

# الباب الثالث

## ليس بالاسترخاء وحده

### أساليب أخرى في معالجة منغوط الحياة

### وتحقيق السعادة الشخصية

- الفصل الثالث عشر : تغيير الممكن وتقبل ما لا يمكن تغييره .
- الفصل الرابع عشر : هؤلاء الأعداء الثلاثة .
- الفصل الخامس عشر : التقدم للخلف في مواجهة الصراعات الاجتماعية .
- الفصل السادس عشر : الصراعات الزوجية الخاسرة .
- الفصل السابع عشر : الحلفاء الثلاثة .
- الفصل الثامن عشر : معذبون بأفكارهم وسعداء بها .
- الفصل التاسع عشر : خلاصة ما تعلمناه .

obeikandi.com

## مقدمة

تعرفت حتى الآن على ما يعنيه بالضبط مفهوم الضغط النفسي ، وتعرفت على أعراض الضغوط ، وما تفعله بحياتنا من اضطراب وفوضى وأمراض ، وتعرفت أيضا علي عدد لا بأس به من أساليب الاسترخاء لإعانتك على مواجهة هذه الضغوط والتغلب على نتائجها السلبية . ونتوقع منك الآن أن تكون قد أتقنت بعض هذه الأساليب وتمكنت جيدا من أن تمارسها في المواقف المحتمدة وعندما تتراكم المشكلات من حولك . ونتوقع أن تمارس ذلك يوميا عددا من المرات إلى أن يصبح الهدوء والاسترخاء أسلوبا سهلا في حياتك .

ولكن الاسترخاء ماهو إلا طريقة من الطرق التي تضعنا على الطريق السليم لمعالجة التوتر المثار ، وهو أيضا يسر للمزيد من الطرق الأخرى التي يجب أن نلزم بها . وقد آن لنا الآن أن نتعرف في هذا الجزء الأخير من هذا الكتاب على أساليب أخرى تزيد من فاعليتك على مواجهة تحديات الحياة . يمكنك أيضا أن تتدرب عليها وتمارسها بالتعاون مع الاسترخاء . ولكنك أيضا يمكنك أن تمارسها بشكل مستقل أحيانا ، وأن تعتمد عليها كلية خاصة إذا لم تنجح معك أساليب الاسترخاء ولم تتمكنك من تحقيق ما تصبو إليه من التغلب على التوتر والاضطراب النفسي . ستتعرف على هذه الأساليب الجديدة في هذا الجزء من هذا الكتاب من خلال ثلاثة محاور تتعلق بما يأتي :

التغيير من البيئة : الممكن واللاممكن

تنمية مهارات التفاعل مع الآخرين

التغيير من طرق التفكير في الأمور

obeikandi.com

الفصل الثالث عشر  
تغيير الملك وتقبل ما لا  
يمكن تغييره

obeikandi.com

تعرفت حتى الآن على ما يعنيه بالضبط مفهوم الضغط النفسي ، وتعرفت على أعراض الضغوط ، وما تفعله بجيانتنا من اضطراب وفوضى وأمراض ، وتعرفت أيضا علي عدد لا بأس به من أساليب الاسترخاء لإعانتك على مواجهة هذه الضغوط والتغلب على نتائجها السلبية بالهدوء والاسترخاء . ونتوقع منك الآن أن تكون قد أتقنت بعض هذه الأساليب وتمكنت جيدا من أن تمارسها في المواقف المحتمدة وعندما تتراكم المشكلات من حولك . ونتوقع أن تمارس ذلك يوميا عددا من المرات إلى أن يصبح الهدوء والاسترخاء أسلوبا تلقائيا من أساليب المعالجة اليومية لضغوط الحياة .

ولكن الاسترخاء ماهو إلا طريقة من طرق إدارة الذات عند مواجهة التوتر ، !نه منهج علاجي ييسر لنا مزيدا من الفاعلية والحفاظ على الطاقة فى معالجة ضغوط الحياة على نحو إيجابي . والاسترخاء فيما ذكرنا فى مواقع مختلفة من هذا الكتاب قد يستخدم لهذا الغرض مستقلا أو مع المناهج العلاجية الطبية والنفسية الأخرى للرفع من كفاءتها ولتحقيق المزيد من فاعليتها . وقد آن لنا الآن أن نتعرف فى هذا الجزء الأخير من هذا الكتاب على أساليب أخرى تزيد من فاعليتك على مواجهة تحديات الحياة . يمكنك أيضا أن تتدرب عليها وتمارسها بالتعاون مع الاسترخاء . ولكنك أيضا يمكنك أن تمارسها بشكل مستقل أحيانا ، أو أن تعتمد عليها كلية ، خاصة إذا لم تنجح معك أساليب الاسترخاء ولم تتمكنك من تحقيق ما تصبو إليه من مهارات التوجيه الذاتى . ستتعرف على هذه الأساليب الجديدة فى هذا الجزء من هذا الكتاب من خلال خمسة محاور تتعلق بما يأتي :

