

## الفصل الثاني عشر

### النجاح في الحياة.... والتغلب على الضغوط النفسية

المقدمة:

- (١) علامات الضغط النفسي.
  - (٢) مصادر الضغط النفسي.
  - (٣) التأثيرات الضارة للضغط النفسي.
    - ١ - التأثيرات المعرفية للضغط النفسي الحاد.
    - ٢ - التأثيرات السلوكية العامة للضغط النفسي الحاد.
    - ٣ - التأثيرات الانفعالية للضغط النفسي الحاد.
    - (٤) أهم الضغوط النفسية.
    - (٥) الأسباب العامة للضغط النفسي.
      - ١ - في مجال العمل.
      - ٢ - الناتج عن أسباب منزلية.
    - (٦) الجانب العلاجي للضغوط النفسية.
- وأخيرا:

obeikandi.com

## الفصل الثانی عشر

### النجاح فى الحياة.... والتغلب على الضغوط النفسية

\*\*\*\*\*

#### المقدمة:

أصبح الضغط النفسى يعبر عن ظاهرة تواجه أصحاب المهن والعاملين، وهو نتاج للصراع بين متطلبات المهنة ومقدرة الفرد على الوفاء بها. ويترتب على الضغط النفسى انحدار ملحوظ فى حجم العمل، وسواء كان الموظف أخصائيا اجتماعيا، أو مدرسا، أو طبييا أو مديرا فهو على وجه الخصوص يعرف. سواء بالخبرة المباشرة أو غير المباشرة من خلال معاشته لزملائه. أن الضغط النفسى يتبعه عواقب خطيرة وضارة. والإحساس بالضغط النفسى ينمو ويتزايد من خلال:

- حياة ضاغطة ناتجة عن ريثم الحياة السريع. والإحساس أحيانا بالتوقف أو عدم التقدم، رغم تلاحق النشاط (محلل سر).
- أيضا نتيجة للإحساس بعدم القيمة، وعدم القدرة على النطق بـ "لا" حين يكون المطلوب رغما عنا.
- بالإضافة إلى العمل الغير متبوع بإنتاج ملموس.

## (١) علامات الضغط النفسى:

### من علامات الضغط النفسى:

١ - عدم استطاعة النوم المريح .

٢ - زيادة التوجع والآلام .

٣ - بعض الأعراض الفيزيائية الناتجة عن قلق الذهاب للعمل .

٤ - ولقد وضح أن الذين يشعرون بضغط شديد، ربما يصلون إلى أن

يكونوا غير مباليين، بمتطلبات العمل ويصبحون سريعى الغضب .

٥ - الإحساس باليأس . وتنقصهم الطاقة على تحمل العمل والمنافسة

ويتصنعون .

٦ - بالتمركز حول الذات ويجدون أنفسهم يعانون من صعوبة فى

التركيز فى عمل ما أو مهمة ويصبحون غير قادرين على القيام

بعمل مشترك .

وعلى الوجه الآخر:

- نجد بعض الناس ذو قدرة على التحكم فى أعباء العمل .

- يواجهون إجابات دون يأس أو غضب أو اكتئاب . إن هذا النوع من

العيش قادر على التعامل مع الضغط النفسى، وقادر على تبسيط كل

ما هو صعب، محتفظين بقدر من المرح وروح الدعابة، ومجددين

لطاقاتهم، باحثين عن المصدر والسبل التى تجعل الحياة سهلة

وسعيدة .

## (٢) مصادر الضغط النفسى:

تختلف مصادر الضغط النفسى فى الدول المتقدمة عن الدول النامية أو دول العالم الثالث: وهذا يشير إلى أهمية أن تقف دول العالم الثالث للتأمل فى أنظمتها الاجتماعية والسياسية حتى تسير نحو ما يجب أن يكون من تقدم حضارى وتكنولوجى. وتبرز هذه المسألة إذا تأملنا هرم "ماسلو" للحاجات الإنسانية من القاعدة بالحاجات الأولية الفسيولوجية: بالطعام والشراب والجنس... الخ.

يلى ذلك حاجات الأمن ثم الحب والانتماء ثم حاجات تأكيد وتحقيق الذات.

وجود إنسان دول العالم الثالث: فى الموقف الذى يحاول فيه مجرد إشباع الحاجات الأولية الفسيولوجية. وباحثا عن إشباع الأمن. كل مصادر ضغطه فى هذه المجالات فقط.

