

obeikandi.com

الفصل الثاني
ما الضغط النفسي؟

obeikandi.com

قصة رئيسيه مع منغوط الحياة والعمل:

أما الرئيسان فهما جمال عبد الناصر، والرئيس حسني مبارك، وكلاهما واجها مشقات وضغوط حياتية ذات مصادر متعددة، ربما مات بسببها الأول (أو هكذا يؤكد تقرير طبي حديث كتبه جريدة الأهرام للطبيب الخاص له)^(١) أما الرئيس حسني مبارك فقد تعرض لمشقات وفي ظروف صعبة مماثلة كان يمكن أن تكون لها نتائج خطيرة على المستوى الشخصي والمستوى القومي فيما سرى. وما سنذكره هنا لا يتعلق بتقييم أداء أي منهما فليس هذا من شأننا في هذا السياق، ولكنه نموذج حي وموثق لشرح ما يعنيه مفهوم الضغط النفسي. والضغط النفسي بادئ ذي بدء ليس مرضاً نفسياً نصف به الشخص، ولكنه تعبير يقصد به التعرض لمشقات الحياة وما تتطلبه من جهد ومقاومة. ولأن شخصية الرئيس تعتبر من أهم الشخصيات التي تكون في مواجهة الأمة وبالتالي مواجهة أزماتها وما يتطلبه ذلك منه من ردود فعل قد تكون ضريرتها معاناة شخصية في الرئيس، وفي صحته ومستقبله السياسي وصفته الدولية.

ومن ثم فإننا نوصي بأن يكون هذا الجانب مطروحاً دائماً للتحليل والتفحص والمناقشة من أجل صالح الرئيس ذاته ومن أجل الدولة أو من سيتولى تقاليد الحكم فيها. والكلام هنا أيضاً لا يتعلق بمصر وحدها وبالوظيفة ذاتها سواء اجريت في مصر أو مورست في دولة أخرى. ربما لهذا يرى البعض أن دور العلماء النفسين دور حساس في هذا الشأن لأن طبيعة المهنة وموضوعها الأساسي هو تحليل السلوك للانطلاق بعد ذلك إلى رحاب أوسع من حيث ما يضعه العالم النفسي من توصيات أو شروح تيسر الحياة وتساهم بنصيب ما في زيادة فاعلية الوظيفة القيادية.

(١) الصاوي محمود حبيب (٢٠٠٩). حقائق تاريخية عن مرض و وفاة جمال عبد الناصر، جريدة الأهرام، ١٤ أبريل، العدد ١٣٣، المجلد ٤٤٦٨٩.

جمال عبد الناصر:

مات جمال عبد الناصر عن عمره لا يتجاوز ٥٢ عاماً، وكان يعتبر من أصغر رؤساء الدول الذين توفوا في ذلك العمر الصغير وهم يحكمون وعندما توفي كان ملء السمع والبصر على مستوى العالم. وكان ذلك مقابل حياة أقل ما توصف به أنها حياة طموحة غير طبيعية. وبحسابات السلوك الإنساني وعلم النفس واجهته زملة من الضغوط النفسية والاجتماعية وتشكيلة خبيثة من الضغوط الحادة، والضغوط المزمنة التي فاقمت منها مضاعفات خارجية على المستوى الدولي والصراع السياسي مما جعل البعض يخمن أن موته كان في الواقع نتيجة طبيعية لأسلوب حياة الرئيس المصري الراحل. فقد حقق خلال حياته تلك القصيرة العديد من الإنجازات العسكرية والسياسية بدأت بمشاركته وهو في الثلاثينيات بثورة يوليو ١٩٥٢ التي أطاحت بنظام الحكم الملكي في مصر وإعلان الحكم الجمهوري. وساعدت ميوله الوطنية ونزعه الاستقلالية في عقد صفقة الأسلحة التشيكية والاعتراف بالصين الشعبية. وقد ساعد في سبيل ذلك إلى استقلال الدول العربية مما اعتبره العالم الخارجي في الغرب وأمريكا تهديداً لمصالحها بسبب الخوف من السيطرة على منابع النفط والشرق الأوسط، وهما من مصادر القوة والثروة في العالم المعاصر. وتزايدت إنجازات الرجل في الداخل والخارج، وتزايدت معها الضغوط النفسية وأمراضه العضوية في فترة مبكرة من العمر. فكانت إصلاحاته الاشتراكية وسيطرة الدولة على رءوس الأموال وبناء السد العالي، وتأميم قناة السويس؛ وكل ذلك انتهى - فيما يعرف المتابع لهذه الفترة التاريخية المعاصرة - بدخول مصر في حروب متتالية من بينها حرب اليمن، وحرب الدفاع ضد العدوان الثلاثي على مصر في الخمسينيات واختتم ذلك بحرب ٦٧ أو حرب الأيام الستة التي هزمت فيها مصر، وخضعت في أجزاء استراتيجية منها للاحتلال الإسرائيلي، ثم أخيراً حرب الاستنزاف لاسترداد الأراضي المصرية التي لم تكن من وجهة النظر النفسية - كما نراها - استنزافاً من جانب واحد أو لجانب واحد بل كانت استنزافاً لإسرائيل وللرئيس نفسه وطاقاته وصحته التي ربما كانت من العوامل الرئيسية التي أودت بحياته.

