

الأحد 26/07/2009

التوتر مرض العصر

ندى شحادة معوض



1/1



يعتبر التوتر المسؤول الاول عن اكثر من خمسين في المائة من أمراض القلب، وهو سبب رئيسي للمفرحة وآلام الرأس والمعدة وارتفاع ضغط الدم . ويتسبب في فقدان التركيز وضعف الذاكرة، يسبب الأرق والقلق والتوتر والاكتئاب والأهم أنه يزيد المشاكل تعقيداً . . . ومن منا لا يعرفه؟

لكن . . . هل قُدر للإنسان أن 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 او السياسي؟ أم لعلها ضجة المكان وصخب الناس وزحمة السير ومواعيد العمل ومتطلبات العيش؟ . . . أيّاً يكن السبب . . . فالسؤال المهم هو ما هو السبيل إلى التعامل مع حالة الاجهاد في حياتنا لتفاديها أو على الأقل لتخفيف وطأتها علينا؟

يفسر العلم الاجهاد بأنه نتيجة رزوح المرء تحت وطأة الضغوطات الحياتية المختلفة . قد تكون هذه الضغوطات مشاعرية، كالصدمات العاطفية؛ وقد تكون فكرية كعدم المقدرة 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 مشاعر الحب كواحة راحة وأمان للنفس . . .

فلنتفكر أولاً في السبب الأساسي للإجهاد ألا وهو الضغوطات الحياتية على أنواعها . فإن نحن استطعنا إلغاء هذه الضغوطات التي تكدر النفس وتنقص العيش، لاختفى الاجهاد إلى غير رجعة . ولكن هل يمكننا فعلاً إلغاء الضغوطات؟ وهل هذا حقاً ما يريح النفس، إن النظر إلى الواقع بموضوعية يشير إلى أن الضغوطات والمصاعب الحياتية هي اشبه باللازمة لهذا الواقع والتمعن في تفاصيل الواقع يجعلنا نستشف أن الضغوطات هي التي تحثنا على العمل بجد ونشاط، وتولد فينا الحماس وإرادة التحدي ومحبة النجاح لتحقيق طموحاتنا . بالتالي فإن إلغاء الضغوطات من حياتنا أشبه برفض الفرص التي تصقل شخصيتنا وتعلمنا أساليب المواجهة وتعزيز الثقة بالنفس والإتكال عليها .

من هنا يتبين لنا، بأن الضغوطات ليست المسبب الحقيقي للإجهاد، بل عدم مقدرة المرء على احتواء الظروف او التجارب الجديدة ؛ أي معالجتها بتبصر وروية، وفهمها وإدراك أنها خبرات وتجارب ما وجدت إلا لتغني شخصيتنا بالمعرفة الجديدة والوعي والنضج بالتالي الإرتقاء في تحمل المسؤوليات . ولكن كيف نفسر الاحتواء المقصود وكيف نحققه في حياتنا؟

توضح علوم الايزوتيريك، علوم باطن الإنسان (وهي علوم الوعي التطبيقية التي تبحث في كيفية تطوير مدارك البشر) ما مفاده، أن مقدرة الاحتواء تمثل مقدرة الوعي الانساني على التفاعل (الايجابي) مع الخبرات الحياتية المتنوعة، واستخلاص العبر بحيث تكتسب النفس وعياً جديداً .

هناك ثلاثة شروط لتحقيق الاحتواء المقصود:

* الافتتاح وتفعيل الإرادة

* الافتتاح على كل ما نتحاشاه ولا نتقبله... لا سيما التجارب الجديدة التي تواجهنا . لكن الافتتاح يبقى ناقصاً من دون جعل النفس كمحور . فوعي ذلك يشحذ قوة الارادة فينا ويجعلنا ندرك أن كل ما نتعرض له في حياتنا من دون استثناء، يؤهلنا إلى الارتقاء في وعينا فضلاً عن أن تفعيل الارادة يجعل النفس تتخطى إمكاناتها الراهنة، لتحقيق إمكانات أوسع وأعمق وعياً . هذا وكل خطوة جديدة تحققها النفس في هذا الاطار تحوّل كل "لا أستطيع" أو "لا أقدر" إلى "أريد"! ففوة هذه الكلمة تحتوي على كل الثقة، وزخم وقعها يحمل الجديد للنفس في كل حين .