§ التغيير من البيئة : الممكن واللاممكن

§ التحالف مع الجوانب الصحية وحاجات البدن

§ تنمية مهارات التغلب على الانفعالات السلبية كالقلق والاكتئاب والغضب

§ تنمية مهارات التفاعل مع الآخرين والتواصل الاجتماعى

§ التغيير من طرق التفكير فى الأمور

§ والآن إلى أول هذه المحاور !!!!!!!

## التغيير من البيئة يقلل من الاضطراب.. ولكنه :

علمتنا ممارسة العلاج النفسي أن من الأفضل في أحيان كثيرة أن ننصح المريض بأن يتعد عن الأسرة أو العمل لفترة معينة أو أن يحصل على أجازة قصيرة حتى تختفي أعراضه أو تقل . وعندما ننصح بذلك فإننا ننطلق من أحد التوجيهات الهامة في علم النفس والعلاج النفسي ، وهي ضرورة الانتباه لما تركه المشاحنات الاجتماعية وما يمر بنا من مواقف وأمور خارجية من آثار نفسية واجتماعية . فاستمرار الصراع في العمل ، واحتدام الخلافات في العلاقات الزوجية ، واضطرارنا أحيانا للتعامل مع الصعوبات التي يخلقها الناس من حولنا بحسن نية أو لاختلاف المصالح وتعارضها ، أو بسبب ما هم عليه من اختلافات في الأمزجة أو من اضطراب نفسي أو عقلي جميعها تساهم بقدر ما في إثارة ما يملكنا من اضطرابات نفسية وعضوية . كل ذلك يجعل من البيئة الخارجية أمرا جديرا باهتمامنا وبالمحاولة الجادة للتعرف على بعض الأساليب للتخفيف من آثارها .

ومما يشجع على التغيير من البيئة والمواقف الخارجية أنه تبين بالفعل أن تغيير البيئة يؤدي إلى تحسن تلقائي في الأعراض النفسية والتوترات التي تنتج عن الضغوط ، فمثلا :

- تبين البحوث العالمية أن حوالي ٦٠٪ من الاضطرابات المرتبطة بالحروب- مثل الانهيار العصبي- تشفى بعد إبعاد المجندين الذين يتعرضون للانهيار من خط النار .
- أيضا هناك أدلة كثيرة تثبت أن الحصول على أجازة قصيرة بعيدا عن مصادر التوتر في الأسرة أو العمل قد تحمي من معاناة الكثير من المضاعفات والتأثيرات السيئة التي تثيرها الظروف الاجتماعية المشحونة بالتوتر والصراع .
- وثبت أيضا أن تغيير مصادر الضغط الخارجية تصحبه جوانب من التغيير في الحالة النفسية وتحسن في الأعراض المرضية التي تحدث نتيجة لتعرض المرضى للضغط الخارجي . مثلا تبين أن الكثير من الأعراض المرضية بما فيها الاكتئاب والقلق والتوتر النفسي والغضب تقل بشكل ملحوظ عندما تعدل الأطراف الخارجية المسببة لهذه الاضطرابات من اساليب تعاملها مع هؤلاء المرضى . وينطبق ذلك على قطاعات كبيرة من العلاقات الاجتماعية عندما يتوقف المشرفون عن إثارة الصراع والتوتر مع مرءوسيهم والأزواج بزوجاتهم ، أو الأباء في تعاملهم مع أبنائهم .
- كذلك بينت البحوث أنه إذا أمكن الانتقال من عمل مشحون بالتوتر والصراع ، إلى عمل



جديد يصحبه تحسن في الحالة المزاجية ، وتخفف من التوتر النفسي وما يرتبط به من اضطرابات صحية أخرى .

