلى

٨٥/١٤٠. كما ينخفض أيضاً مستوى الاستعداد للضغوط النفسية ويرتفع مستوى الثقة بالنفس.

٥ - اتضح بعد إجراء بعض الاختبارات النفسية على المتدربين لمدة ستة أسابيع أن الثقة بالنفس قد ارتفعت بنسبة تتراوح بين ٢٣٪ و ١٧٪، كما ارتفعت نسبة الثقة بالنفس بين المتدربين لمدة أربعة سنوات إلى حوالى ٣٦٪.

٦ - تحسنت الذاكرة بنسبة ١٩٪ للمتدربين لمدة سنتين.

٧ - وفى اختبار آخر لتوضيح الفائدة التى تعود على المسنين من تطبيق طريقة التداوى قسم عدد المسنين اللذين يعيشون فى أحد منازل المسنين (متوسط أعمارهم ٨١ سنة) إلى ثلاثة مجموعات:

المجموعة الأولى: طبق عليها برنامج التداوى.

المجموعة الثانية: طبق عليها الطرق الكلاسيكية لإطالة العمر.

أما المجموعة الثالثة: فقد تركت على حالها ولم يطبق عليها أى برنامج لإطالة العمر. وبعد ثلاثة سنوات من هذا الاختبار توفى ثلث المجموعة الثالثة، كما توفى ١٢٪ من المشتركين فى المجموعة الثانية. أما المجموعة الأولى التى طبق عليها برنامج التداوى فلم يتوفى أحد من أفرادها.

مراحل التداوى

إن التداوى ليس صعباً إذا كان عندك الوقت والمكان والرغبة فى ذلك. عليك أولاً أن تختار مكان هادئ بالمنزل وكرسى مريح أو وسادة لكى تجلس عليها، كذلك الانفراد بنفسك لحوالى من عشرة إلى عشرون دقيقة. وفيما يلي مراحل التداوى:

١ - يجب أولاً أن تكون مقتنعاً بفكرة التداوى.

٢ - أجلس مسترخياً على الكرسى أو الوسادة مع وضع كل يد على الركبة المقابلة.

٣ - اعزل نفسك عن العالم الخارجى وركز انتباهك فيما سوف تفعله بعد ذلك. ابدأ فى العد التنازلى من ٩ إلى ١ ببطء شديد مع التنفس بالشهيق والزفير عند النطق

بكل عدد، كرر هذه الطريقة فى العد التنازلى. سوف تشعر بالتدريج ببطء عملية التنفس ونبضات القلب.

٤ - ركز التفكير فى أى موضوع آخر.

٥ - وبالتدريج سوف تشعر بجميع حواسك وعمق التنفس والراحة النفسية التى تؤهلك فى النهاية على العناية بجسدك باتباع تمارين اليوجا.

اليوجا تعيد شبابنا

من المفيد جداً بعد سن الثلاثين أن نبدأ فى التعرف على اليوجا من أجل الحفاظ على مرونة أجسامنا طوال الحياة. ومع ذلك يمكن أن نبدأ فى ممارسة اليوجا فى أى عمر بعد الثلاثين. يجب أن نبدأ أولاً بأبسط أوضاع اليوجا التى سوف تأخذ من وقتك بعض الدقائق ويمكن أداؤها عملياً فى أى مكان أو فى أى وقت من اليوم.

إن فكرة اليوجا تنحصر فى اتخاذ أوضاع معينة من أجل مرونة أجسامنا والحفاظ على شبابنا. ومن المهم أن نتذكر دائماً أنه عند ممارسة اليوجا لا يجب أن نقوم بأى حركة فجائية ولكن بالتدريج. ولا يجب بأى حال من الأحوال أن نخرج عن حدود إمكانياتنا عند ممارسة أى وضع من أوضاع اليوجا.

وقبل كل شئ من الضروري أن نقوم بتجهيز مكان على الأرض ونفرش عليه سجادة مساحتها نمكنا من الرقود عليها كذلك الملابس لا يجب أن تكون ضيقة تعوق حركتنا. ويمكن ممارسة اليوجا فى أى وقت من اليوم صباحاً أو مساءً، ولكن لا يجب أن يكون ذلك بعد الأكل مباشرة ولكن بعد مرور ساعتين على تناولنا الطعام. وأرجو أن نمارس أوضاع اليوجا الآتية يومياً ولمدة شهرين وبعد ذلك نحدد لنفسك نتيجة هذا التمرين على صحتك.

من الممكن عند ممارسة هذه التمارين أن تشعر ببعض الشد أو التعب فى العضلات أو المفاصل. وفى هذه الحالة لا تتوقف عن التمرين الذى تقوم به، فهذه المتاعب الخفيفة سوف تزول سريعاً.

(١)

أفرش سجادة على الأرض وارقد عليها على الظهر. ارفع القدم اليمنى واثنها من عند الركبة. امسك بيدك القدم وهي في هذه الحالة عند عظمى الكعب واضغط على الفخذ لكي يلامس الصدر. وباحتراس أرفع الرأس لكي تتلامس جبهة الوجه مع الركبة. كرر هذا التمرين بالقدم اليسرى وقم بأدائه عدة مرات حسب قدراتك.