أما إنسان الدول المتقدمة: يبحث الإنسان فيه عن سبل منافسة الآخرين فى تحقيق وتأكيد ذاته عن طريق التقدم التكنولوجى ومواجهة تحديات العصر... لذلك كان من الطبيعى أن تكون مصادر ضغطه ليست مجرد حصوله على طعام أو حصوله على أمن نفسى أو مكانى أو زمانى، فقد أشبعت هذه الحاجات لديه وأصبحت مستقرة.

وإنما مصادر ضغطه: ناتجة عن التقدم، والتي تدفعه إلى مزيد من التقدم.

وما زال إنسان دول العالم الثالث يتنافس فى مسائل بالية لا تأخذ به إلى ملاحقة الدول المتقدمة.

العوامل الضاغطة تبدو جزءا طبيعيا مكملا لحياة الإنسان:

بحيث أن عدم وجودها يستدعى منا العمل جاهدين فى سبيل أن ندعوها إلينا .

وأبسط مثال على هذا على المستوى الفردى أن نضع أنفسنا تحت طائلة الضغط ، وذلك بترك الأشياء السارة التى نتمتع بأدائها وتلك الضرورية لإحساسنا بالأهمية والقيمة . إنه يبدو أن كثيرا منا يؤدي على نحو أفضل عندما يعمل فى ظل الإحساس بمستوى ما من الضغط . . . ذلك مثل الروائى الفرنسى " بلزاك " Balzac الذى كتب قصصه الأدبية عندما تراكمت عليه الديون . رأى فى الوقت الذى كان يعانى فيه من ضغوط نفسية " .

#### ٤ - أهم ضغوط الحياة:

ضغوط الحياة بعضها عام وبعضها خاص والبعض الآخر يختلط العام بالخاص منها . المشاكل المالية الطارئة والمزمنة . المشاكل العائلية العارضة والمستديمة . والمشاكل الصحية الصغيرة والكبيرة .

- الظروف الاجتماعية والسكنية .

- تلوث الهواء الذى نستنشقه .

- الضوضاء الصادرة عن السيارات والموتوسيكلات وعربات الإسعاف .

- ميكروفونات السرادقات سواء فى الأفراح أو فى الأحزان .

- ضغوط الغلاء والزحام . . وزحام الناس والمورور .

كل هذه الضغوط وغيرها تجثم على الصدور وتؤدي إلى:

- صعوبة الحياة صعوبة حركة الحياة بالنسبة لكل منا.

- من الآثار الضارة للضوضاء: سواء في التركيز أو على طبلة الأذن التي تتأذى بشدة وقتياً أو بصفة دائمة. وقد تؤدي إلى الطرش أحياناً.

الآثار الضارة للضغوط النفسية:

إذا زادت عن الاحتمال تؤدي إلى:

توتر نفسي أو عصبى أو ميل إلى الاكتئاب.

- العزوف عما يدخل البهجة على النفس. وهذا ما يجب أن يكون إذ أن الترويح عن النفس يزيد من إقبال المرء على الحياة والعمل فيما أرى لا يخرج عن أشياء تفعلها بالتوازي مع بعضها البعض.

### (٣) التأثيرات الضارة للضغط النفسي:

تختلف هذه التأثيرات من فرد لآخر ولكن أكثرها أهمية يمكن تلخيصه

فيما يلي:

١ - تأثيرات معرفية - تتم مع عمليات التفكير.

٢ - تأثيرات انفعالية - تحدث مع الانفعالات.

٣ - تأثيرات عامة - تتضمن جانب معرفى بجانب البعد الوجدانى

بالتساوى من هنا يمكن القول أن الأنواع الثلاثة تتداخل فيما

بينها.

ولكن يراد بالتصنيف نوع من التبسيط العلمى أكثر من كونه نزعة نحو الدقة الأكاديمية .

#### ١ - التأثيرات المعرفية للضغط النفسى الحاد: Cognlve Effects

\* ينقص مدى الانتباه والتركيز:

يجد العقل صعوبة فى أن بظل فى حالة تركيز . وتضعف قوة الملاحظة .

\* يزداد اضطراب القدرة:

يفقد الفرد نسييا ضبط التفكير أو ما يفكر فيه أو ما يقال ، حتى فى منتصف الجملة .

\* تتدهور الذاكرة قصيرة، طويلة المدى:

تتناقص مدى الذاكرة، ويقل الاستدعاء والتعرف حتى على ما هو مألوف .

