

أبعد عن حياتك مرض العصر: الضغط النفسي!

# واحد من كل منتي شخص يعاني من عوارض الإجهاد... المزمن



ضغط نفسي يعيق سير العمل.

هو اجس  
تعصف في  
راسها..



الساحلة ندى  
شهادة  
معووض



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 الى الإنفتاح الذهني والتنظيم أيضاً. فالإنفتاح الذهني يغذي الفكر بالثقافة والعلوم والفنون، إضافة الى الاستفادة من تجارب الآخرين وخبراتهم، الأمر الذي يحقق التجدد الفكري تلقائياً ما يقدح «لمعة» الطموح وإرادة المثابرة ويعزز بالتالي الإنفتاح الإرتقائي. نعود مجدداً الى التنظيم

الطريقة يفرغ الفكر بعضاً من حمولته بحيث يستطيع بعدها أن ينصرف الى إتمام الأمور الأخرى بدءاً بالأكثر أهمية وأولوية.

وتتابع الدكتورة معوض:

ثالثاً- الإستقرار النفسي: في ضوء علوم باطن الإنسان الأيزوتيريك، لا يمكن تحقيق الإحتواء العملي السليم من دون تحقيق الإستقرار النفسي. فالإستقرار يتمثل بتجاوز النفس لنقاط الضعف فيها سواء كانت نقاط الضعف هذه جسدية، مشاعرية او فكرية، وذلك من منطلق تقنية إزالة الصفات السلبية من النفس والتي تستفيض في تقديمها وشرحها مؤلفات علوم «الايزوتيريك». فالإستقرار على صعيد الجسد يعني تحقيق الزخم الكامل للصحة والحيوية فيه من خلال الحركة الناشطة، والعمل الحيوي، والغذاء السليم، ومن دون نسيان التجدد في ذلك كله. أما الإستقرار على صعيد المشاعر فيتمثل بدمج أوجه تفاعلات المشاعر الإيجابية وتوحيدها، فلا تعود مرة دافئة ومرة باردة، مرة حنونة ومرة جافة، مرة متعاطفة ومرة منعزلة ولا إنسانية. فالإستقرار المشاعري يلغي تقلبات المشاعر ويساعد على الإنعتاق من عزلة الأنا باتجاه إرادة بناء روابط وعلاقات إنسانية واعية مع الآخرين... وماذا عن الإستقرار الفكري؟

بالنسبة للإستقرار الفكري فهذا لا يتحقق

نحققه في حياتنا؟ وتوضح علوم «الايزوتيريك»- علوم باطن الإنسان (وهي علوم الوعي التطبيقية التي تبحث في كيفية تطوير مدارك البشر) ما مفاده، أن مقدرة الإحتواء تمثل مقدرة الوعي الانساني على التفاعل (الإيجابي) مع الخبرات الحياتية المتنوعة، وإستخلاص العبر بحيث تكتسب النفس وعياً جديداً.

## نصائح لاحتواء الخطر

وعن الشروط لتحقيق الإحتواء المقصود تشرح السيدة ندى شحادة معوض:

- ثمة ثلاثة شروط لتحقيق الإحتواء المقصود: أو-أولاً- الإنفتاح وتفعيل الإرادة: الإنفتاح المقصود هو نتقبله... لا سيما التجارب الجديدة التي تواجهنا. لكن الإنفتاح يبقى ناقصاً من دون إدراك أن النفس هي المحور. فإدراك ذلك يشحذ قوة الإرادة فينا ويجعلنا ندرك أن كل ما نتعرض له في حياتنا من دون إستثناء، يؤهلنا إلى الإرتقاء في وعينا... فضلاً عن أن تفعيل الإرادة يجعل النفس تتخطى إمكاناتها الراهنة، لتحقيق إمكانات أوسع وأعمق وعياً. هذا وكل خطوة جديدة تحقّقها النفس في هذا الإطار تحوّل كل «لا أستطيع» أو «لا أقدر» الى «أريد...» ففوة هذه الكلمة تحثوي على كل الثقة، وزخم وقها يحمل الجديد للنفس في كل حين.

ومتطلبات العيش؟ أيّاً يكن السبب... فالسؤال المهم هو ما السبيل الى التعامل مع حالة الإجهاد في حياتنا لتفاديها أو على الأقل لتخفيف وطأتها علينا؟

■ وما هي الأسباب المؤدية لحدوث الإجهاد؟

- فلنفكر أولاً في السبب الأساسي للإجهاد ألا وهو الضغوطات الحياتية على أنواعها. فإن نحن إستطعنا إلغاء هذه الضغوطات، لاختفى الإجهاد 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 أشبه باللازمة لهذا الواقع وهي التي تحكّنا على العمل بجد ونشاط، وتولد فينا الحساس 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.

ثم أضافت:

- من هنا يتبين لنا بأن الضغوطات ليست المسبب الحقيقي للإجهاد، بل عدم مقدرة المرء على «إحتواء» الظروف أو التجارب الجديدة، أي معالجتها بتبصّر وروية، وفهمها وإدراك أنها خبرات وتجارب ما وجدت إلا لثغني شخصيتنا بالمعرفة الوضعية الاقتصادي أو السياسي؟ أم لعلها ضجة المكان وصخب الناس وزحمة السير ومواعيد العمل الموسمية.

