

٢٠٠٨ / ٧ / ٨

جريدة الانوار تاريخ

«الاجهاد» مرض العصر... ما هو علاجه؟



«حجم» ما نتعرض له من ضغوطات، ولنتمكن من تفكيكها فلا تتحول الى رمال متحركة تغرق فيها مقومات النفس ومقدراتها جراء عدم احتوائها. لعل أبسط 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 بانهاء الامور الصغيرة، التي لا تستغرق وقتاً كثيراً لكنها تستحوذ حيزاً من التفكير والقلق. بهذه الطريقة يفرغ الفكر بعضاً من حمولته بحيث يستطيع بعدها أن ينصرف الى اتمام الامور الأخرى بدءاً بالأكثر أهمية وأولوية.

الشرط الثالث، في ضوء علم الايزوتيريك لتحقيق الاحتواء العملي أيضاً، هو تحقيق الاستقرار النفسي. فالاستقرار يتمثل بتخفيف النفس لنقاط الضعف فيها جسدية، مشاعرية أو فكرية من منطلق تقنية ازالة السلبيات 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 أوجه تفاعلات المشاعر الايجابية وتوجيهها، فلا تعود مرة دافئة ومرة باردة، مرة حنونا ومرة جافة، مرة متعاطفة ومرة منعزلة ولا إنسانية. فالاستقرار المشاعري يلغي 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، فإن راحة الفكر ليست نتيجة عدم التفكير، بل هي حصاد ايجابية التفكير والعمل الفكري المثمر وكلاهما يحتاج بدوره الى الانفتاح والتنظيم أيضاً. فالانفتاح الفكري يغذي الفكر بالثقافة والعلوم والفنون، اضافة الى الاستفادة من تجارب الآخرين وخبراتهم، الأمر الذي يحقق التجدد الفكري تلقائياً مما يقدر «لمعة» الطموح وارادة المثابرة ويعزز بالتالي الإنفتاح الارتقائي... نعود مجدداً الى التنظيم الفكري كتنويع للاستقرار الحياتي عامة، حيث تتوضح الرؤية ويسطع الهدف فيعطي المرء لكل شيء حقه، ان لجهة العمل او لجهة الراحة، الامر الذي يخرج من دوامة الضغط والقلق اذا ما تفاقمَت الأعباء والمسؤوليات اليومية، فيسيطر هو عليها ويستوعبها بدل ان تسيطر هي عليه وتشتت طاقته.

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

وفهمها وإدراك انها خبرات وتجارب ما وجدت إلا لتغني 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 (الايجابي) مع الخبرات الحياتية المتنوعة، واستخلاص العبر بحيث تكتسب النفس وعياً جديداً.

الشرط الاول لتحقيق الاحتواء يتمثل بالانفتاح. الانفتاح على كل ما

نرفضه ولا نتقبله لا سيما التجارب الجديدة التي تواجهنا. ولكن الانفتاح يبقى ناقصاً من دون وعي النفس كمحور. فوعي ذلك بفعل الارادة فينا ويجعلنا ندرك ان كل ما نتعرض له في حياتنا من دون استثناء، يؤهلنا كي نرتقي في وعينا... اضافة الى أن تفعيل الارادة يجعل النفس تتخطى إمكاناتها الراهنة، لتحقيق إمكانات أرقى وأكثر وعياً. هذا وكل خطوة جديدة تحققها النفس في هذا الاطار تحول كل «لا أستطيع» أو «لا أقدر» الى «أريد...»! فقوة هذه الكلمة تحتوي على كل الثقة، وزخم وقعها يحمل الجديد للنفس في كل حين.

الشرط الثاني لتحقيق الاحتواء لتخطي الضغوطات يتمثل بالتنظيم الحياتي. غياب التنظيم من حياتنا، يجعلنا نشعر بأننا لا نمسك بزمام الأمور فنقع في فخ الاجهاد أيضاً. فتسلل الفوضى يجعل المرء يعيش في حالة من التشتت والغباش، فتقع النفس في صراعات بين ما يستسيغه الجسد، وما تطلبه المشاعر، وما يحتاج اليه الفكر، فيضيع هذا الأخير بين المتطلبات الكثيرة والمسؤوليات العديدة وتضطرب المشاعر فيمرض الجسد. وعلى العكس، فإن التنظيم كفيل بتوضيح الصورة لنستطيع قياس



المهندسة ندى معوض

هو المسؤول الاول عن اكثر من خمسين بالمئة من أمراض القلب، وسبب رئيسي للقرحة والام الرأس والمعدة وارتفاع ضغط الدم، يتسبب بفساد التركيز وضعف الذاكرة، بسبب الأرق والقلق والتوتر والاكتئاب والأهم انه يزيد المشاكل تعقيداً... انه مرض العصر Stress أو «الاجهاد» بالعربية. ومن منا لا يعرفه...

ولكن هل قدر للإنسان ان يحيا في هذه الحالة من الاجهاد التي لا تلبث ان تنعكس آلاماً وأمراضاً في النفس والجسد، ولماذا؟ هل السبب

في وتيرة الحياة العصرية يا ترى؟ أم أنه الوضع الاقتصادي أو السياسي؟ أم لعلها ضجة المكان وصخب الناس وزحمة السير ومواعيد العمل ومتطلبات العائلة؟... أيّاً يكن السبب، ما هو السبيل الى التعامل مع هذه الحالة من الاجهاد في حياتنا لإلغائها أو على الأقل لتخفيف وطأتها علينا؟

يفسر العلم الاجهاد بأنه نتيجة زروح المرء تحت وطأة الضغوطات الحياتية المختلفة. قد تكون هذه الضغوطات مشاعرية، كالصدمات العاطفية، وقد تكون فكرية لعدم القدرة على استيعاب المسؤوليات المتزايدة، لا سيما في مجال العمل، مع تزايد الاعباء وضيق الوقت. ومما يزيد وطأة الضغوطات ويحفز الاجهاد، غياب التجدد والمرح والأهم غياب الحب كواحة راحة وأمان للنفس...

فلنتفكر أولاً في السبب الاساسي للإجهاد الا وهو الضغوطات الحياتية على أنواعها، فإن نحن استطعنا إلغاء هذه الضغوطات التي تكدر حياتنا، لاختفى الاجهاد الى غير رجعة. ولكن هل يمكننا فعلاً إلغاء الضغوطات؟ وهل هذا حقاً ما يريح النفس؟؟ ان النظر الى الواقع بموضوعية يشير الى ان الضغوطات والمصاعب الحياتية هي اشبه باللازمة لهذا الواقع، هذا والتمغن

في تفاصيل الواقع يجعلنا نستشف أن الضغوطات هي التي تحثنا على العمل بجهد ونشاط، وتستولد منا الحماس وارادة التحدي ومحبة النجاح لتحقيق طموحاتنا. بالتالي فإن إلغاء الضغوطات من حياتنا أشبه برفض الفرص التي تصقل شخصيتنا وتعلمنا أساليب المواجهة وتعزيز الثقة بالنفس.

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