\* يصبح من الصعب التنبؤ بسرعة الاستجابة:

تقل سرعة الاستجابة العقلية، كما أن محاولات التعويض قد تؤدي إلى قرارات متسرة .

\* يزداد معدل الأخطاء:

ونتيجة لما تقدم تزداد الأخطاء فى المهام المعرفية والمعالجات، وتصبح القرارات مشكوك فيها .

\* تندهور قوى التنظيم والتخطيط طويل المدى:

يصبح العقل غير قادر على التقييم بدقة للظروف الراهنة أو التنبؤ  
بالمتابعات المستقبلية.

\* تزداد الاضطرابات الفكرية والوهم:

يصبح اختيار الواقع أقل كفاءة. وقتل عناصر النقد والموضوعية وتصبح  
أنماط التفكير مضطربة، ولا عقلانية أو غير منطقية.

٢ - التأثيرات السلوكية الحادة للضغط النفسى الحاد:

\* تزداد مشكلات الكلام:

ترداد المشكلات المتمثلة فى التلعثم والثأأة والفأأة، وقد تظهر عند أفراد  
لم تكن لديهم مثل هذه المشكلات.

\* نقص الميول والحماس:

يتخلى الفرد عن أهدافه الحياتية، وقد يتوقف عن ممارسة هواياته، وقد  
يتخلص من أمتعته، وممتلكاته.

\* يزداد تغيب الفرد عن عمله:

يظهر مرض حقيقى أو وهمى، أو أعراض مصطنعة، ويميل إلى التأخر  
والغياب عن العمل.

\* يزداد سوء استخدام العقاقير:

يصبح واضحاً ميل الفرد لتناول الكحولات والكافيين سواء كان بطرق  
شرعية أو غير شرعية.

✳ ينخفض مستوى الطاقة:

تنحدر مستويات الطاقة، وقد تنقلب بطريقة ملحوظة من يوم لآخر  
ولسبب غير واضح.

✳ تضطرب ساعات النوم:

يعانى الفرد من مشكلات النوم، والبقاء نائما لأكثر من ٤ ساعات تقريبا  
فى المرة الواحدة.

✳ يزداد عدم الاطمئنان والشك فى الزملاء والأقارب:

يزداد الميل لإلقاء اللوم على الآخرين، ويبدأ الفرد فى السؤال " ما الذى  
يمكن فعله مع أناس بهذا الشكل " .

✳ تجاهل المعلومات الجديدة:

يميل الفرد الرفض المستقر حتى للضوابط المفيدة أو التطورات الجديدة  
فيردد " ليس مشغول جدا للدرجة إنى لا أستطيع الاهتمام أو التعامل مع أشياء  
مثل هذه... " .

✳ توزيع المسئوليات على الآخرين:

يزداد الميل لإعادة رسم الحدود، مع إقصاء الواجبات المكروهة من  
أعمالا أو اختصاصه.

✳ حل المشكلات بأسلوب سطحي:

يتبنى الفرد حلولا غير نهائية، وقصيرة الأجل، ويتخلى عن محاولة  
البحث فى عمق وجذور المشكلة، وفى بعض الأحيان يستسلم الفرد لأى  
حلول.

\* تبرير الأنماط السلوكية الشاذة:

يظفر السلوك ذو الطابع الشاذ والغريب، ويتسم بعدم التوقع ولا يناسب الموقف.

\* ربما محاولة التهديد بالانتحار:

حيث تظهر عبارات مثل " لكل شيء نهاية " وحماقات متعددة.

٣ - التأثيرات الانفعالية للضغط النفسى الحاد Emotional Effects

\* يزداد التوتر الفسيولوجى والنفسى:

تقل القدرة على انسجام واسترخاء العضلة حتى تعطى إحساسا بالتحسن، ويختزل القلق.

\* يزداد معدل الوسواس:

يتزعزع الفرد إلى الشكوى التخيلية بجانب الاضطرابات الواقعية، ويختفى الإحساس بالصحة والسعادة.

\* تحدث تغيرات فى سمات الشخصية:

يتحول الأفراد الذين يتسمون بالرقه والحرص إلى أناس غير مباليين ومهملين، ويتحول الذين يتسمون بالحرص إلى غير مكترئين، والديمقراطيين إلى متسلطين.

\* تزداد المشكلات الشخصية:

يزداد معدل القلق، ويصبح الفرد أكثر حساسية وعدوانية.

