

الباب الثاني

الاسترخاء في عالم مشحون بالضغوط

- الفصل السابع : التقيضان الاسترخاء والتوتر
- الفصل الثامن : الاسترخاء التدريجي بالتقيض
- الفصل التاسع : الاسترخاء العميق
- الفصل العاشر : الاسترخاء بالتخيل والصور الذهنية المهدئة
- الفصل الحادي عشر : أساليب مختصرة للاسترخاء
- الفصل الثاني عشرة: تفعيل برامج الاسترخاء

obeikandi.com

الفصل السابع

التقيض: الاسترخاء والتوتر

obeikandi.com

عندما نتعرض للتوتر النفسي والاضطراب الانفعالي كالغضب والخوف والقلق، عادة ما يستجيب الواحد منا لذلك بتغيرات وزيادة في الأنشطة العضلية. وتتركز بعض هذه التغيرات في الجبهة، كما قد تؤدي أيضا إلى توترات في الرقبة، ومفاصل الذراعين، والركبتين والقفص الصدري والعضلات الباسطة. كذلك تتوتر حتى عضلات الأعضاء الداخلية كالمعدة، والقولون. وتزايد الحركات اللاإرادية في اليدين والذراع (كعلامة على تزايد الاضطراب عندما يتعرض الشخص لمنبهات انفعالية حادة و دائمة).

ومن الثابت أيضا أن الزيادة الشديدة في التوتر العضلي تتوقف أساسا على شدة الاضطراب الانفعالي، خاصة عندما يواجه الفرد مشكلات تتعلق بتوافقه، وبجأته الأساسية في النمو وتحقيق سعادته الشخصية.

والتوتر في درجات خفيفة ومعقولة يساعدنا على مواجهة صعوبات الحياة وضغوطها بدرجة عالية من الكفاءة والفاعلية، ولكن إلي حد معين تؤدي الزيادة بعدها إلى عكس النتيجة بأن تضعف قدرة الكائن على التوافق، ويتقاعس عن النشاط البناء، والإنتاج، وتدهور كفاءته العقلية. فالأشخاص في حالات الشد والتوتر والقلق تنهار مقاومتهم وقدراتهم على الاستمرار في النشاطات العقلية والجسمية. وهذا بدوره يساهم في المزيد من التوتر والتعرض للمرض والعجز عن توجيه قدراتنا العضوية توجيهها فعالا.

هذا ويمكن تصنيف التوتر إلى نوعين، التوتر البناء الذي يساعدنا على بذل الطاقة والاندفاع بهما نحو العمل المثمر والإنتاج، أما النوع الآخر فهو ما يهملنا هنا التركيز عليه ونعني التوتر السلبي الهدام الذي يمتص طاقتنا، ويضعف من كفاءتنا، ويؤدي في الحالات الشديدة إلى مختلف أنواع الاضطراب والمرض، وربما الموت المبكر.

والتوتر السلبي له آثار عديدة ومؤلمة. آثار يمكنك ملاحظتها فورا. إنه يجلب الصداع والآلام العضلية خاصة في الرقبة والظهر، وعضلات الكتف. وعلى المستوى النفسي يصيبنا

التوتر بالقلق المبهم ، وبالانزعاج في حالات التفاعل بالآخرين ، ويؤثر في المزاج والعواطف ، وبالضجر والعشوائية والتخبط . فهو بعبارة أخرى يكمن خلف سلسلة طويلة وقائمة كبيرة من الأمراض النفسية والاضطراب العضوي .

ومن هنا تأتي أهمية الاسترخاء عند الشعور بالتوتر . والواقع أن الفرد إذا كان في حالة استرخاء ، فإنه سيستطيع أن يتصرف دون شد أو توتر وستكون استجاباته هادئة وسيتمكن من التصرف بحكمة وعقلانية حتى عند مواجهة المواقف التي كان يراها صعبة وعسيرة قبل التمتع بالاسترخاء والتدريب على فنيات ممارسته . وفي حالات الاسترخاء وبسبب ما يخلقه لدى صاحبه من هدوء نستطيع أن نتحكم في سلوكنا ، وتزايد ثقة الناس بنا وبجدارتنا بسبب ما يمنحه إيانا من ثقة في عيون الآخرين . ثم إنه يسهل دائما التعامل مع الشخص المسترخي ، مما يجعل الآخرين يشعرون معه بالارتياح بسبب ما يتسم به الشخص في مواقف الاسترخاء من طمأنينة وثقة بالنفس .