وهنا أترك لبعض الوثائق التي اهتمت بحياته الصحية وبعض التقارير الحديثة عن معاناته. فبالإضافة إلى الحياة السياسية والدولية والصراعات الحربية والحروب الثلاثة التي عاشها الرئيس كانت أيضاً حياته مع الضغوط النفسية والعضوية. ففضلاً عن أنه كان مدخناً كان أيضاً مصاباً

فيما يذكرى الصاوي (٢٠٠٩) بمرض السكر وضغط الدم وانسداد الشريان التاجي . ورحلته السياسية لم تنته فقط بحرب ٦٧ التي شنتها إسرائيل على مصر تحت حماية الدول الغربية وأطاحت بالجيوش العربية في مصر والأردن وسوريا ودفعت الشعوب العربية ثمن الهزيمة بالاحتلال العسكري الإسرائيلي لسيناء والضفة الغربية والقدس الشرقية والجولان ، بل انتهت أيضاً بأن دفع جمال عبد الناصر الثمن بسرعة أثر تفاقم ظهور مضاعفات مرض السكر في الجهاز العصبي والدوري في الوقت الذي لم يكن عمره قد تجاوز ثمانية وأربعين عاماً .

في يوم ١٣ / ٧ / ١٩٦٧ قام طبيبه الخاص بتوقيع الكشف الطبي عليه لأول مرة فوجد مساحة محدودة من التمدد في الشعب الهوائية أسفل إحدى الرئتين ، كما وجد أن نبض شريان إحدى القدمين غير محسوس وبدأ واضحاً أن تصلب الشرايين قد ظهر مبكراً في الطرف السفلي ، ولم تمض أيام حتى ظهر اسيتون في البول بسبب ارتفاع السكر الذي يكون عادة نتيجة أو تالياً لأمراض القلق النفسي والتوتر . كذلك ظهرت المضاعفات بسرعة في الجهاز العصبي على صورة التهاب في الأعصاب الطرفية وجذور الأعصاب تسببت في حدوث آلام شديدة في الساقين وأسفل الظهر تزداد ليلاً . وبدأت رحلة العلاج في القاهرة وحمات حلوان ثم وصلت إلى الاتحاد السوفيتي في حمامات المياه في تسخالطوبو وباستمرار الضغط على عبد الناصر من جميع الأطباء مصريين وأجانب أقنع عن التدخين .

وكان كل هذا لم يكن يكفي ، ففي هذه الفترة بدأت حرب الاستنزاف ولم يكن جمال عبد الناصر قد تجاوز الخمسين من عمره ، وتشير تقارير تلك الفترة - والكلام هنا للتقرير الطبي الحديث الذي نشرته جريدة الأهرام بقلم الطبيب الخاص لجمال عبد الناصر - أنه كان يعمل ليلاً ونهاراً في الوقت الذي كان تصلب الشرايين الذي اصاب قدمه قد بدأ يتغلغل ببطء في الشريان التاجي دون أي إنذار نتيجة منطقية للجهد العقلي والتوتر والقلق النفسي الذي كان يعيش فيه مع ارتفاع السكر وضغط الدم والكليستول وهو الثلاثي الذي يعتبر وجوده نذيراً بالسوء .