- فضلا عن هذا تبين أن أعراض التوتر والقلق تتحسن لدى الأطفال إذا استبعدناهم من الظروف الأسرية المرتبطة بالقسوة ، وإذا وفرنا لهم الحماية إذا تعرضوا للقسوة وسوء المعاملة في الأجواء الاجتماعية السيئة والمهينة .
- أضف إلى هذا أن المعالجين قد ينصحوا بتغيير اتجاهات الآخرين الذين يعيشون مع الشخص أو يتكون به أو بها . ولهذا فعملية العلاج قد تشمل الشركاء في الحياة الزوجية أو الآباء أو غيرهم من الأصدقاء ، أو الجماعة التي يعيش معها .
- أيضا تبين أن تغيير الوضع الاجتماعي للشخص بالزواج بعد فترة عزوبية ، أو بالعمل بعد فترة بطالة ، أو بالترقية لمنصب أعلى جميعها تؤدي إلى تغيرات إيجابية في الشخصية والسلوك بالرغم مما قد يشهده هذا التغيير من بعض أشكال الضغط .
- علاوة على ذلك تبين أن تزايد ما يتعرض له الشخص من احباط خارجي أو فشل سابق ، يساهم في تطوير أساليبه في التفكير وتحليل الأمور بشكل مشوه . فمثلا ، بينت البحوث ان التقدم لعدد من الأعمال دون النجاح في الوصول إلى أي منها سيؤدي إلى تشكيل أحساس بالفشل والضالة . والفشل السابق مع أفراد الجنس الآخر قد يؤدي إلى أفكار خاطئة بأننا نفتقد الجاذبية . واستمرار توجيه النقد للطفل أو وصفه بالفشل والغباء يطور لديه أجلا أو عاجلا إحساسا بأنه فاشل وضعيف ، وهكذا . لهذا نجد أن التغيير في البيئة الاجتماعية يؤدي إلى التغيير في أسلوب التفكير وتنمية مشاعر أكثر إيجابية .

نعم كل تلك الأمثلة السابقة ، وغيرها كثير تشير بالفعل إلى أن ظروفنا البيئية ليست واحدة ، وأنها لا تعاملنا جميعا بعدالة مطلقة ، فهي تدلل بعضنا ، وتثير لبعضنا الآخر كل أنواع الضغط والتوتر والتهديد . لهذا من المهم أن نكون على وعي بخطورة ما تطرحه ظروف الإنسان الاجتماعية من قسوة وقهر ، وأن ندرك أهمية التغيير في البيئة الاجتماعية ، وأن نتفهم جيدا نتائجه على بناء الشخصية ، وتوجيهها بفاعلية .

### المملكة وغير المملكة :

لعل القارئ لا يزال يتذكر قصة ذلك الفتى القزويني التي روينها في المقدمة عن مولاي جلال الدين الرومي ( ١٢٠٧ هـ - ١٢٧٣ هـ ) في إحدى قصائده القصصية ؟ إن ذلك الفتى أراد

أن يتشبه بالأسود ولكنه عجز عن أن يتحمل وخز الإبر . إنها تعبر على نحو مفيد عن تشوف الإنسان ورغبته في أن يكون شيئاً ولكن يعجز عن الصمود أمام التحديات المطلوبة لتحقيق هذه الرغبة . والقصة لا توضح فقط السخرية من أدياء الشجاعة ، ولكنها أيضاً توضح لنا أن تحقيق الطاقات يحتاج لتحمل المكاره والمشقات . وتوضح في الآن نفسه أحد المعضلات الرئيسية في مواجهة ضغوط الحياة وتحديات الكفاءة في العمل وبناء الأسرة مثلاً ، فقد نفاجأ بأنه ليس بالمستطاع دائماً تغيير الظروف الخارجية والناس من حولنا مهما كانت قوة الرغبة في ذلك .

فعند المعاناة من ضغوط العمل قد يصعب عليك مثلاً - حتى أن تحصل على أجازة قصيرة ، والأكثر صعوبة أن تترك أو تستقيل من العمل ، خاصة إن لم تكن لديك بدائل تمنحك الأمن المادي لك وللأسرة .

وأكثر صعوبة من هذا وذاك أن تطلب من الآخرين أن يتغيروا ويغيروا ما بانفسهم ومن أساليبهم في التفكير والتعامل لعلاج مشكلاتك المؤقتة أو الدائمة .