\* تضعف القيود الأخلاقية والانفعالية:

يقل التحكم فى شفرات السلوك، ويقل التحكم فى الدفاعات الجنسية (أو على العكس يصبح الفرد أكثر جموداً أو على نحو غير مطلوب) مع تزايد التوبات الانفعالية.

\* يظهر الاكتئاب والعجز:

تنخفض بشدة حيوية الفرد، ويزداد الإحساس بالعجز تجاه تأثيره من الأحداث أو المشاعر المرتبطة بها.

\* ينخفض الإحساس بتأكيد الذات بشكل حاد:

ينمو الإحساس بالعجز أو اللاكفاءة، وينمو الشعور بعدم القيمة.

اختلاف هذه التأثيرات من فرد لآخر:

\* إن حدوث أو وقع هذه التأثيرات بمستوى معين يختلف من فرد لآخر.

\* قليل جداً من الناس حتى تحت أقصى حالات الضغط النفسى سوف لا يظهر عليهم كل ما تقدم من تأثيرات.

\* كما أن درجة أو حدة هذه التأثيرات تختلف من شخص لآخر. ولكن ظهور هذه الأعراض يشير إلى أن الفرد قد وصل أو فى طريقه إلى الوصول لاضمحلال قواه التكيفية العامة. ومن الممكن اعتبار أن هذا يمثل إشارة خطر ويحتاج إلى المساعدة الطيبة النفسية.

## (٤) أهم الضغوط النفسية:

انظر ص (١٦٠).

## (٥) الأسباب العامة للضغط النفسى:

### (١) فى مجال العمل:

#### ١ - المشكلات التنظيمية:

من الأسباب العامة للضغط النفسى فى مجال العمل:

\* سوء النظام. بصفة عامة والذى يقود إلى التأخير فى اتخاذ قرارات تتعلق بأمر وقضايا هامة فى مجال العمل وربما بسبب سوء النظام، عدم القدرة على تحديد المسئول المباشر عن اتخاذ بعض القرارات وربما:

\* الإجراءات الإدارية غير جيدة ومسببة لضياح الوقت.

\* النقص المادى: ربما نعانى المكافآت العمل دوما من نقص مادي والمرتب عليه نقص فى الأجهزة أو المعدات. وقد يعجز النظام عن وضع خطة محددة.

#### ٢ - قلة أو عدم كفاءة الموظفين:

١ - حين يوجد فى مجال العمل موظفين غير أكفاء:

فإن ذلك يعنى تحمل الموظف أو العامل الآخر لوظيفة أو أعمال تفوق قدراته.

٢ - حين يوجد عدد قليل من الموظفين فى مجال العمل :

فإنهم عادة ما يتحملون قدرا إضافيا من مسئوليات وأعمال فرعية متنوعة مثل :

الآلة الكاتبة، تسجيل المكالمات التليفونية. نقل المعدات أو الأجهزة أو إصلاحها (حينما لا توفر الميزانية بنودا لشراء الجديد منها). وقد تبدو هذه الأعمال بسيطة إلا أن استمرارها له أثره السئ على كفاءة العمل.

✳ تؤدي بالأفراد إلى الشعور بعدم القيمة لمهارتهم الفنية التخصصية أيضا.

✳ يشعر بنمطية الأعمال الفرعية هذه مما يؤدي إلى الإحباط والإحساس بالضغط النفسى الذى لا يصاحبه نوعا من التفريغ لهذه المشاعر والإحساسات. لذلك :

✳ عدم استطاعتهم مواجهة ومصارحة رؤسائهم عن تورطهم فى هذه الأعمال التى لا يرغبونها أو التى تحقق لهم الإحساس بقيمة الذات.

٣ - ساعات العمل الطويلة أو ساعات العزلة:

✳ إن العمل لمدة كبيرة أو خلال ساعات طويلة يكون مملا ومرهقا.

✳ الإيقاع الطبيعى للجسم الإنسانى :

- يرتبط بتكوينه - ويتناغم بصورة معينة فى الـ ٢٤ ساعة اليومية.

"لا بد من وجود ساعات معينة: للنوم، وكذلك ساعات محدودة

للعمل".