في يوم ١١ / ٩ / ١٩٦٩ وفيم يذكر الطبيب الخاص للرئيس جمال عبد الناصر استدعاء الرئيس ليذكر أنه استيقظ في الفجر ، وقد شعر بضيق في التنفس لم يستمر طويلاً . وعندما " كشفت عليه - والكلام هنا للطبيب المعالج - " سمعت صوتاً ثالثاً في القلب وهذا غير طبيعي فقامت بعمل رسم قلب أكد وجود انسداد في الشريان التاجي ، وكان بدون ألم ، وهذا يحدث

مع نسبة ٢٥٪ من مرضى السكر . ولهذا تم استدعاء أكبر أطباء القلب في ذلك الوقت وكان الحرص على سرية التشخيص هو الدافع للاستعانة بطبيب قلب من خارج القاهرة وحضر كذلك الدكتور شازوف كبير أطباء القلب الروس وأيد التشخيص والعلاج .

ولم يمر أكثر من شهرين حتى كان يعمل ١٨ ساعة في اليوم وسافر إلى الرباط لحضور مؤتمر القمة ومر على الجزائر في طريق العودة وزار طرابلس ثم سافر إلى بنغازي التي وصلها متأخراً لعطل في الطائرة ، وتم استقباله في مطار بنغازي استقبالاً أسطورياً ثم عاد للقاهرة وسافر إلى السودان ثم إلى موسكو في رحلة غير معلن عنها ثم سافر إلى الخرطوم مرة أخرى ثم إلى ليبيا مرة ثانية ، وفي مصر كان ينتقل بين القاهرة وأسوان والإسكندرية ويقود حرب الاستنزاف ويسافر إلى القنال ليتفقد الجنود والضباط ثم سافر إلى موسكو مرة ثانية .

وبدا لأطبائه أن الأمر خرج عن السيطرة فعقدوا معه اجتماعاً في الإسكندرية قبل وفاته بشهر وصارحوه بعدم وجود أي تقدم في العلاج ، وأن الوضع يستلزم إعادة النظر في أسلوب حياته ، ولكن جمال عبد الناصر أنهى المقابلة دون أن يعد بتغيير نمط حياته .

إلا أن الأحداث السياسية تسارعت وعقد اجتماع للقمة العربية في القاهرة لاحتواء الخلاف الذي أسفر عن الصدام المسلح بين الفلسطينيين والأردنيين ، ولم يكد المؤتمر ينتهي بإيقاف القتال ويغادر جميع الرؤساء القاهرة وأخروهم أمير الكويت حتى كان عبد الناصر قد أصيب بالإنسداد الثاني للشريان التاجي خلال عام واحد ، وهذا الإنسداد تسبب في الصدمة القلبية التي كانت سبباً في وفاته والصدمة القلبية تحدث نتيجة تلف ٤٠٪ أو أكثر من عضلة القلب مما يفقد القلب وظيفته كمضخة .

لقد حيكّت قصص كثيرة عن موت عبد الناصر بوجود مؤامرة هنا أو هناك ، ونحن لسنا هنا بصدد دحض تلك الآراء أو تأييدها ، ولكن الواقع أن رئيس مصر تعرض بمقاييس ضغوط الحياة التي عرضنا تفاصيلها في سياق سابق وسيق لاحق كقيلة بأن تتسبب في الموت ، وهو أن لم يكن قد مات بسبب هذه الزملة الحادة والمزمنة من هذه الضغوط أو بالتآمر على موته فإنه كان حتماً مقدم على الموت أو العجز الدائم ، فكل هذه النتائج مبررة تماماً وفق وجهات النظر الطبفسية المعاصرة وما يسند لها من آلاف البحوث .