لماذا يفعل الناس ذلك من أجلك وأنت صاحب المشكلة تعجز أحياناً أن تتحمل بعض الجهد الذى يتطلب منك مثلاً أن تعدل من أفكارك ، وأن تنظم وقتك وأساليبك في السلوك الخارجى بالرغم من أنك أنت أول من يعرف تماماً أنها جزء من مشكلاتك ومعاناتك الشخصية ؟! إنك بالطبع لا تفعل ذلك عن رغبة في المعاناة من أجل المعاناة والألم للألم ذاته . إن السبب الرئيسى لهذا العجز يبدو واضحاً ، فهناك أمور متعلقة بانفسنا يمكن تغييرها ، في حين أن هناك أمور أخرى لا يمكن تغييرها إلا بصعوبة بالغة ، أو ربما يستحيل ذلك في ضوء ما نملك من وسائل بشرية . والقضية الأهم أننا لا نعرف في كثير من الأحيان الفرق بين ما يمكن تغييره وذلك الذى لا يمكن تغييره ، ومتى نعرف بتلك الحدود بين الممكن وغير الممكن ؟

وعندما نعجز عن التمييز بين ما يمكن تغييره وما لا يمكن تغييره ، تتفاقم مصادر التوتر و تتراكم ضغوط إضافية بسبب ما نبذل من طاقة وجهد في التفكير والعمل وبذل طاقة عابثة في تغيير أشياء لا يمكن تغييرها .

في كتابي " القلق : قيود من الوهم " ذكرت أن من ملامح الصحة ومتطلبات التحرر من القلق تكمن أساساً في تقبل ما لا يمكن تغييره . وأجد أن هذا ينطبق أيضاً على موضوع معالجة

الضغوط النفسية . فثمة عدد كبير من الحتميات أو الثوابت الاجتماعية والطبيعية تتطلب الصحة قبولها لأن مناقشتها ، وتحديها وإظهار الإنزعاج الدائم منها لاينتهى إلى أى تعديل أو تغيير فيها ، بل بالعكس يزيد من الانزعاج والمزيد من بعزقة الطاقة في أمر نعرف سلفاً أنه لا يقبل التغيير .

خذ على سبيل المثال ما يعترينا من مشاعر عندما نتذكر أحداثاً من الماضي . نسبة كبيرة من زوار العيادات النفسية لا يستطيعون كتمان غيظهم وغضبهم عندما يستعيدون أشياء حدثت في الماضي القريب أو البعيد . والواقع إن ما حدث في الماضي من أحداث قمنا بها أو قام الآخرون بها نحونا - معنا أو ضدنا - شئ لايمكن تغييره الآن . إنه يمكن لنا بالطبع أن نتعلم من الخبرة ومن التمعن في الأحداث الماضية للاستفادة منها في توجيه حياتنا بفاعلية ، لكن فيما عدا ذلك فإن الإنزعاج الدائم من أحداث الماضي ، وما تمتلئ به ذاكرة المرضى من ذكريات مؤلمة ، وإدانة الأباء أو الأسرة ، أو الظروف الاجتماعية والاقتصادية القاهرة هى أشياء لايمكن التحكم فيها أو تغييرها الآن . وأعرف شخصياً أن إختياراً حقيقياً للصحة والتكامل والعلاج النفسي الناجح قد بدأ يتبلور عندما يتوقف المرضى عن تلك الدفاعية الهجومية على الماضي والسخط على أب قاس ، وأم جاهلة ، وحبية غادرة . فبالوصول لهذه النقطة ، يبدأ الانفعال الشديد بأحداث الماضي يتخافت ، ونعرف عندئذ أن لغة صحية جديدة قد بدأت فى التبلور ، والتطور بالشخصية إلى الفعل النشط وبناء تطورات فكرية ووجدانية غير مقيدة بأحداث الماضي . ولهذا تتزايد الفرص أمام من يستطيعون الوصول لهذه المرحلة إلى تحقيق المزيد من الفاعلية والوفاق النفسي .

خذ أيضاً ما يحمله الناس عنا من آراء وأحكام . صحيح أننا جميعاً نحب أن يحمل الآخرون عنا انطباعات طيبة ، وأن نحظى منهم على الحب والاحترام ، لكن آراء الناس فينا بشكل عام تمثل شيئاً ليس فى مقدورنا التحكم فيها . آراء الناس فينا - مهما كانت مؤلمة - شئ خاص بهم . وهم فى النهاية أحرار فى اعتناق ما يريدون من آراء فينا أو فى غيرنا سواء أ أردنا أم لم نرد . وإذا كان يجب أن نعامل الناس كما نحب أن نعامل به فإن الوفاق النفسى يتطلب أن نكون على وعى واضح بأن تصرفات الآخرين وآرائهم فينا لا تحكمنا لأننا لانستطيع دائماً أن نحكمها . ومن جانبي أعتبر أن من أهم المؤشرات على نجاح علاج مرضاي وتخلصهم من ضروب التوتر النفسى والعصابى تكون عندما يبدى المريض تجاهله التدريجي للانزعاج من آراء

الناس فيه ، أو أن يتوقف عن التخمين الدائم لما يشعر به الآخرون نحوه أو كيف يفكرون فيه ، أو يحسون حياله .