- عمليات البناء الجسمى Metabolism هناك وقت تكون فيه :
- فى قمتها . ووقت آخر تكون فيه فى أقل مستوياتها .
- ووقت تكون فيه فى قمة نشاطها وقمة الصفاء الذهنى .
- وقت آخر يكون فيه العقل والجسم فى حالة تتطلب نوعا من الراحة والاسترخاء .
- تغير بعض المشاعر والحالات البسيطة التى تعترى الفرد وهى تتغير من إنسان لآخر خلال ٢٤ ساعة .
- فبقده يشعر بعض الناس بالسعادة والسرور فى أول الصباح أو بداية المساء .
- بينما يشعر آخرون بنفس هذه الحالات فى الظهيرة وبعد الظهر وفى المساء .
- ارتباط التناغم أو الانسجام بطريقة ما بالطبيعة :
- التى تجعلها تعمل نهارا منذ شروق الشمس (حتى غروبها) .
- ونستريح ليلا .
- هذا التناغم أو الانسجام يعتمد ويتعلق بالمجتمع . والذى يجعلنا نبدا يومنا وننتهيه متأخرين .
- المسببات الهامة للضغوط النفسية الناتجة لتغير التناغم الفطرى :
- نظام الورديات : التغيير المفاجئ فى أوقات العمل والاستدعاءات الخاص برجال الأعمال أو رجال البوليس أو من يعملون فى المستشفيات .

وقد كشفت دراسات أجريت على العاملين بنظام الورديات أن هناك :

- حالات مرضية متسببة عن الضغط والإجهاد التي يتعرض لها هؤلاء العاملين.
- حالات الإجهاد والضغط تقل كلما كان العمل متوافقا مع النظام الطبيعي للحياة.
- الساعات الطارئة للعمل أو غير متوقعة أى مفاجئة. تكرر أو طول هذه الساعات.
- يزيد من الضغط النفسى لدى الفرد بعدم الأمن وتؤدى إلى: اضطراب أسلوب حياته.
- اضطراب فى المواعيد المخصصة لاتفاقات أو قضاء عمل ما أيضا.
- تسبب هذه الساعات فى قطع اسرخاء الفرد وراحته (إذا كانت مخصصة لذلك).
- كذلك فإن هذه الساعات وتكرارها تؤثر على علاقات الفرد الشخصية، والأوقات الترويحية التي يعطيها لأسرته، تلك التي يتخلص فيها من إجهاد أو مسببات ما للضغط النفسى.

#### ٤ - عدم الاستقرار وفقد الأمن:

يتصف بعض الناس بما يمكن أن يسمى خاصية الشك، والتي تؤدى فى مجال العمل إلى حالة من الجمود والسلبية التي تتعارض مع توجيه سليم وتقدم فى مجال العمل.

وتبدو هذه السمة بصورة أوضح مع العاملين الذين هم فى :

- تنقل دائم أو غير واثقين من استمرارهم فى نفس العمل، أو
- شعورهم بأنهم زائدون عن حاجة العمل.

ومن نتائج هذه الحالات والأوضاع أن تنخفض الروح المعنوية لهؤلاء العاملين وتنخفض إنتاجهم مع شعور دائم بالضغط النفسى.

### الروتين الزائد:

يجعل متطلبات العمل غير مقبولة، ويجعل من العمل شيئاً مملاً ويؤدى بالفرد إلى عدم الشعور بالأمن بالإضافة إلى أن التغييرات الحادة وحتى إن كانت سارة تخلق نوعاً من الضغط النفسى... وعندما تكون التغييرات غير مقبولة، تؤدى إلى تصارع الفرد وتأرجحه من اتجاه لآخر فيكون ذلك مؤشراً لخطورة وتهديد أكثر.

### ٥ - طقوس وإجراءات غير ضرورية:

من بين الإجراءات والطقوس غير الضرورية المرتبطة بالأعمال على اختلاف أنواعها:

كتابة أو ملء الاستمارات وكتابة التقارير، وتدوين بيانات معينة.

ومما يزيد من النتائج السيئة لهذه الإجراءات أن تكون غير ضرورية أو هامة أو تكون فقط نتيجة لأوامر روتينية صادرة من الإدارة التى - فقط - تريد أن تثبت لنفسها دوراً فى العمل أو تؤكد قوتها وسلطانها.