أما عن الرئيس مبارك فقد تعرض لظروف ماثلة في فترة حرجة . ففي الأيام الأخيرة من شهر يونيو ٢٠٠٤ طلعت علينا الصحف المصرية والعربية بعناوين ضخمة عن تطورات الحالة الصحية لرئيس جمهورية مصر العربية " حسني مبارك " . وقد جاء الاهتمام العالمي والمحلي بصحة رئيس مصر مواكبا لتدهور حالته الصحية مما أعاق قدرته على الحركة وإصابته بانزلاق غضروفي ، مما استدعى سفره إلى ألمانيا لإجراء عملية جراحية جرت بالفعل إثر وصوله إلى هناك.

وما يهمنا من ذلك كمية الضغوط التي واكبت تدهور الحالة الصحية للرئيس وما ألمَّ به في غضون الفترة السابقة على تدهور حالته الصحية ، بما في ذلك التغيير الوزاري المرتقب وعمليات الإصلاح التي وعد بالقيام بها والتي كانت متوقعة خلال الأيام التي سبقت سفره المفاجيء . وبحسب المصادر المعلنة في تلك الفترة تعرض " مبارك " لهذا الانزلاق منذ أكثر من عامين ، وأنه لهذا السبب سافر قبلها إلى ألمانيا ، حيث حصل علي علاج 'وقائي' لم يكن فعالا على النحو المطلوب ، لأن فاعلية هذا العلاج كانت تستلزم الحصول علي فترات طويلة من الراحة وهو ما لم يحدث.

وأضافت التقارير الإعلامية المنشورة أن من أسباب لانزلاق الذي تعرض له الرئيس هو أنه أجهد نفسه لفترات طويلة في العمل المكتبي ، مع اقلاله من طقوسه الرياضية المعتادة في الصباح الباكر . وبالرغم من نصيحة الأطباء له بالإخلاد إلي الراحة والاستجمام التام - وبسبب تفاقم الأزمات الداخلية والخارجية- فما أن توجه الرئيس مبارك إلي استراحته بمدينة شرم الشيخ حتي بدأ يرتب جدولا بالمواعيد المشحونة ، وممارسة نشاطه الطبيعي في الاطلاع علي تقارير الدولة واستقبال المسئولين الدوليين . أي أن جدول نشاطاته الداخلية والخارجية لم يتوقف بما في ذلك عقد اجتماعات متتالية مع رئيس الوزراء والوزراء للوقوف علي الشؤون الداخلية في مصر ، وسفره للولايات المتحدة حيث تعرض أيضا خلال زيارته لالتواء في قدمه ، وفي ذات الأعصاب المرتبطة بأعصاب الظهر ، الأمر الذي عرضه لزيادة في تفاقم الحالة الصحية وآلام الظهر .

عندما عاد الرئيس إلي مصر بدأ الفريق الطبي المصري المعالج له الكشف عليه لمعرفة تطور الحالة الصحية له ، لقد كان من الواضح أن آثار ضغوط هذه الفترة الحاشدة قد بدأ يأخذ ضريبته الباهظة على صحة الرئيس ، وكانت نصيحة الأطباء في هذه المرة حاسمة بأنه لا بد أن

يتوقف عن ممارسة أي نشاط ، ويتفرغ خلال فترة محددة لمعالجة آلام الظهر . وبحسب المصادر ، فقد بدا الرئيس مبارك مصرا علي الوفاء بالتزاماته الدولية بشأن حضور قمة جامعة الدول العربية قى تونس وزيارته بعدها لكل من رومانيا وروسيا ، وهنا لم يجد الفريق المعالج من بد سوي اللجوء للعلاج الطبي بزيادة الحقن المسكنة ، التي ربما أضافت عبئا بدنيا آخر . ولدي عودته من تونس أجري الفريق المعالج كشوفاته علي الرئيس من جديد ، وبدا واضحا أن حالته الصحية كانت تتطور من سيئ إلي أسوأ ، حتي أنه لم يعد في مقدور الرئيس أن يتجاهلها كما كان يفعل في المرات السابقة ، وأن هذه الآلام كانت تجعله يشعر بصعوبة بالغة في الحركة في الوضع النائم ، أو الجالس ، أو الواقف لفترة طويلة بلا حركة . وتطورت الأحداث بعد ذلك مما استدعى إجراء جراحة عاجلة تطلب إجراؤها حتى كتابة هذه السطور سفر الرئيس المصرى لميونخ بمركز جراحة العظام .

