

مرض العصر الـ "Stress" ما هو علاجه؟

الخميس 2015-16-04 am 11:59

هو المسؤول الاول عن اكثر من خمسين بالمئة من امراض القلب، وسبب رئيسي للقرحة وآلام الرأس والمعدة وارتفاع ضغط الدم. يتسبب في فقدان التركيز وضعف الذاكرة، يسبب الأرق والقلق والتوتر والاكتئاب والأهم أنه يزيد المشاكل تعقيداً... إنه مرض العصر (الامرض) stress أو "الاجهاد" بالعربية. ومن منا لا يعرفه...

لكن... هل نُدرّ 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 الى التعامل مع حالة الاجهاد في حياتنا لتفاديها أو على الأقل لتخفيف وطأتها علينا؟

يفسّر العلم الاجهاد بأنه نتيجة زروح 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 كراحة راحة وأمان للنفس..

فلنتفكر أولاً في السبب الاساسي للإجهاد ألا وهو الضغوطات الحياتية على أنواعها. فإن نحن استطعنا إلغاء هذه الضغوطات التي تكثر النفس وتنغص العيش، لاختفى الاجهاد الى غير رجعة. ولكن هل يمكننا فعلاً إلغاء الضغوطات؟ وهل هذا حقاً ما يريح النفس؟؟؟ إن النظر الى الواقع بموضوعية يشير الى أن الضغوطات والمصاعب الحياتية هي اشبه باللازمة لهذا الواقع... والتمعن في تفاصيل الواقع يجعلنا نستشف أن الضغوطات هي التي تحُثنا 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 وتعلّمنا أساليب المواجهة وتعزيز الثقة بالنفس والإتكال عليها

من هنا يتبيّن لنا، بأن الضغوطات ليست المسبب الحقيقي للاجهاد، بل عدم مقدرة المرء على "احتواء" الظروف او التجارب الجديدة ؛ أي معالجتها بتبصّر 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 الايزونيريك، 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.

ثلاثة شروط لتحقيق الإحتواء المقصود:

الإنفتاح وتفعيل الإرادة

الإنفتاح على كل ما نتحاشاه ولا نتقبله... لا سيما التجارب الجديدة التي تواجهنا. لكن الإنفتاح يبقى ناقصاً من دون جعل النفس كمحور. فوعي ذلك يشحذ قوة الإرادة فينا ويجعلنا ندرك أن كل ما نتعرض له في حياتنا من دون استثناء، يؤهلنا إلى الإرتقاء في وعينا... فضلاً عن أن تفعيل الإرادة يجعل النفس تتخطى إمكاناتها الراهنة، لتحقيق إمكانات أوسع وأعمق وعباً . هذا وكل خطوة جديدة تحققها النفس في هذا الاطار تحوّل كل "لا أستطيع" أو "لا أقدر" الى "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 تسلسل 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 كفيل بتوضيح الصورة لنستطيع قياس "حجم" ما نتعرض له من ضغوطات، ولنتمكن من تفكيكها وتبديدها حتى لا تتحوّل الى رمال متحركة تغرق فيها مقومات النفس ومقدراتها جراء عدم احتوائها. لعل أبسط ما قد يفعله المرء في هذا الاطار هو تدوين الواجبات والإلتزامات والمسؤوليات اليومية على دفتر صغير، ليتمكن من تحديدها وتحديد الوقت الذي يحتاجه كل عمل . ثم يبدأ بإنهاء الامور الصغيرة، التي لا تستغرق وقتاً طويلاً لكنها تستحوذ حيزاً من التفكير والقلق. بهذه الطريقة يفرغ الفكر بعضاً من حمولته بحيث يستطيع بعدها أن ينصرف الى 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 النشطة، والعمل الحيوي، والغذاء السليم، من دون نسيان التجدد في ذلك كله. أما الاستقرار على صعيد المشاعر فيتمثل بدمج أوجه تفاعلات المشاعر..

ندى شحادة معوض

http://www.sawtaljabal.com/ar/detailsnews.php?news_id=2193&type=tech