الاسترخاء يختلف عن النوم والهدوء الظاهري :

يعرف الاسترخاء علميا بأنه توقف كامل لكل الانقباضات والتقلص العضلي الذي يتصاحب ظهوره عادة مع تزايد نسبة التوتر . والاسترخاء يختلف عن الهدوء الظاهري أو حتى النوم . فكم من الناس مروا بنا ويظهر عليهم الهدوء الظاهر والسكون ولكن قد لا يكون من النادر أن تجد الواحد منهم يخفي تحت قناع الهدوء الظاهري الكثير من علامات التوتر والقلق والشد العضلي المستمر والذهن المشحون بالأفكار والتخيلات الدالة على الغضب والقلق والصراع الاجتماعي .

وبالمثل ليس من النادر أن تجد شخصا ما يرقد على أريكته أو سريره نائما لساعات متعددة لكنه لا يكف مع ذلك عن إبداء كافة العلامات الدالة على الاضطراب العضوي والحركي بما فيها عدم الاستقرار الحركي والتقلب .

التوترات النوعية :

هناك بحوث عدة تؤكد أن بعض الأفراد تتركز استجاباتهم للقلق والانفعال في شكل توترات عضلية خاصة ونوعية وليس في الجسم كله . وعلى سبيل الأمثلة ، هناك ما يدل على

أن الصداع، وآلام الظهر (كأشكال من التوتر العضلي) تشيع لدى الأشخاص الذين يتميزون بالكسل، والعجز عن الفعل والنشاط. وفي دراسة على ٤٠٠ مريض تبين أن الصداع النفسي (أي الصداع الراجع للتوتر النفسي وليس لأسباب عضوية) يحدث بشكل خاص في حالات القلق والتوتر المفاجئ.

وبغض النظر عما يتركه الانفعال من آثار علينا، تبين بشكل عام أن استجاباتنا وتعبيراتنا عندما نواجه موقفاً انفعالياً أمر تلعب فيه الفروق الفردية دوراً كبيراً أيضاً. فالفرد الذي اعتاد أن يواجه اضطرابه الانفعالي في مواقف القلق مثلاً، بحالة من الصداع سيظهر الصداع لديه عندما يواجه أي انفعالات أخرى. فالصداع لن يظهر فقط عند القلق، بل سيكون هو الاستجابة المرجحة أيضاً عندما نعاني من الغضب أو العدوان، أو العجز الجنسي، وغيرها من أنواع الصراع والضغوط الانفعالية الأخرى.

والخلاصة: أن بحوث "نوعية التوترات" تضيف نتائج هامة وعميقة لفاعلية العلاج النفسي. وعلى سبيل المثال، فإن الشخص الذي يتنبه لذلك سيسهل عليه أن يكتشف نوعية التوتر في مواقف الضغط إن كانت تظهر في شكل صداع، أو آلام في الظهر، أو ضيق في التنفس، أو آلام في الساقين، أو صعوبة في النطق... الخ. وهذا بدوره سيساهم في إعداد الخطة العلاجية بشكل ملائم. فإذا كنا سنستخدم الاسترخاء كطريقة للتخلص من التوتر، فإن انتباهنا للتوترات النوعية الخاصة بالفرد سيساعد على اختيار طريقة مختصرة، وموجهة لأنواع التوتر الخاصة بهذا الفرد إن كانت صداعاً أو آلاماً في الظهر، أو آلاماً في الساقين... الخ. ولهذا نركز في تدريبنا خلال بعض تمارين الاسترخاء على إرخاء الكتفين وإسقاطهما بجانب الجسم، وعادة ما يستجيب الناس لذلك بالدهشة والسرور نتيجة لمشاعر الراحة التي تغمر الواحدة أو الواحد منهم عند التدريب على هذه الجوانب من الاسترخاء، حتى وإن لم يكن قد مارس الاسترخاء بصورته المفصلة من قبل.