نظم حياتك

لتحقيق الاحتواء يعني تخطي الضغوطات . . . وهذا يستدعي التنظيم الحياتي . فغياب التنظيم

من حياتنا هو يجعلنا نشعر بأننا لا نمسك بزمام الأمور، ما يوقعنا في فخ الاجهاد ايضاً . وهذا ما يفسح في المجال إلى تسلل الفوضى والتي تجعل 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، فتضطرب المشاعر، وبالتالي يمرض الجسد جراء إرهاقات نفسية متتالية . وعلى العكس، فإن التنظيم كقيل بتوضيح الصورة لنستطيع قياس ”حجم“ ما نتعرض له من ضغوطات، ولنتمكن من تفكيكها وتبديدها حتى لا تتحول إلى رمال متحركة تغرق فيها مقومات النفس ومقدراتها جراء عدم احتوائها . لعل أبسط ما قد يفعله المرء في هذا الإطار هو تدوين الواجبات والالتزامات والمسؤوليات اليومية على دفتر صغير، ليتمكن من تحديدها وتحديد الوقت الذي يحتاجه كل عمل . ثم يبدأ بإنهاء الأمور الصغيرة، التي لا تستغرق وقتاً طويلاً لكنها تستحوذ حيزاً من التفكير والقلق . بهذه الطريقة يفرغ الفكر بعضاً من حمولته بحيث يستطيع بعدها أن ينصرف إلى إتمام الأمور الأخرى بدءاً بالأكثر أهمية وألوية .

الاستقرار النفسي

في ضوء علوم باطن الإنسان - الايزوتيريك، لتحقيق الاحتواء العملي أيضاً، هو تحقيق الاستقرار النفسي . فالاستقرار يتمثل بتجاوز النفس لنقاط الضعف سواء كانت جسدية، مشاعرية او فكرية، من منطلق تقنية ازالة الصفات السلبية من النفس . فالاستقرار على صعيد الجسد يعني تحقيق الزخم الكامل للصحة والحيوية فيه، من خلال الحركة الناشطة، والعمل الحيوي، والغذاء السليم، من دون نسيان التجدد في ذلك كله . أما الاستقرار على صعيد المشاعر فيتمثل بدمج أوجه تفاعلات المشاعر الايجابية وتوحيدها، فلا تعود مرّة دافئة ومرّة باردة، مرّة حنونة ومرّة جافة، مرّة متعاطفة ومرّة منعزلة ولا إنسانية . فالاستقرار المشاعري يلغي تقلبات المشاعر ويساعد على الاعتناق من عزلة الأنا باتجاه إرادة بناء روابط وعلاقات إنسانية واعية مع الآخرين . . .

أما بالنسبة للاستقرار الفكري، فهذا لا يتحقق من دون ”الراحة“ الفكرية . وخلافا لما يعتقد الكثيرون، فإن راحة الفكر لا تتأتى جراء عدم التفكير، بل هي نتيجة حصاد إيجابية التفكير والعمل الفكري المثمر! وكلاهما يحتاج بدوره إلى الانفتاح الذهني والتنظيم أيضاً . فالانفتاح الذهني يغذي الفكر بالثقافة والعلوم والفنون، إضافة إلى الاستفادة من تجارب الآخرين وخبراتهم، الأمر الذي يحقق التجدد الفكري تلقائياً ما يقدره ”لمعة“ الطموح وإرادة المثابرة ويعزز بالتالي الانفتاح الارتقائي . . . نعود مجدداً إلى التنظيم الفكري كتنويع للاستقرار الحياتي عامة، حيث تتضح الرؤية ويسطع الهدف فيعطي المرء لكل شيء حقه، إن لجهة العمل أو لجهة الراحة، الأمر الذي يخرج من دوامة الضغط والقلق إذا ما تفاقت الأعباء والمسؤوليات اليومية، فيتغلب هو عليها ويستوعبها بدل ان تسيطر هي عليه وتشتت طاقته

.
ان الاحتواء، الافتتاح، المواجهة، التحدي، التنظيم، الاستقرار . . . جميعها معادلات حياتية
تهدف إلى تخطي النفس لضعفها فتتفتح في وعيها وترتقي، كما تتفتح البراعم وتنضج
الثمار، فتتم دورة وجودها...

ندى شحادة معوض

باحثة في علوم الايزوتيريك - لبنان