وما ذكرته المصادر الإعلامية والصحفية والمتبع للأبناء فى تلك الفترة يعتبر من وجهة نظرنا مثالا نموذجيا لما تلعبه الضغوط النفسية وضغوط العمل المفاجئة ، والأخطاء في ممارسة " سلوكيات " تزيد تدهور الحالة الصحية للفرد . وستعرف فى هذه الصفحات أن الضغوط ليست مرضا نفسيا ، وإن كانت تؤثر في الجسم والبدن فى نفس الوقت ، وربما يحسن الآن وقبل الدخول فى تفاصيل أعمق أن نتعرف معا على مفهوم الضغط النفسي وما مصادره ، وكيف نعالج نتائجه السيئة ؟

ماالضغط النفسي؟

مفهوم الضغط- في أبسط معانيه- يشير إلى أي حدث أو مجموعة أحداث أو تغيرات داخلية أو خارجية يكون من شأنها أن تؤدي إلى إثارة التوتر النفسي الحاد أو المستمر أو كليهما معا .

والحقيقة نحن جميعا نعيش فترة مليئة بالتوتر والكوارث بكل المقاييس العامة ، ضاعف منها ما حدث يوم ١١ سبتمبر عام ٢٠٠١ عندما هجمت الطائرات على برجى مركز التجارة العالمي وانهار بهما بالولايات المتحدة الأمريكية . ومن يومها لم تهدأ الحياة من حولنا وتضاعفت اضطراباتنا في العالم العربي ، بشكل خاص . حيث تعرضت حياتنا لمواجهة من الحروب والإرهاب الداخلي والدولي لم تحدث في تاريخها من قبل . فأصبحت مناظر الدماء والأشلاء والحرائق والخراب في فلسطين والعراق ولبنان ومصر والسعودية والكويت مشهدا مألوفاً ومثيراً

للتوتر ولمزيد من الكوارث . وتضاعف الإحساس بهذه الأزمات نتيجة لما كان عليه الكثيرون من الأفراد من ظروف شخصية اتسمت بالقسوة و الأزمات الاقتصادية والنفسية ، وتكاثر فيها مشاعر الإحباط واليأس بين الكثيرين .

وحتى لو نحينا جانبا الظروف العالمية المرتبطة بالأحداث العالمية ، وما أثارته من كوارث وأزمات ، فإننا نتعرض يوميا لمصادر متنوعة من الضغوط والأحداث الخارجية .

إن ضغوط الحياة بهذا المعنى تمتد وتتسع لتشمل مانعائه من جراء ضغوط العمل ومسئوليات الوظيفة ، وما يصيبنا من أمراض ، وما نعانیه من الزحام ، والتلوث البيئي ، وما نتعاطاه من عقاقير أو منبهات ، ومخدرات ، ومتطلبات الأسرة والأصدقاء ، والمنغصات اليومية التي تواجهنا عند التعامل مع الآخرين وما يواجهنا من سلوكيات خارجية كالتعدي على حقوقنا في العمل أو الراحة أو حرية التعبير .

ويمتد المفهوم أيضا ليشمل الأعمال المتراكمة المطلوب تحقيقها وإنجازها فى فترات زمنية قصيرة لتحقيق النجاح والترقى والسمعة الطيبة . كما يمتد ليشمل أيضا الواجبات الاجتماعية نحو الآخرين بما فيهم زملاء العمل وأفراد الأسرة . تلك الواجبات التي تلزمننا عن التخلي عن راحتنا أو عن أموالنا ، لما تتطلبه من محاملات أو مفاوضات لإسكات زميل غيور أو رئيس ملحاح ، أو مرءوس مخادع وكسول ، أو أحد ابنائنا الذي لا يبدو عليه أو عليها القبول بالتصرف السليم أو الاقتناع بأى توجيه .

