



ال «Stress» مرض العصر «1-2»

يعد ال stress المسؤول الأول عن أكثر من خمسين بالمئة من أمراض القلب، وسبباً رئيساً للقرحة وآلام الرأس والمعدة وارتفاع ضغط الدم.. ويتسبب في فقدان التركيز وضعف الذاكرة، والأرق والقلق والتوتر والاكنتئاب، والأسوأ من ذلك أنه يزيد المشكلات تعقيداً.. إنه مرض العصر «اللامرضي» ال stress أو «الإجهاد» بالعربية.. ومن منا لا يعرفه؟..

لكن، هل قُدر للإنسان أن يحيا في هذه الحالة من الإجهاد التي لا تلبث أن تنعكس ألاماً وأمراضاً في النفس والجسد، ولماذا؟ هل السبب في وتيرة الحياة العصرية يا ترى؟ أم أنه الوضع الاقتصادي أو ربما السياسي؟ أو لعلها ضجة المكان وصخب الناس وزحمة السير ومواعيد العمل ومتطلبات العيش؟ أيّاً كان السبب، فالسؤال المهم هو ما السبيل إلى التعامل مع حالة الإجهاد في حياتنا لتفاديها أو على الأقل لتخفيف وطأتها علينا؟

يفسر العلم الإجهاد بأنه نتيجة زروح المرء تحت وطأة الضغوط الحياتية المختلفة، وقد تكون هذه الضغوط مشاعرية، كالصددمات العاطفية؛ وقد تكون فكرية كعدم المقدرة على استيعاب المسؤوليات المتزايدة، لا سيما في مجال العمل، مع تزايد الأعباء وضيق الوقت، وما يزيد وطأة الضغوط ويحفز الإجهاد، غياب التجدد والمرح، والأهم غياب مشاعر الحب كواحة راحة وأمان للنفس..

فلنتفكر أولاً في السبب الأساسي للإجهاد، ألا وهو الضغوط الحياتية على أنواعها، فإن نحن استطعنا إلغاء هذه الضغوط، فسيختفي الإجهاد إلى غير رجعة! ولكن هل يمكننا فعلاً إلغاء الضغوط؟ وهل هذا حقاً ما يريح النفس؟ إن النظر إلى الواقع بموضوعية يشير إلى أن الضغوط والمصاعب الحياتية هي أشبه باللازمة لهذا الواقع، وهي التي تحثنا على العمل بجِد ونشاط، وتولد فينا الحماسة وإرادة التحدي ومحبة النجاح لتحقيق طموحاتنا، وبالتالي فإن إلغاء الضغوط من حياتنا أشبه برفض الفرص التي تصقل شخصيتنا وتعلمنا أساليب المواجهة وتعزيز الثقة بالنفس والاعتماد عليها. من هنا يتبين لنا أن الضغوط ليست المسبب الحقيقي للإجهاد، بل عدم مقدرة المرء على «احتواء» الظروف أو التجارب الجديدة، أي معالجتها بتبصر وروية، وفهمها وإدراك أنها خبرات وتجارب ما وجدت إلا لتغني شخصيتنا بالمعرفة الجديدة والوعي والنضج، والارتقاء في تحمل المسؤوليات، ولكن كيف نفسر الاحتواء المقصود وكيف نحققه في حياتنا؟ توضح علوم ايزوتيريك، علوم باطن الإنسان «وهي علوم الوعي التطبيقية التي تبحث في كيفية تطوير مدارك البشر»، ما مفاده: أن مقدرة الاحتواء تمثل مقدرة الوعي الإنساني على التفاعل «الإيجابي» مع الخبرات الحياتية المتنوعة، واستخلاص العبر بحيث تكتسب النفس وعياً جديداً.

وثمة ثلاثة شروط لتحقيق الاحتواء المقصود:

١- الانفتاح وتفعيل الإرادة

الانفتاح على كل ما نتحاشاه ولا نتقبله... لا سيما التجارب الجديدة التي تواجهنا، ولكن الانفتاح يبقى ناقصاً من دون جعل النفس محوراً، فوعي ذلك يشحذ قوة الإرادة فينا ويجعلنا ندرك أن كل ما نتعرض له في حياتنا من دون استثناء، يؤهلنا للارتقاء في وعينا... فضلاً عن أن تفعيل الإرادة يجعل النفس تتخطى إمكاناتها الراهنة، لتحقيق إمكانات أوسع وأعمق وعياً، هذا وكل خطوة جديدة تحققها النفس في هذا الإطار تحوّل كل «لا أستطيع» أو «لا أقدر» إلى «أريد...!»، ففوّة هذه الكلمة تحتوي على كل الثقة، وزخم وقعها يحمل الجديد للنفس في كل حين. «يتبع»

ندى شحادة معوض

www.esoteric-lebanon.org





ال «Stress» مرض العصر (2/2)

٢- تحقيق التنظيم الحياتي

إن غياب التنظيم عن حياتنا هو ما يجعلنا نشعر بأننا لا نمسك بزمام الأمور، ما يوقعنا في فخ الإجهاد. وهذا ما يفسح المجال إلى تسلل الفوضى التي تجعل المرء يعيش في حالة من التشتت والغباش، فتقع النفس في صراعات بين ما يستسيغه الجسد، وما تتطلبه المشاعر، وما يحتاج إليه 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 إليه من ضغوطات، ولنتمكن من تفكيكها وتبديدها حتى لا تتحوّل إلى رمال متحركة تفرق 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 على حيز من التفكير والقلق. بهذه الطريقة يفرغ الفكر بعضاً من حمولته بحيث يستطيع بعدها أن ينصرف إلى إتمام الأمور الأخرى بدءاً بالأكثر أهمية وأولوية.

٣- تحقيق الاستقرار النفسي

في ضوء علوم باطن الإنسان- الإيزوتيريك، فإن تحقيق الاحتواء العملي يتطلب تحقيق الاستقرار النفسي. فالاستقرار يتمثل بتجاوز النفس نقاط الضعف سواء أكانت جسدية أم مشاعرية أم 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 نسيان التجدد في ذلك كله. أما الاستقرار على صعيد المشاعر فيتمثل في دمج أوجه تفاعلات المشاعر الإيجابية وتوحيدها، فلا تعود مرّة دافئة ومرّة باردة، مرّة حنونة ومرّة جافة، مرّة متعاطفة ومرّة منعزلة ولا إنسانية. فالاستقرار المشاعري يلغي تقلبات المشاعر ويساعد على الانعتاق 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 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 يقدر «لمعة» الطموح وإرادة المثابرة ويعزز بالتالي الانفتاح الارتقائي.. نعود مجدداً إلى التنظيم الفكري كتبويب للاستقرار الحياتي عامة، حيث تتضح الرؤية ويسطع الهدف فيعطي المرء لكل شيء حقه، إما لجهة العمل أو لجهة الراحة، الأمر الذي يخرج من دوامة الضغط والقلق إذا ما تفاقم الأعباء والمسؤوليات اليومية، فيتغلب هو عليها ويستوعبها بدل أن تسيطر هي عليه وتشتت طاقته.

الاحتواء، الانفتاح، المواجهة، التحدي، التنظيم، الاستقرار.. جميعها معادلات حياتية تهدف إلى تخطي النفس ضعفها فتفتح في وعيها وترتقي، كما تفتح البراعم وتنضج الثمار، فتتم دورة وجودها...

ندى شحادة معوض

www.esoteric-lebanon.org