خذ أيضا ما نتصف به من خصائص جسمية وراثناها بحكم انتمائنا لجنس النساء أو جنس الذكور أو لطائفة أو سلالة معينة ، بما في ذلك ما ورثنا من لون البشرة ، وشكل الشعر ، ولون العيون ، أو حجم الجسم أو بعض أعضائه من حيث النحافة أو الضخامة ، هذه جميعها أشياء لا يمكن التحكم فيها ، وإذا أمكن ذلك فمن خلال عمل شاق ، ولا نضمن تحقيقه . فهل نكون واقعيين عندما نسرف في الشكوي من وجود بعض هذه الخصائص ، التي قد لا نحبها في أنفسنا؟ وهل من المقبول من ناحية الصحة النفسية أن نفرض على أنفسنا قيودا تحكم علاقاتنا بالآخرين فننزوي ، ونبعد عن التعبير عن أنفسنا والتفاعل السليم بالعالم الخارجي لمجرد أن عيوننا ليست زرقاء ، أو أن بشرتنا ليست باللون الذي نريدها عليه؟ دعني أذكر هنا أن من ملامح التطور الصحي ومن علامات التحسن والفاعلية في التقدم العلاجي لدى مرضاي تبرز عندما يبدى المريض أو المريضة تقبلا أصيلا وجذريا لما لديه من خصائص جسمية ونفسية فتقل شكواه أو شكواها من الخصائص البدنية التي كانت مصدراً للانزعاج والهم في السابق ويبدأ تقبله أو تقبلها التدريجي لهذه الخصائص ، وتوظيفها إيجابيا من أجل النجاح الاجتماعي والوفاق مع النفس .

أضف لذلك أيضا الحتميات الطبيعية والبيئية - الجغرافية ، أي ظروف الطقس ، والحرارة وتحول الفصول ، كلها أشياء لا يمكن التحكم فيها بالمجهود الشخصي . صحيح أن من حقنا أن نعبر عن حبننا لبيئة نظيفة غير ملوثة ، أو لفصل من فصول السنة ، ومن حقنا أن نعبر عن كراهيتنا للوحل والمطر المتسخ والشوارع القذرة ، لكننا نمارس خطأ كبيراً إن سمحنا لهذه الأشياء أن تكون مصدر إنزعاج وشكوى دائمة . إننا سنثقل حياتنا بالجمود والتوتر عندما نسمح لتغيرات الطقس أن تكبل حركتنا ، وتقيدنا عن الحركة والنشاط والسعادة .

ومن الحتميات الطبيعية التي تتطلب الصحة قبولها : ما نحن عليه من تطور عضوي أو مرحلة عمرية معينة . فأنت لا تستطيع أن تغير من عمرك ، وأن توقف الحياة عن التطور ، ولا يمكن أن تسترجع سنوات الشباب ، وما كنت عليه من حدة في النظر والحواس ، ولن يكون بمقدورك أن تحتفظ ببطاقاتك على العمل والممارسة الجنسية مثلا بنفس طاقات الشباب . صحيح أنه بإمكاننا بذل بعض الجهد للإستمتاع بالحياة ، أو التغيير في الملبس أو المأكل أو الإتجاه

الصحي ، وبإمكاننا بالطبع ان نستفيد بجوانب التطور الطبي والعلمي المعاصر لنحقق المزيد من الصحة والحيوية ، لكن المرحلة العمرية التي نحن فيها حقيقة يجب تقبلها . ونعرف عن المرضى شكايهم الدائمة من العمر أو كبر السن ( أو صغره ) ، ويجعلهم هذا أكثر استهدافاً لاستمرار مخاوفهم ، وهمومهم والدخول نتيجة لذلك في جوانب مستهجنة من السلوك قد لا يخرجون منها إلا بمزيد من الحسرة والكآبة ، ومزيد من التدهور الصحي والنفسي . .