بعبارة أخرى نلاحظ أن ضغوط الحياة تأتي من مصادر متعددة :

- بعضها يحى من الظروف والمواقف الخارجية والاجتماعية ، بما فيها ضغوط العمل والوظيفة ، وضغوط الدراسة و ما تحتاجه من بذل الجهد لتحقيق النجاح والتفوق ، والضغوط الأسرية بما فيها متطلبات أفراد الأسرة ، وضغوط تربية الأطفال ومتطلبات نموهم ، والأعباء المالية ، وتكاثر الأعباء الاجتماعية ، أو الانتقال لبيئة جديدة ، أو السفر ، وتكاثر الأعمال المطلوب إنجازها والأزمات المختلفة التي قد نتعرض لها علي نحو متوقع أو غير متوقع ، والعديد من الأثنياء والأحداث الأخرى التي يدعو بعضها للقلق والخوف ، وبعضها يثير الغضب والحلق ، وذلك البعض الآخر الذي يثير الشجون والحزن والانقباض .
- وبعضها يأتي من حالتنا الشخصية وما نحن عليه من صحة نفسية أو جسمية . وهذه تمتد

تشمل الضغوط المتصلة بإشباع احتياجاتك و التعبير عن مشاعرك في المواقف والخبرات التي تواجهك . إن الرغبة في أن نؤدي أعمالنا بطريقة مرضية وجيدة ، وأن ننجح ونتفوق ، وأن نكون محبوبين من الآخرين ، أو أن نسعدهم ونسعد أنفسنا بهم . . تمارس أيضا ضغوطها علينا .

وتمتص استعداداتنا الوجدانية بما فيها الإحساس بالقلق ، وسرعة الغضب والغيرة والذنب جزءا كبيرا من طاقتنا وتجلب لنا مشاعر إضافية بالضغط . وأنت ستشعر بضغوط أكثر وتوترات أشد إذا كنت من النوع المعتاد علي أداء العمل بسرعة وبكفاءة ، ولا تشعر بالراحة لأداء مسؤولياتك العملية بهدوء وتأنى .

ولا ننسى أيضا ما يعتريك من التغيرات العضوية والصحية السلبية التي تنتج عن أخطائنا السلوكية في نظام الأكل ، أو النوم ، أو الترفيه والتعرض للملوثات البيئية . فحتى بعض أنواع الطعام التي نأكلها أو كمية ما نأكله منها يوميا ، والمضاعفات المرضية التي نتعرض لها ، وأنواع الأدوية والعقاقير التي نتعاطاها جميعها تمثل قائمة إضافية من الضغوط التي علينا أن نتعامل معها علي المستوى اليومي .

• والبعض الثالث من الضغوط يأتي من التفاعل بين الجانبين أي الضغوط التي تأتي من العالم الخارجي والحياة الاجتماعية وتلك التي تأتي من شخصياتنا وما نتصف به من صحة بدنية ، ومن خصائص نفسية أو من قدرات و سمات تعدنا للاستجابة السليمة أو غير السليمة لما يأتيها من ضغوط خارجية .

إذ من الطبيعي أن كل واحد منا عندما تواجهه أحداث الحياة وتغيراتها أنه سيحاول بطريقته الخاصة أن يتغلب عليها وأن يتصرف بطريقة ما . ومن الطبيعي أيضا أن تختلف طرقنا التي نسلکها لتحقيق ذلك : بعضنا يحب المواجهة ، وبعضنا يفضل طريقة الهروب من المشكلات وتجنب مواجهتها ، وبعضنا ينجح وبعضنا قد يفشل في تطوير التصرف الملائم حيال هذه الضغوط الخارجية والمتطلبات الاجتماعية ومتطلبات نمو الذات وتحقيق النجاح والفاعلية في الحياة .