وهناك حالات ضغط نفسى تتسبب عن:

- اجتماعات متكررة غير مفيدة بالإضافة لذلك
- تعدد اللجان التى تشغل العاملين عن أعمالهم الرئيسية وتسبب فى ضياع كثير من الوقت.
- هناك الكثير من الرؤساء لا يهتمهم سوى عقد اجتماعات لمروسيهم يؤكدون من خلالها ذواتهم، وقد لا تكون جداول الأعمال غير هامة.
- سوء فى إدارة الاجتماعات بالإضافة إلى:
- جداول ومنافسات غير جادة أو غير متصلة بأساسيات المهنة.

#### ٢ - الضغط النفسى الناتج عن أسباب منزلية وغيرها:

دلت الدراسات على أنه فى حالات كثيرة تكون مصادر الضغط المنزلى أكثر تأثيرا على الفرد من الضغط المتسبب عن مصادر خارج المنزل أو ضغط العمل وبالطبع فإن هذا يزيد الحياة صعوبة. إننا لا نستطيع تجاهل الضغوط التى تكون مصادرها خارج مجال العمل، فرغم أن ضغوط العمل تمثل اهتمامنا الأول، إلا أننا لا ننكر أهمية وجود جو هادئ غير مثير للضغط والتوتر فى المنزل يساعد على النجاح فى العمل ويزيد من تكيف الإنسان من حالات الضغط والتوتر المتسبب عن مصادر خارج المنزل.

وضغوط الحياة إن زادت عن الاحتمال تؤدى إلى توتر نفسى أو عصبى أو ميل إلى الاكتئاب، وقد تؤدى إلى العزوف عما يدخل البهجة إلى النفس، وهذا ما لا يجب أن يكون إذ أن الترويح عن النفس يزيد من إقبال المرء على الحياة والعمل.

## مصادر الضغط والتوتر في المنزل:

(١) الضغط والتوتر الذى يكون مصدره شريك أو شريكة الحياة.

(٢) الضغط والتوتر الذى يكون مصدره أمور عائلية.

(٣) الضغط والتوتر الذى يكون مصدره الأطفال.

(٤) الضغط والتوتر الذى يكون مصدره البيئة الخارجية ويظهر فى مجال الأسرة والمنزل.

\* إن مصادر الضغوط التى تتعلق بشريك الحياة أو شريكة الحياة أو الأطفال نجد أنها تنتج من صراعات وعدم ائتلاف الطباع أو الأمزجة أو الاهتمامات.

\* أما الضغوط التى يكون مصدرها مسائل عائلية، فتكون نتيجة وجود كثير من الواجبات المنزلية لا يستطيع الشريك/ الشريكة إنجازها بسبب ضيق الوقت.

\* أما الضغوط البيئية والتى تنعكس على حياة الأسرة: فقد يكون مصادرها:

- الجيران المتسببين فى الضوضاء والشغب أيضا.

- مكان المسكن وعدم ملاءمته، أو

- عقار آيل للسقوط أو

- الضوضاء الصادرة من السيارات والموتوسيكلات وعربات

الإسعاف بداع وبدون داع.

- وميكروفونات السراقات سواء فى الأفراح أو فى الأحزان .

وذلك بالإضافة إلى:

القلق المتعلق بنواحي مالية مثل صعوبة دفع أو سداد فواتير مؤجلة .

إلى غير ذلك من النواحي المالية .

والآثار الضارة لهذه الضوضاء: سواء على التركيز أو على طبلة الأذن

التي تتأذى بشدة وقتياً أو بصفة دائمة وقد تؤدي إلى الطرش .

- ولا ننسى ضغوط الزحام، زحام الناس والمرور .

كل هذه الضغوط وغيرها تجثم على الصدور وتؤدي إلى صعوبة الحياة .

وصعوبة حركة الحياة بالنسبة لكل منا .

وضغوط الحياة إذا زادت عن الاحتمال تؤدي إلى:

توتر نفسى أو عصبى أو ميل إلى الاكتئاب، وقد تؤدي إلى العزوف

عما يدخل البهجة على النفس . وهذا ما لا يجب أن يكون إذ أن الترويح عن

النفس يزيد من إقبال المرء على الحياة والعمل .

### (٦) الجانب العلاجي للضغوط النفسية:

إن أولى الخطوات الفعالة فى سبيل التغلب على الإحساس بهذه

الضغوط محاولة تحديد دقيق للمواقف المثيرة للضغط والتوتر، وهذا يتطلب

من الفرد مصارحة ذاتية بمسببات الضغط . وبعدها يمكن للفرد مواجهة الموقف

وتصحيح الأوضاع .