وهناك أيضاً اللوائح الحكومية والقواعد الإدارية ، صحيح أنها قد تكون غير ملائمة لنا شخصياً فالضرائب ، والجمارك المرتفعة ، وقوانين المرور ، وإشارات منع التدخين ، وضرورة الالتزام بأوقات الإنصراف والحضور للعمل أو الدراسة ، وقواعد النجاح والرسوب ، والعلاقة بالسلطة والرؤساء كلها أشياء لا يمكن أن تكون بحال موضع رضانا التام . لكن الصحة ومتطلبات الوفاق النفسي تعرف أن السخط الدائم ، والاستهتار بقواعد المرور وتحدى القوانين ، والهلع الشديد منها تستثير القلق والإضطراب ، وتضعنا في مواجهات اجتماعية خاسرة . وليس معنى القبول بهذه الأشياء التوقف عن الدفاع عن الحقوق إذا أهدرت ، والبحث عن وسائل تيسر لنا أمورنا ، كما لا يعني أن نتوقف عن الدفاع عن أنفسنا أو رد الجور إذا كان في تطبيق هذه القواعد ظلم أو تحيز . فمن المعروف أن الدفاع عن الحقوق المشروعة يعتبر سمة رئيسية من سمات الصحة ، ومطلب من مطالب التطور النفسي والاجتماعي . ومن المهم أن يدرب الشخص ذاته على اكتساب بعض المهارات و ممارسة الوسائل الفعالة لذلك .

ومن الأشياء التي تتطلب الصحة القبول بها الكوارث والتغيرات المفاجئة التي لا نحكمها . فوفاة الأقارب ، والإصابة بعاقة ، ووجود طفل متخلف أو مريض ، لا يجب أن تمنعنا من محاولة البحث الإيجابي النشط عن أساليب تخفف أو تعالج هذه المصائب ما أمكن . كما لا يجب أن تمنعنا عن ممارسة ما اعتدنا عليه من نشاطات إيجابية في السابق . ويرتكب الناس خطأ كبيراً عندما يسمح البعض منهم لهذه التغيرات والكوارث أن تبدل حياتهم وتقلبها رأساً على عقب . إن الانهيار الكامل إزاء هذه الأحداث والوقوف بالشخصية عند مرحلة الإنشغال وإثارة القلق عمداً من أحد أهم الاختيارات التي تضاعف من خسارتنا لأنها تقلل من قدراتنا وكفاءتنا الشخصية في التغلب على ما تثيره هذه الكوارث والتغيرات من مشكلات ، فضلاً عن أنها لن تغير من الكارثة .

وواضح أن الشخصية السوية بالرغم من ضيقها بالطاعة والامتثال يجب أن تتحلى بقدر من المنطق السديد يمكنها من تقبل ما لا يمكن تغييره بما في ذلك أحداث الماضي، وثوابت الحياة الطبيعية، وما نتصف به من خصائص جسمانية أو نفسية ثبتتها فينا عوامل لا قدرة لنا عليها.

### التمييز بين المملكه واللاملكه في فهم الأمراض النفسية وعلاجها:

استطاع علم النفس في المرحلة المعاصرة من تطوره وبالتعاون مع العلوم الطبية والاجتماعية أن يحقق الكثير من المنجزات فيما يتعلق بعالم الأمراض النفسية تشخيصا وعلاجاً. وأكثر من ذلك أنه أصبح بإمكاننا أن نميز بين الأشياء التي يمكننا تغييرها وتلك التي لا يمكن. وأكثر من هذا وذاك أصبحنا قادرين على التمييز بين الاضطرابات التي يجب أن تعالج بيولوجيا، وتلك التي يجب أن تعالج بالعلاج النفسي واكتساب المهارات. ولكن هذه المعرفة - للأسف - غير متاحة لعموم القراء من غير المتخصصين، ربما بسبب الجهل أو التعقيم الشديد الذي تمارسه أجهزة الإعلام وبعض الأقلام المعاصرة التي تجنب للإثارة، وخلق تفاؤل ساذج بان كل شيء يمكن تغييره، بما في ذلك حالتك المزاجية، قدراتك الجنسية، وحب الآخرين، نسبة ذكائك<sup>(١)</sup> وقوة ذاكرتك وكل ذلك في "دقيقة واحدة".

لست بالطبع داعية للاستسلام للقدر الحزين وللضعف البشري والسلبية والتعاسس إزاء نظامنا البيولوجي وتركيبنا العضوي. ، فأنا أيضا أشعر بفداحة الخطأ الذي قد يرتكبه أنصار الاتجاه البيولوجي بمن فيهم قطاع ضخم من الأطباء، وعلماء وظائف الأعضاء عندما يزعمون أننا سجناء لخرائط الجينوم البشري، و كيميائ المخ، وتركيب الجهاز العصبي. وإذا أضفنا لذلك الضغوط التي تمارسها شركات الأدوية العملاقة وما تضحخه من أموال لتطوير العقاقير والبحوث العضوية سندرك مقدار الخسارة التي ستحقق بتكامل الشخصية الإنسانية وتطويرها وفق محاور تكاملية تهتم أيضا بالجوانب النفسية والاجتماعية بدلا من التركيز على المسار العضوي وحده.