ومهما اختلفت استعداداتنا الشخصية في الاستجابة للضغوط ، فإننا جميعا نحاول أن نحشد طاقتنا للتغلب عليها ومعالجتها بشكل ملائم . وفي محاولتنا للتغلب علي صعوبات الحياة وضغوطها ، تحدث تغيرات عضوية ونفسية داخلية . فنحن نتوتر ، ونشط ومع هذا التوتر

والنشاط تعمل الأجهزة العصبية والعضوية بكامل طاقتها لمواجهة التحديات الماثرة، و تصبح هذه التوترات بدورها مصدرا لمزيد من الضغط والإجهاد اليومي . وعندما نعجز عن إيقاف هذه الضغوط بالتقليل منها أو بالإعداد الجيد لمواجهةها ومعالجتها جيدا يتحول الضغط والإجهاد لمصدر أوسع من مصادر الاضطراب النفسي والعضوى من جراء الإصابات المرتبطة بالضغوط بما فيها التعرض للحوادث العنيفة أو الإصابة بالأمراض النفسية والعضوية شديدة الخطر .

أسئلة جديرة باهتمام المرضى والأسوياء معا:

وقد أتاحت لى شخصا بحكم الممارسة النفسية المهنية فرص واسعة للتعرف علي نماذج متنوعة من البشر في كافة المجالات العلمية والعملية ممن تتعرض حياتهم النفسية والعقلية للاضطراب والمرض بسبب نقص معرفتهم بهذا المفهوم وبالتالي افتقارهم للمهارات النفسية والاجتماعية عند التعامل مع ما نتطلع لتحقيق سعادتنا في الصحة والسلوك . و بحكم العمل أيضا وجدت أن اهتمامى بتخفيف المعاناة لدى هذه الفئات من البشر بدأ يوجهنى لمزيد من التفهم والتعمق فى تفسير تلك المجموعة من العوامل النفسية والاجتماعية التي تعوق الإنسان عن تحقيق ما يصبو إليه من صحة بدنية ونفسية وفاعلية في حياته الاجتماعية و الأكاديمية والشخصية . بعبارة أخرى، وجدت أن فائدة الاهتمام بالضغوط ومعالجة توترات الحياة بهذا المعنى لا تقتصر على ما تقدمه لنا من أساليب لعلاج المرضى والمضطرين عقليا أو نفسيا، بل يمكن أن تمتد لإعانة الأسوياء من الناس عندما تختل حياتهم بسبب الفشل والصراعات الخاسرة والعجز عن صقل مهاراتهم الاجتماعية والفكرية . لقد وجدت نفسي كعالمج نفسي- يزوره المرضى والأسوياء من الناس سواء بسواء- قادرا على تقديم إجابات على أسئلة من هذا النوع : لماذا ينجح البعض فى الحياة ويفشل البعض الآخر بالرغم من تكافؤ الظروف العقلية والاجتماعية المحيطة بهم؟ هل بالإمكان حقا أن نحقق أحلام الأفراد في تحقيق ما يصبون إليه من نجاح وفاعلية؟ وما الذي علينا أن نفعله كمعالجين نفسيين لتحقيق ذلك؟ وما هي الصعوبات التي تواجه الفرد وخبراء العلاج النفسي والصحة النفسية لتحقيق هذا الهدف الجليل من أهداف الصحة والحياة الفاعلة؟ وكيف نتغلب علي هذه الصعاب ونواجهها؟

إجابة هذه المجموعة الأسئلة أصبحت من الدوافع التي وجهتني- وتوجهني- مهنيا وأكاديميا للاهتمام بموضوع الضغوط النفسية فهما وتشخيصا وعلاجيا في الأعوام الأخيرة نتيجة لما

لاحظته من تزايد رهيب في انتشار الكوارث والأمراض والتغيرات الاجتماعية المحيطة بالفرد و بالعالم المحيط به .