هذا التمرين يفيد عضلات البطن والأرجل والجزء السفلى للعمود الفقري.

(٢)

اجلس على السجادة بحيث تتلامس سطحي الكعبين مع بعضهما وتبعد كل ركبة عن الأخرى. أمسك المفصل السفلى لكل قدم باليد المقابلة له وارفع رأسك باحتراس إلى أعلى وبقدر الإمكان.

هذا التمرين يفيد أسفل الظهر ويساعد على مرونته.

(٣)

أرقد على البطن وأفرد القدمين في خط مستقيم بحيث تتلامس القدمان بطولهما. ضع أطراف الأصابع على أعلى جزء للكتف المقابل عند نقطة اتصال الكتف بالرقبة. ارفع رأسك لكي ترى سقف الغرفة وحاول بعد ذلك رفع الصدر بقدر استطاعتك من الأرض. احتفظ بهذا الوضع لحوالي عشرون ثانية. وبعد ذلك ارجع بالتدريج إلى الوضع المبدئي. كرر هذا التمرين حسب قدراتك الجسمانية.

(٤)

أرقد على البطن ومد الذراعين متوازيين إلى الأمام بحيث تتلامس كفا اليدين مع الأرض أرفع صدرك عن الأرض مع رفع الرأس إلى الخلف مع رفع اليدين والقدمين إلى أعلى. ارجع للوضع المبدئي للتمرين وكرره حسب قدراتك الجسمانية وبدون إرهاق لنفسك.

(٥)

فى وضع الوقوف ضم الأرجل مع بعضهما وادفع يديك مشدودتين إلى أعلى مع تعشيق أصابع اليدين مع بعضهما. ارفع رأسك إلى أعلى وشد الجسم إلى أعلى فى نفس الوقت. وفى هذا الوضع انحنى بظهرك إلى الخلف بحذر وبقدر الإمكان مع الاحتفاظ بمعدل التنفس. كرر هذا التمرين حسب قدراتك.

(٦)

هذا التمرين الأخير يمكن أن نسميه تمرين الاسترخاء. أرقد على ظهرك ومد الذراعين موازيين للجسم والكفين إلى أعلى وافتح قدميك بعيداً عن بعضهما. واسترخ فى هذا الوضع لدقائق معدودة.

إذا تمكنت من ممارسة هذه التمارين يومياً بعد ذلك يتحرر جسمك من الضغوط ويحتفظ بمرونتك واتزانك جسمانياً وروحياً.

تجنب القلق

١ - حدد لنفسك الوقت المناسب للتفكير فى المواضيع التى يمكن أن تقلقك:

القلق عدو التداوى. فبقدر فائدة التداوى على الصحة فإن القلق والغضب يضر بصحتنا. وإذا حدث وفكرت فى موضوع يمكن أن يقلقك أو يغضبك فليكن ذلك فى وقت محدد من اليوم (مثلاً من الساعة الخامسة والنصف مساءً ولمدة نصف ساعة على الأكثر). ويمكن فى هذا الوقت أن تفكر فى هذا الموضوع. فإذا راودك هذا الموضوع فى أى وقت آخر فلتقل لنفسك سوف أفكر فى هذا الموضوع فى الساعة الخامسة والنصف المحددة لذلك. ويمكن أيضاً أن تتحدث عن هذه المواضيع المقلقة لك مع المقربين منك.

٢ - تجنب المشاكل وحاول إذا لزم الأمر حلها بطريقة هادئة وبدون ضغوط نفسية.

ومن أجل تحقيق ذلك يجب علينا اتباع الخطوات الآتية:

- تحديد أصل المشكلة بوضوح.
- التفكير فى جميع احتمالات حلها.

- اختيار الحل الأمثل لحل المشكلة.
- اختيار الطريقة المثلى لتحقيق هذا الحل.

٣ - يجب أن تكون إيجابياً في حياتك :

إن الأفراد الذين حققوا النجاح في حياتهم قد وصلوا إلى ذلك بعد أن خططوا جيداً لأهدافهم وحددوا بوضوح الطريقة للوصول إليها. كذلك أقنعوا أنفسهم بأنهم مؤهلون لتحقيق هذه الأهداف التي تدخل عليهم السعادة والطمأنينة.

وجود الأصدقاء يساعد على امتداد الحياة

إن وجود الأصدقاء له تأثير إيجابي على الحالة الصحية للإنسان. وسوف يتضح لنا من الفصل الثامن من هذا الكتاب أهمية الأصدقاء والأقارب بجانب الأشخاص الذين عانوا من نوبات قلبية. وكيف أن ذلك يساعد على إطالة حياتهم.

