

٢٠٠٨ / ٧ / ١

جريدة الانوار تاريخ

«الاجهاد» مرض العصر... ما هو علاجه؟



وفهمها وإدراك أنها خبرات وتجارب ما وجدت إلا لتفني شخصيتنا بالمعرفة الجديدة والوعي والنضج. ولكن ما هو الاحتواء المقصود وكيف نحققه في حياتنا؟

توضح علوم الايزوتيريك، (وهي علوم الوعي التطبيقية التي تبحث في كيفية تطوير الانسان لوعيه) ما مفاده، ان مقدرة الاحتواء تمثل مقدرة الوعي الانساني على التفاعل (الاجابي) مع الخبرات الحياتية المتنوعة، واستخلاص العبر بحيث نكتسب النفس وعياً جديداً.

الشرط الاول لتحقيق الاحتواء يتمثل بالانفتاح. الانفتاح على كل ما



■ المهندس ندى معوض

هو المسؤول الاول عن اكثر من خمسين بالمئة من امراض القلب وسبب رئيسي للقرحة والام الراس والمعدة وارتفاع ضغط الدم، يتسبب بفقدان التركيز وضعف الذاكرة، يسبب الارق والقلق والتوتر والاكتئاب والاهم انه يزيد المشاكل تعقيداً... انه مرض العصر Stress، او الاجهاد، بالمربية. ومن منا لا يعرفه...

ولكن هل فكر للإنسان ان يحيا في هذه الحالة من الاجهاد التي لا تلبث ان تنعكس الاماً وامراضاً في النفس والجسد، ولماذا؟ هل السبب

في وثيرة الحياة العصرية يا ترى؟ ام انه الوضع الاقتصادي او السياسي؟ ام لعلها ضجة المكان وصخب الناس وزحمة السير ومواعيد العمل ومتطلبات العائلة... أين يكمن السبب، ما هو السبيل الى التعامل مع هذه الحالة من الاجهاد في حياتنا لا لئلاها او على الاقل لتخفيف وطأتها علينا؟

يؤمن العلم الاجهاد بأنه نتيجة زرع المرء تحت وطأة الضغوطات الحياتية المختلفة. قد تكون هذه الضغوطات مشاعرية، كالصددمات العاطفية، وقد تكون فكرية كعدم القدرة على استيعاب المسؤوليات المتزايدة، لا سيما في مجال العمل، مع تزايد الاعباء وضيق الوقت، ومما يزيد وطأة الضغوطات ويحفز الاجهاد، غياب التجدد والروح والاهم غياب الحب كواحة راحة وامان للنفس...

فلنتفكر أولاً في السبب الاساسي للاجهاد الا وهو الضغوطات الحياتية على انواعها، فان نحن استطعنا الغاء هذه الضغوطات التي تكثُر حياتنا، لا خفتى الاجهاد الى غير رجعة. ولكن هل يمكننا فعلاً الغاء الضغوطات؟ وهل هذا حقاً ما يريح النفس؟؟ ان ننظر الى الواقع بموضوعية يشير الى ان الضغوطات والمصاعب الحياتية هي اشبه باللائمة لهذا الواقع، هذا والتمتعن

في تفاصيل الواقع يجعلنا نستشف ان الضغوطات هي التي تحثنا على العمل بجهد ونشاط، وتستولد منا الحماس وازادة التحدي ومحبة النجاح لتحقيق طموحاتنا. بالتالي فان الغاء الضغوطات من حياتنا اشبه برفض الفرص التي تصقل شخصيتنا وتعلمنا اساليب المواجهة وتميز الشقة بالنفس.

من هنا يتبين لنا، بان الضغوطات ليست المسبب الحقيقي للاجهاد، بل عدم مقدرة المرء على «احتواء» الظروف او التجارب الجديدة، اي معالجتها بتبصر وروية،

حجم، ما نتعرض له من ضغوطات، ولنتمكن من تفكيكها فلا تتحول الى رمال متحركة تغرق فيها مقومات النفس ومقدراتها جراء عدم احتوائها. لعل ايسر ما قد يفعله المرء في هذا الاطار هو تدوين المتوجبات اليومية على دفتر صغير، ليتمكن من تحديدها وتحديد الوقت الذي يحتاجه كل عمل، ثم يبدأ بانتهاء الامور الصغيرة، التي لا تستغرق وقتاً كثيراً لكنها تستحوذ حيزاً من التفكير والقلق. بهذه الطريقة يفرغ الفكر بعضاً من حمولته بحيث يستطيع بعدما ان ينصرف الى اتمام الامور الاخرى بدءاً بالاكتر اهمية وأولوية.

الشرط الثالث، في ضوء علم الايزوتيريك لتحقيق الاحتواء العملي ايضاً، هو تحقيق الاستقرار النفسي. فالاستقرار يتمثل بتخطي النفس لنقاط الضعف فيها جسدية، مشاعرية او فكرية من منطلق تقنية ازالة الصلبيات من النفس. فالاستقرار على صعيد الجسد يعني تحقيق الزخم الكامل للصحة والحيوية فيه، من خلال الحركة النشطة، والعمل الحيوي، والغذاء السليم والتجدد في ذلك كله. أما الاستقرار على صعيد المشاعر فيتمثل بدمج اوجه تعاضلات المشاعر الايجابية وتوحيدها، فلا تعود مرة دافئة ومرة باردة، مرة حنوناً ومرة جافة، مرة متعاطفة ومرة منعزلة ولا إنسانية. فالاستقرار المشاعري يلقي التقلبات المشاعرية ويساعد على الانعتاق من عزلة الأنا باتجاه ارادة بناء روابط وعلاقات انسانية واعية مع الآخرين...

أما بالنسبة للاستقرار الفكري، فهذا لا يتحقق من دون الراحة الفكرية. وعلى عكس ما يعتقد الكثيرون، فان راحة الفكر ليست نتيجة عدم التفكير بل هي حصاد ايجابية التفكير والعمل الفكري المشعرك وكلاهما يحتاج بدوره الى الانفتاح والتنظيم ايضاً. فالانفتاح الفكري يغذي الفكر بالثقافة والعلوم والفنون، اضافة الى الاستفادة من تجارب الآخرين وخبراتهم، الامر الذي يحقق التجدد الفكري تلقائياً مما يفتح لمحة الطموح وازادة المايرة ويميز بالتالي الانفتاح الأرقائي... تعود مجدداً الى التنظيم الفكري كتتويج للاستقرار الحياتي عامة، حيث توضح الرؤية ويسطع الهدف فيعطي المرء لكل شيء حقه، ان لجهة العمل او لجهة الراحة، الامر الذي يخرجنا من دوامة الضغط والقلق اذا ما تماهقت الاعباء والمسؤوليات اليومية، فيسيطر هو عليها ويستوعبها بدل ان تسيطر هي عليه وتشتت طاقته.

الاحتواء، الانفتاح، المواجهة، التحدي، التنظيم، الاستقرار... جميعها معادلات حياتية تهدف الى تخطي النفس لضغوطها فتتفتح في وعيها وترتقي، كما تتفتح البراعم وتنضج الثمار، فتتم دورة وجودها.