(١) لا تزال بعض النظريات النابعة من حركة البرمجة العصبية للمخ، أو ما يسمى بالـ (LNB) وما ينشره أصحابها من كتب "الدقيقة الواحدة" تدعى أنك تستطيع أن تغير من كل شيء تقريبا في حياتك بما في ذلك قدراتك الجنسية، نسبة ذكائك، قوة الذاكرة، حب الآخرين، والسيطرة على مفاتيح النجاح كل ذلك في دقيقة واحدة تتمكن من خلالها بفعل المعجزات. أي إحباط ويأس سيصيب الناس عندما يكتشفون بعد المعاناة والجهد أن هناك أشياء لا يمكن التحكم فيها بهذه السهولة!!

## التغيير المهملة :

تتطلب المعالجة الفعالة لما تتركه الضغوط والإجهادات اليومية في حياتنا، أن نتعامل مع ما يمكن تغييره . ومن المعروف أن تغيير الفرد أسهل دائما من تغيير المجتمع أو البيئة . وتخدمنا البحوث المعاصرة في ذلك، فهي تثبت أن المصدر الرئيسي للمعاناة الفردية لا يكمن بأكمله في الظروف البيئية، بل في الفرد ذاته، وهذا يجعل من عملية التغيير والعلاج ممكنة، وأكثر يسرا .

ففي دراسة نفسية مشهورة عن الخصائص النفسية للسعداء بالمقارنة بالمرضى النفسيين وغير السعداء من الناس، تبين أن الأشخاص السعداء لم تكن الحياة من حولهم نعيمًا دائمًا، ولم تكن حياتهم دائمًا متسمة بالنجاح . والأغرب من هذا وذاك أنه تبين أن الخبرات البيئية تماثلت بالنسبة للسعداء وغير السعداء . الفارق هو الشخصية، فالسعداء لا يقضون جل وقتهم يفكرون في الأحداث المؤلمة والفشل، على عكس غير السعداء الذين تبين أنهم يقضون جل وقتهم يفكرون ويتذكرون الخبرات السيئة والتجارب الفاشلة والمؤلمة التي أملت بحياتهم في الماضي أو تلم بحياتهم الحاضرة .

فمن الصواب أن نروض أنفسنا على وضع اختيارات عاقلة تميز الممكن عن غير الممكن والواقعي عن غير الواقعي، خاصة في الأوقات التي نشعر خلالها بتناقل الأعباء والتوتر . ويتطلب ذلك أن نتيقن بأن علاج الضغوط يتم لا بالتخلص منها تمامًا، ولا بالهروب من مصادرها، ولا بالتحكم التام في البيئة الخارجية . عندما نشعر بتناقل الأعباء والتوتر، وعندما تزايد التحديات، وتبدو الأمور وكأنها على وشك أن تنفلت عن سيطرتنا عليها، ربما يكون هذا هو الوقت الملائم لإعادة تطوير أساليبك الخاصة وبعض عاداتك في تحقيق أهدافك بشكل واقعي .

ومن هنا تأتي أهمية تنمية أهداف معقولة والحقيقة أنه لا بد من وجود قدر معين من الضغوط والخبرات اليومية التي بدونها قد نفقد رغبتنا ودافعنا للعمل والنشاط . بعبارة أخرى، اجعل أهدافك معقولة، فليس من الواقعي أن تتخلص من كل الضغوط والأعباء تمامًا من حياتك . اجعل هدفك، بدلا من ذلك، ينصب على التخفيف من هذه الضغوط، بعدم فتح بؤر للتوتر اليومي في الأسرة أو العمل . فمن المؤكد أن مجرد تقليل بسيط منها سيؤدي إلى نتائج وفرق ضخم في قدرتنا على التكيف معها ومعالجتها .

