



# مرض العصر - ما علاجه؟

هو المسؤول الأول عن أكثر من خمسين بالمائة من أمراض القلب، وسبب رئيسي للقرحة والأمراض الرأس والمعدة وارتفاع ضغط الدم. يتسبب في فقدان التركيز وضعف الذاكرة، يسبب الأرق والقلق والتوتر والاكتئاب والأسوأ أنه يزيد المشاكل تعقيداً... إنه مرض العصر (اللامرضي) الـ stress أو «الإجهاد» بالعربية. ومن منا لا يعرفه؟!

بقلم: المهندس لدى شهادة معوض  
www.esoteric-lebanon.org

# Stress

لكن.. هل مُدّر للإنسان أن يحيا في هذه الحالة من الإجهاد التي لا تلبث أن تنعكس الأماً وأمراساً 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 العيش؟ أيّاً يكن السبب.. فالسؤال المهم هو ما هو السبيل إلى التعامل مع حالة الإجهاد في حياتنا لتفاديها أو على الأقل تخفيف وطأتها علينا؟

يفسر العلم الإجهاد بأنه نتيجة زرع المرء تحت وطأة الضغوطات الحياتية المختلفة. قد تكون هذه الضغوطات مشاعرية، كالصدمات العاطفية، وقد تكون

تكون فكرية كعدم القدرة على استيعاب المسؤوليات المترتبة، لا سيما في مجال العمل، مع تزايد الأعباء وضيق الوقت. وما يزيد وطأة الضغوطات ويحضر الإجهاد، غياب التجدد والروح، والأهم غياب مشاعر الحب كواحة راحة وأمان للنفس.

فلنتفكر أولاً في السبب الأساسي للإجهاد، ألا وهو الضغوطات الحياتية على أنواعها. فإن نحن استطنعنا إلغاء هذه الضغوطات التي تكدر النفس وتنقص العيش، لاختفى الإجهاد إلى غير رجعة. ولكن هل يمكننا فعلاً إلغاء الضغوطات؟ وهل هذا حقاً ما يريح النفس؟

إن النظر إلى الواقع بموضوعية يشير إلى أن الضغوطات والمصائب الحياتية هي أشبه باللازمية لهذا الواقع.. والتمعن في تفاصيل الواقع يجعلنا نستشف أن الضغوطات هي التي تخنقنا على العمل بجد ونشاط، وتولد فينا الحماس وإرادة التحدي ومحيبة النجاح لتحقيق طموحاتنا. بالتالي فإن إلغاء الضغوطات من حياتنا أشبه برفض الفرص التي تصقل شخصيتنا وتعلمنا أساليب المواجهة وتعزيز الثقة بالنفس والالتكال عليها.

من هنا يتبين لنا، بأن الضغوطات ليست المسبب الحقيقي للإجهاد، بل عدم مقدرة المرء على «إحتواء» الظروف أو التجارب الجديدة، أي معالجتها بتبصر وروية، وفهمها وإدراك أنها خبرات وتجارب ما وجدت إلا لتغني شخصيتنا بالمعرفة الجديدة والوعي والنضج بالتالي الإرتقاء في تحمّل المسؤوليات.

ولكن كيف نفسّر الإحتواء المقصود وكيف نحققه في حياتنا؟

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

## ثمة ثلاثة شروط لتحقيق الإحتواء المقصود

### الانفتاح وتفعيل الإرادة

الانفتاح على كل ما نتحاشاه ولا نتقبله.. لا سيما التجارب الجديدة التي تواجهنا. لكن الانفتاح يبقى ناقصاً من دون جعل النفس كمحور. فوعي ذلك يشحن قوة الإرادة فينا ويجعلنا نترك 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 وعياً. هنا وكل خطوة جديدة تحققها النفس في هذا الإطار تحوّل كل «لا أستطيع»، أو «لا أقدر»، إلى «أريد...».. ففوقه هذه الكلمة تحتوي على كل الثقة، وزخم وقعا يحمل الجديد للنفس في كل حين.

### نظم حياتك

تحقيق الإحتواء يعني تخطي الضغوطات.. وهذا يستدعي التنظيم الحياتي. فحياتنا تنظيم من حياتنا هو ما يجعلنا نشعر بأننا لا نؤمّل بزمام الأمور، ما يوقننا في فتح الإجهاد أيضاً. وهذا ما يسّح في المجال إلى تسليط القوضى والتي تجعل المرء يعيش في حالة من التشتت والغباش، فتقع النفس في صراعات بين ما يستسيغه الجسد، وما تطليه المشاعر، وما يحتاج إليه الفكر، فيضيق هذا الأخير بين المتطلبات الكثيرة والمسؤوليات العديدة، فتضطرب المشاعر، بالتالي يمرض الجسد جزءاً إرهاقات نفسية متتالية. وعلى العكس، فإن التنظيم كفيل بتوضيح الصورة لتستطيع قياس «حجم» ما نتعرض له من ضغوطات، ولنتمكن من تفكيكها وتبديدها حتى لا تتحوّل إلى زمام متحركة تفرق هياها مقومات النفس ومقدراتها جراء عدم إحتوائها.

لعل أسهل 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 وأولوية.

### الاستقرار النفسي

في ضوء علوم باطن الإنسان - الأيورفيديك، لتحقيق الإحتواء العملي أيضاً، هو تحقيق الاستقرار النفسي. فالاستقرار يتمثل بتجاوز النفس لنقاط الضعف فيها، سواء كانت جسدية، مشاعرية أو فكرية، من منطلق تقنية إزالة 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 تسيان التجدد في ذلك كله. أما الاستقرار على صعيد المشاعر فيتمثل بدمج أوجه تفاعلات المشاعر الإيجابية وتوحيدها، فلا تعود مرّة دافئة ومرّة باردة، مرّة حنونة ومرّة جافة، مرّة متعاطفة ومرّة منزهة ولا إنسانية. فالاستقرار المشاعري يلغي تقلبات المشاعر ويساعد على الاتعاق من عزلة الأنا باتجاه إرادة بناء روابط وعلاقات إنسانية واعية مع الآخرين..

أما بالنسبة للاستقرار الفكري، فهذا لا يتحقق من دون «الراحة» الفكرية. وخلافاً لما يعتقد الكثيرون، فإن راحة الفكر لا تلتقي بجزء عدم التفكير، بل هي نتيجة حصا 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 لتلقائياً، ما يقنع «لعة» الطموح وإرادة المثابرة ويعزز بالتالي الانفتاح الإرتقالي..

نعود مجدداً إلى التنظيم الفكري كتدوير للاستقرار الحياتي عامة، حيث تتضح الرؤية ويسطع الهدف فيعطي المرء لكل شيء حقه، إن لجهة العمل أو لجهة الراحة، الأمر الذي يخرجنا من دوامة الضغط والقلق إذا ما تقاضمت الأعباء والمسؤوليات اليومية، فيقلب هو علينا ويستوعبها بدل أن تسيطر هي عليه وتشتت طاقته.

وتنشأت طاقته. الإحتواء، الانفتاح، المواجهة، التحدي، التنظيم، الاستقرار.. جميعها معادلات حياتية تهدف إلى تخطي النفس لضعفا فتفتّح في وعيها وترتقي، كما تفتّح البراعم وتضلع الشمار، فتمتد دورة وجودها.