لكن هل قدر للإنسان أن يحيا في هذه الحالة من الإجهاد التي لا تلبث ان تنعكس ألاماً وأمراضاً في النفس والجسد، ولماذا؟ هل السبب في وتيرة الحياة العصرية يا ترى؟ أم الوضع الاقتصادي أو السياسي؟ أم لعلها ضجة المكان وصخب الناس وزحمة السير ومواعيد العمل الموسمية.

ويفسّر العلم الإجهاد بأنه نتيجة رزوح المرء تحت وطأة الضغوطات الحياتية المختلفة. قد تكون هذه الضغوطات مشاعرية مثل الصدمات العاطفية، وقد تكون فكرية مثل عدم المقدرة على إستيعاب المسؤوليات المتزايدة لا سيما في مجال العمل مع تزايد الأعباء وضيق الوقت. ومما يزيد من وطأة الضغوطات ويحفز الإجهاد، غياب التجدد والمرح والأهم غياب مشاعر الحب كواحة راحة وأمان للنفس.

■ وما هو تأثير الإجهاد على صحة الإنسان؟

- الإجهاد هو المسؤول الأول عن أكثر من خمسين في المئة من أمراض القلب، وهو السبب الرئيسي للقرحة وآلام الرأس والمعدة وإرتفاع ضغط الدم... يتسبب في فقدان التركيز وضعف الذاكرة، ويسبب الأرق والقلق والتوتر والاكتئاب، والأسوأ أنه يزيد المشاكل تعقيداً... هذا من دون أن ننسى أن رزوح المرء تحت ثقل الإجهاد لفترة طويلة يضعف المناعة العامة للجسد فيصبح الجسد أكثر عرضة للعدوى والأمراض الموسمية.

لكن هل قدر للإنسان أن يحيا في هذه الحالة من الإجهاد التي لا تلبث ان تنعكس ألاماً وأمراضاً في النفس والجسد، ولماذا؟ هل السبب في وتيرة الحياة العصرية يا ترى؟ أم الوضع الاقتصادي أو السياسي؟ أم لعلها ضجة المكان وصخب الناس وزحمة السير ومواعيد العمل الموسمية.

طبيعي ولا يحدث إجهاد أو انفعال نفسي. ويعتقد بعض العلماء أن أسباب الإجهاد في عصرنا الحديث قد تعود إلى أسباب بيئية مثل كمية الضجيج التي تحيط بنا أو نتيجة للتلوّث بكل أنواعه أو مشكلات المواصلات التي نعيشها في المدن المزحمة بالسيارات، وما تنفثه من سموم كثيرة في أجواء المدن.

ولقد أثبتت الدراسات أن واحداً من كل منتي شخص يعاني من عوارض الإجهاد المزمن، وأكثر من ذلك ممن يعانون من عوارض مماثلة ولكنها مصحوبة ببعض الإحباط، وقد لوحظ أن مثل هذه الحالات أكثر حدوثاً بين النساء في المرحلة العمرية بين عشرين وأربعين عاماً من العمر، وفي حالة إصابة الأطفال بمثل هذه الحالات يكون شفاؤهم أسرع من الكبار، فقد أوضحت دراسة على عينة من الكبار بعد إصابتهم بمثل هذه الحالات أن ٧٠ في المئة منهم لم ينعموا بالشفاء من شكواهم المرضية بعد مرور عام على هذه الحالة.

فما هو تأثير الإجهاد على صحة الإنسان؟ وهل هناك حالات إجهاد مزمنة؟ وما هي الطرق العلاجية؟ ضمن هذا السياق كان لـ «الأفكار» حديث مع السيدة ندى شحادة معوض وهي مهندسة وباحثة في علوم «الايزوتيريك»، وتستهل الباحثة ندى شحادة حديثها بالتعريف عن الـ (Stress) أو الإجهاد وتقول:

- الـ (Stress) هو مرض العصر (اللامرضي) أو «الإجهاد» بالعربية،

هناك فرق بين التعب العضوي والإجهاد. فالإجهاد (stress) هو مرض نفسي من أهم عوارضه كما يقول علماء النفس هو الإحساس بالإعياء الشديد مع المعاناة من الأرق وضعف الشهية، وربما تحدث بعض عوارض ضعف الذاكرة وعدم القدرة على التركيز...

ولا شك أن الإجهاد وما يصاحبه أحياناً من الاكتئاب هو أحد الأمراض المعاصرة التي يمكن أن تحدث لبعض الأشخاص وخصوصاً في الدول الصناعية، ولكنها يمكن أن تحدث حتى في مجتمعنا العربي نتيجة لزيادة الطموح عند بعض الأشخاص. ويحدث التعب النفسي عندما تتأثر الإنسان لحظات غضب أو توتر شديد من العمل أو من الاحتكاك في بيئة العمل. وفي العادة ينتج عن ذلك الاحتكاك تغير في كيمياء الجسم وإرتفاع في ضغط الدم، وعندما تتراكم هذه الانفعالات مراراً وفي سنوات عديدة ينتج عنها الإجهاد النفسي. ولأن الجسم البشري ليس مادة جامدة بل هو منظومة حيوية من الأعصاب والهرمونات، فمما يحدث عندما يظهر التفاعل مع مختلف العوامل الخارجية؟

يقوم الجسم بإطلاق هرمونين في الدورة الدموية هما «الأدرينالين» و «الكورتيزون»، وهما الهرمونات اللذان كانا يثيران في جسم الإنسان الأول الصداق أو الهروب. وفي الحالتين يتم تصريف الطاقة بشكل