### عندما يصعب تغير البيئة أو نفشل في ذلك

إذا فشلت في تغيير المواقف المثيرة للضغط والتوتر، أو إذا شعرت أن تغيير الظروف والبيئة المشحونة بالضغط والتوترات شيء غير واقعي ومن الصعب أو من المتعذر عمله، ففيما يلي بعض القواعد الذهبية الفعالة لمعايشة الضغوط، والتغلب على نتائجها السلبية، ومعالجتها:

- الاسترخاء في فترات متقطعة يوميا.
- تبنى أهدافا معقولة، فليس من الواقعي أن تتخلص من كل الضغوط والأعباء تماما من حياتك.
- سجل الضغوط التي تواجهها في الوقت الحالي
- عالج الضغوط التي تواجهك أولا بأول، حتى لا يتعذر حلها.
- قلل من مشاعرك العدوانية، وتعلم طرقا جديدة للتغلب على الغضب والانفعال.
- تدرب على حل الصراع بفتح مجال التفاوض، وتبادل وجهات النظر.
- وزع الأعباء الملقاة على عاتقك، وتعلم طرق تنظيم الوقت.
- تعلم أن تقول "لا"، للطلبات غير المعقولة (أو حتى يراها الآخر معقولة وكلها ليست مناسبة لك).

و معالجة الضغوط فرادى أفضل وأيسر من معالجتها ككل. ولهذا ننصح بأن نواجه مشكلاتنا ونعالجها أولا بأول، وأن لا نجعلها تتراكم لدرجة تبدو عندها المشكلات البسيطة بفعل التراكم والتكاثر وكأنها غير قابلة للحل.

ومعالجة الضغوط لا يتأتى بالتهرب من مواجهتها، أو بالبكاء، أو الإنفعال والإنهيار العصبي، والمخدرات. تذكر أن هذه الاستجابات الهرمونية وغيرها تضيف ضغوطا أخرى وتعتقد من المشكلات بصورة أكبر.

إن جزءا كبيرا من مصادر السعادة والرضا عن النفس يتأتى بشحن قدراتنا وتنمية مهارتنا على مواجهة هذه التحديات وحلها بطرق إيجابية، وتنمية بعض المهارات النفسية والاجتماعية لإعانتك على معالجة نتائجها السلبية كما سنرى فيما بعد.



والخلاصة أن الضغوط لا تعالج بالهروب منها أو تجنبها ، واستبعادها تماما من حياتنا . إذ كيف يمكنك أن تعيش من غير عمل؟ وهل يمكنك أن تعمل دون زملاء أو رؤساء؟ وكيف تكون لك أسرة دون حياة زوجية وأطفال؟ وهل بإمكانك أو بإمكان أي أحد أن يتوقف عن سماع الأخبار السيئة التي تأتينا من هنا وهناك؟ وهل يستطيع أي منا ان يمنع الكوارث والأمراض التي قد تحدث لنا أو لأعزائنا؟

كل هذه أسئلة يعجز أي إنسان عادي وسليم أن يجب بنعم على أي منها دون أن يفقد الكثير من إيجابياته وقدراته الحيوية ومصادر سعادته . بعبارة أخرى تتطلب الحياة منا ان نعرف بوجود الضغوط ، لأنها تجارب وخبرات حياتية وضرورة من ضرورات الحياة في جماعة وعمل وأ أسرة . وحقيقة الأمر أن الناس السعداء لا يعيشون دون تحديات أو مسئوليات وهذا يعني أن وجود الضغوط في حياتنا أمر لا مفر منه ، فلكل فرد منا نصيبه من الأحداث اليومية ، وإن تفاوتت بالطبع كمية هذه الضغوط من فرد إلى فرد آخر .

وكون أن الضغوط قد تؤدي للمرض والاضطراب ، لا يعني أن وجودها في حياتنا يعني أننا مرضى ومضطربين . من الأفضل أن نرى الأمور بمنظار مختلف ، بصفتنا بشر وينطبق علينا ما ينطبق على البشر لا أكثر ولا أقل . إننا نعيش ونتفاعل بالحياة ، وتسيرنا طموحاتنا ، ونحقق أهدافا ونفشل في تحقيق أهداف أخرى ، وخلال ذلك ، وربما بسبب ذلك تحدث أمور ونتائج بعضها متوقع ، وبعضها لم نكن نتوقعه ، بعضها نستطيع تحمله بل ونتطلع لعمله ، وبعضها يصعب علينا تحمله دون دفع ضريبة من سلامنا النفسي ومن متطلباتنا الصحية والمقبولة .

هذا هو الفرق ، وهذا ما يجعلنا في حاجة للتعرف في الأجزاء والفصول القادمة على الأساليب التي استطاعت البحوث النفسية أن تطور خطوطها العريضة في معالجة الضغوط وجوانب التوتر اليومي والدائم .