(١) أن نحاول ما استطعنا ألا نستسلم لدواعي الاكتئاب بل ندخل  
البهجة على نفوسنا وأسرتنا بكل وسيلة ممكنة .

(٢) أن نأخذ في اعتبارنا أن كثيرا من الضغوط هي وليدة العصر، وأنه  
لا مفر من التعامل معها على أنها شيء لا يمكن تجنبه تماما، وتيقن  
ذلك يجعلنا أكثر احتمالا بمعنى يزيد من قدرتنا على الاحتمال .

(٣) أن نأخذ في حسابنا أن حياتنا الدنيا قصيرة ومؤقتة وأن الصبر على  
ما نلقاه فيها جزاؤه الجنة " وما يلقاها إلا الذين صبروا " والله يعلم  
ماذا نحن عليه، ولهذا أعظم قيمة هي الصبر بحيث أن الملائكة  
وهم يستقبلون أهل الجنة ويرحبون بهم يهتفونهم بأن الصبر الذي  
تحلوا به هو الذي أدخلهم الجنة .

(٤) أن نستعين بالله على تدبير أمورنا ونفوض الأمر إليه . ونحاول ما  
استطعنا أن نتغلب على ما نلاقه من ضغوط أيا كان نوعها بروح  
عالية ودون يأس أو قنوط .

(٥) وبالنسبة لمسببات الضغط النفسى فى الأسرة يمكن أن تحل عن  
طريق مناقشة أمورنا ومشاكلنا بوضوح وصراحة وموضوعية الأمر  
الذى يساعد كثيرا فى التعرف على طبيعة هذه المشكلات وحدودها  
إن التفاهم والتضحية من فرد يجبر الآخر على ما يقابل ذلك من  
تفاهم وتضحية أيضا، إن اقتناع أحد الزوجين بضرورة تغيير سلوكه  
لصالح الآخر، سوف يخلق جوا يتيح لأى مشكلة حل . وبهذا لا  
يكون أحد الزوجين مصدرا للضغط النفسى على الآخر .

(٦) عدم نقل العدوانية بالعمل إلى المنزل:

عندما تصل إلى المنزل عليك أن تعطى المنزل كل حقوقه وأن تكون على وعى بردود أفعالك بحيث لا تكون متأثراً بأزمات العمل ومشاكله. عليك عند دخولك المنزل أن تكون فى إطار عقلى ملائم للمنزل. وأن غير ذلك يكلفك خسارة كبيرة.

وأهم مبدأ من مبادئ التغلب على هذه الأمور هو أن تكون مستعداً لأن تكون فى البيت مختلفاً عما تكون عليه فى العمل. أى المقصود من ذلك هو أن لا تنقل العدوانية فى العمل إلى المنزل. حيث أن الأسرة فى تناسقها وخلوها من المشكلات تساعد على مواجهة مصادر الضغط النفسى خارج البيت.

(٧) الحاجة إلى الحديث مع آخر:

هناك اتفاق بين المختصين على الحاجة إلى التحدث عن مشكلاتنا مع آخرين ونثق فيهم أو يتعاطفون معنا. إن هذا يريحنا كثيراً ويجعلنا نواجه الضغط النفسى بطريقة أفضل.

- أنه من المهم أنك من المهم أن تكون قادراً على صياغة المشكلة فى صورة كلمات دالة.

- ومن المهم أيضاً أن تكون قادراً على اختيار الشخص المستعد للإنصات والقادر على أن يقدم المشاركة والنصح.

## وأخيرا:

إن إحساسك بالضغط النفسى فى مجال العمل، يزيد بالطبع سوءا إذا تجمع مع إحساس بالضغط النفسى ناتج عن الأسرة والعلاقات الاجتماعية.

أما إذا كنت تحيا حياة عائلية هادئة خالية من الضغط النفسى، بالإضافة إلى علاقات اجتماعية ملائمة فسوف يكون من السهل عليك مواجهة الضغط النفسى الناتج عن متطلبات المهنة. أن تكون محبوبا ومرغوبا فيك بين الناس وبين عائلتك وأطفالك يساعدك كثيرا فى الاحتفاظ بصورة جيدة عن الذات. تعينك على مواجهة مشكلات الحياة اليومية، ومن ثم تتيح لك الاستمتاع والاسترخاء من منطلق قاعدة آمنة قوية.

إن وجود علاقات اجتماعية يخلق جوا من المشاركة والتوحد مع مشكلات يعينك على مواجهتها.

\*\*\*