الضغط يعمل ضدك أو لمصلحتك

والضغط النفسي يمكن أن يعمل ضدك أو لمصلحتك . إنه أشبه بالضغط الهوائي بعجلات السيارة ، فعندما تكون العجلة سليمة ، وكمية الضغط الهوائي فيها مناسبة ، يمكنك القيادة في الطريق بيسر وسهولة . أما إذا كان الضغط منخفضا بدرجة كبيرة فإن القيادة ستكون رخوة ، وستشعر بكل الحفر وعثرات الطريق ، وستجد أن فرامل السيارة لا تعمل بشكل ملائم . والعكس أيضا صحيح إذا كان ضغط الهواء في عجلات السيارة مرتفعا ارتفاعا شديدا ستجد أن السيارة تتطوح منك ، ويصعب عليك توجيه السيارة بشكل ملائم تجنبك أخطار الطريق .

ما الضغط؟

مفهوم الضغط - في أبسط معانيه - يشير إلى أي حدث أو مجموعة أحداث أو تغيرات داخلية أو خارجية يكون من شأنها أن تؤدي إلى إثارة التوتر النفسي الحاد أو المستمر أو كليهما معا . وضغوط الحياة بهذا المعنى تمتد وتتسع لتشمل ضغوط العمل والوظيفة ، وتكاثر الأعمال المطلوب إنجازها والأزمات المختلفة التي قد نتعرض لها علي نحو متوقع أو غير متوقع ، وضغوط الدراسة وما نبذله من محاولات لتحقيق النجاح والتفوق ، والضغوط الأسرية بما فيها متطلبات أفراد الأسرة ، وضغوط تربية الأطفال ومتطلبات نموهم ، والأعباء المالية ، وتكاثر الأعباء الاجتماعية ، أو الانتقال لبيئة جديدة ، أو السفر ، والعديد من الأشياء والأحداث الأخرى التي تثير القلق والخوف ، أو الغضب والحلق ، وما يصيبنا من أمراض ، وما نعانى من الزحام ، والتلوث البيئي ، وما نتعاطاه من عقاقير أو منبهات ، ومخدرات ، والمنغصات اليومية التي تواجهنا عند التعامل مع الآخرين وما يواجهنا من سلوكيات خارجية كالتعدي على حقوقنا في العمل أو الراحة أو حرية التعبير .

بعبارة أخرى ، فإن درجة معينة من الضغط ضرورية للفرد لأنها تحفزنا للعمل والنشاط ، وبالتالي تزيد من طاقاتنا الفكرية والانفعالية لأداء المتطلبات المختلفة الملقاة علي عاتقنا ، ومن

ثم تجدنا أكثر سلاماً وهدوءاً وشعوراً بمتعة أداء العمل والإنجاز.

ولكن الخطر الأكبر في الضغط يكمن في تزايدها وتراكمها. فعندما تتزايد وتتراكم درجة معينة تؤدي إلى إثارة التوتر النفسي الحاد أو المستمر أو كليهما معاً. فمهما اختلفت استعداداتنا الشخصية في الاستجابة للضغط، فإننا جميعاً نحاول أن نحشد طاقاتنا للتغلب عليها ومعالجتها بشكل ملائم. وفي محاولتنا للتغلب على صعوبات الحياة وضغوطها، تحدث تغيرات عضوية ونفسية داخلية. فنحن نتوتر، ونشط ومع هذا التوتر والنشاط تعمل الأجهزة العصبية والعضوية بكامل طاقتها لمواجهة التحديات المثارة، وتصبح هذه التوترات بدورها مصدراً لمزيد من الضغط والإجهاد اليومي. وعندئذ تحدث النتائج التي نخشى منها بدءاً من التوتر النفسي وانتهاءً بالحالات المرضية الشديدة على المستوى النفسي أو العضوي كما سنرى بعد قليل.

الحاجة لقدرته الضغط والتوتر

درجة معينة من الضغط ضرورية للفرد لأنها:

§ تحفز للنشاط والعمل

§ تجعل الفرد أكثر تفكيراً واهتماماً بما يريد.

§ تساعد على مزيد من التركيز المطلوب لأداء العمل على نحو جيد.

§ تيسر له التعبير عن الانفعالات والمشاعر

§ نشعرنا بمتعة العمل والإنجاز.

§ تساعدنا على الشعور بالسلام النفسي والنوم بشكل جيد ومريح عند القيام بإنجاز العمل.