لقد أجرى بحث على ١٩٤ مريض عانوا من نوبات قلبية في إحدى المستشفيات الأمريكية وقد اتضح من هذا البحث أن المرضى الذين وقف إلى جانبهم ذويهم وأصدقائهم أثناء المرض قد استمروا في حياتهم لفترات أطول من المرضى الذين فقدوا وجود الأصدقاء والأقارب بجانبهم.

كذلك يتضح من نتائج ستة أبحاث تتعلق بإطالة الحياة على ٢٢ ألف فرد أعمارهم متقاربة أن نسبة الوفاة بين الأشخاص الذين يعيشون في عزلة عن الأقارب والأصدقاء يمكن أن تصل إلى أربع مرات من ونسبة الوفاة بين الأشخاص الذين يحتفظون دائماً بعلاقات وثيقة مع ذويهم وأصدقائهم.

من الجزء الباقي من هذا الفصل سوف يتعرف القارئ على العوامل التي تؤدي إلى ضغوط نفسية بداخل العائلة أو في مجال العمل.

كيف نتجنب الضغوط النفسية بداخل العائلة

من الطبيعي أن نبدأ في تكوين علاقات متبادلة في داخل العائلة ومع الأقارب فإذا كنت والد لأطفال في سن المرحلة الابتدائية أو الثانوية فيجب عليك أن تحتفظ بعلاقة وثيقة معهم

وأن تتخذ لنفسك فترة يومية تتجاذب فيها الحديث والمناقشات معهم وذلك لكي يشعروا أنهم يشغلون جزءاً هاماً في حياتك. إن أنسب وقت لإجراء هذه الأحاديث مع الأبناء هو فترة العشاء. وإن إشراك الأبناء في مناقشة المواضيع الهامة في الحياة يعطيهم الإحساس بقيمتهم. كذلك فإن التجمع العائلي في يوم العطلة الأسبوعية أو الأعياد يساعد على تقريب كل فرد في العائلة من الآخر.

لا تسمح بقيام الصراعات

تؤثر الصراعات العائلية بداخل العائلة وعلى الأخص بين الزوج والزوجة على صحة أفراد العائلة، حيث أن هذه الصراعات يمكن أن تؤدي في النهاية إلى زيادة الضغط الذي ينتج عنه أمراض القلب والأوعية الدموية. لذلك فإن أحسن الأساليب للوصول إلى الصحة والعمر الطويل تتمثل في المصارحة والنقاش المفتوح للمشاكل التي تتبع بداخل الأسرة بدون الغضب أو عدم التحكم في مشاعرنا. وفيما يلي نستعرض كيف نتغلب على الغضب وعدم التحكم في المشاعر:

- ١ - عندما تصبح المناقشة حارة علينا إيقافها لمدة قصيرة.
- ٢ - قبل البدء في النقاش علينا أن نفكر في الطريقة المثلى للتعبير عما نرغب في مناقشته لكي نصل إلى هدفنا.
- ٣ - عند التعبير عن آرائنا يجب علينا أن نتحمل المسؤولية الناجمة عن هذه الآراء ولا نتهم الآخرين بأنهم السبب في أي خطأ يحدث نتيجة لهذه الآراء.
- ٤ - في حالة الرغبة في التأكد أنك قد فهمت ما يقوله الطرف الآخر فعليك أن تعبر عن ذلك بالقول «إن كان فهمي صحيحاً لما تقول فإنك تعتبر أن...».
- ٥ - إذا أردت أن يغير المتحدث الآخر في سلوكه معك فعليك أن تطلب منه ذلك بوضوح.
- ٦ - لا تنتظر إلى أن تصل الأمور إلى درجة تؤثر على حالتك النفسية. ومن الأسهل والأحسن أن نخطط بانتظام لما سوف نفعله ونحلل النتائج المنتظرة.

٧ - أهم ما يمكن أن نلاحظ قواعد اللطف والمجاملة والاحترام المتبادل التي تؤدي في النهاية إلى أقل حدة في النقاش.

ملخص لوسائل التقليل من الضغوط النفسية

١ - إيقاف الحماقات والصراعات:

- لا تحرم نفسك من متع الحياة.
- أوجد علاقة وثيقة بينك وبين شعورك الداخلي.
- اعمل على إظهار المصادر الداخلية لقدراتك وإبداعاتك.

٢ - اجتنب الغضب والعصية:

- تحمل مسؤولية أعمالك بدلاً من اتهام الآخرين.
- تأكد من فهمك الصحيح لموضوع تناقشه مع الآخرين قبل إبداء المعارضة أثناء المناقشة.
- فكر في جميع الاحتمالات التي يمكن أن تؤدي إلى مرحلة الغضب حتى تتجنبها.

٣ - تمتع بحياتك العائلية:

- احرص على اشتراك أعضاء عائلتك في حل أى مشكلة عائلية.
- احرص على بناء المناخ العائلي المناسب.

٤ - قلل من الضغوط النفسية بالعمل.

٥ - لا تنسى العادات الصحية مثل الجري والنوم الهادئ.

٦ - تعلم التداوى واليوجا حرصاً على الصحة الجسدية.