





## الفصل الثامن

### الضغوط وصحة الفرد



أحد الاتجاهات الحديثة في العلوم النفسية الآن ، هي تزايد نمو عمليات الربط بين حقول المعرفة النفسية مع حقول معرفة صحة الأفراد **Connection Between The Fields Of Psychology And Health** . والعلاقة بين النواحي النفسية وصحة الإنسان ليست جديدة وإنما الجديد هو التطور الواعي المدرك للصحة النفسية كعلم مستقل إلى الحد الذي أنشأت له الجمعية الأمريكية لعلم النفس قسما مستقلا تحت اسم الصحة النفسية **Health Psychology** . عقد أول مؤتمر للصحة النفسية في عام ١٩٨٣ ، وصدرت أول مجلة تحمل هذا الاسم في ذلك العام .

ارتبط بهذا الاتجاه الأكاديمي حركة تدعو للتأكيد على النواحي الإيجابية لصحة ورفاهية الأفراد بالإضافة إلى الظاهرة التي سادت خلال العقد الماضي حول الوقاية الأولية **Primary Prevention** . تتميز هذه الظاهرة بخاصيتين تستحقان التنويه الخاص عنهما .

أولا : قد وضع دعاة هذه الحركة نموذجا ذا كفاءة عالية للصحة كبديل لنموذج المرض .

ثانيا : قام دعاة الحركة بالترويج لمنهج توقع الفعل **Proactive Approach** الذي يتضمن قوى التكيف وموارد تحقيق المعالجة الناجحة **Coping** كوسيلة لمنع حدوث الأمراض النفسية ، وأثر التطلعات إلى حياة صحية فعالة . ولكن ماهي الصحة ؟

#### \*\* تعريف الصحة : A Definition Of Health :

نستعير هنا تعريف منظمة الصحة العالمية في تعريفها لمفهوم الصحة حيث ذكرت : (حالة من التكامل في عافية الإنسان البدنية والعقلية والاجتماعية ، وليست مجرد غياب الأمراض أو العجز). هذا التعريف يفتح الباب واسعا أمام

نموذج للصحة يعتمد على مدخل النظم ، حيث تتضمن الأبعاد البدنية والعقلية والاجتماعية الأنظمة الفرعية الرئيسية لإطار النظام الصحي للإنسان بالإضافة إلى أنه يدعو أيضا أنصار المنهج السلوكي لدراسة صحة الإنسان ، ومحاولة تخليصه من الآم ومشكلات ضغوط العمل والحياة . وحيث أن مفهوم النظم يعتبر حجر الزاوية فى نموذج الصحة المقترح فسوف نتعرض له من خلال :

أولا : رؤية عامة لمفهوم النظم .

ثانيا : نظريات النظم الحية .

ثالثا : آراء فى نظم الصحة الإنسانية .

رابعا : نموذج الصحة الإنسانية الإيجابية . **Model Of Positive Health** .

أولا : رؤية عامة لمفهوم النظم **The Systems View In General** : حينما يذكر مدخل النظم فلا بد أن يذكر معه رائد هذا المنهج (فون بيرتالانفى **Von Bertalanffy**)<sup>(١)</sup> . ظهرت أفكار (فون) عن النظم أثناء محاولاته للوصول إلى فهم شامل للعمليات البيولوجية للإنسان ، ومن هذه النقطة توسع (فون) فى مفهوم النظم لكى تطبق فى إطار عام . والظاهرة المميزة للنظم أنها بذاتها ليس لها محتوى معين **Contentless Concept** ، إنها مجرد وسيلة لرؤية البناءات فى شكلها العام . يظهر محتوى النظم فقط عندما يطبق فى تحليل النظم الواقعية فى الحياة العملية . ولكن ماهو النظام ؟ يتكون النظام من مجموعة أجزاء ترتبط معا داخل بناء يعمل على توحيدها لكى يصبح كل جزء نظاما فرعيا متكامل مع النظام الرئيسى ، ولا يعمل أى نظام فرعى مستقلا عن النظام الرئيسى . أى أن الخاصية المميزة فى بناء النظم هى التنظيم **Organization** .

ثانيا : الأنظمة الحية **Living Systems** : هناك خاصية مشتركة ورئيسية فى نظرية الأنظمة الحية تتمثل فى السبرانية **Cybernetic** أو علم الضبط ، تلك العمليات التى تتضمن وظائف الاتصال ووظائف الرقابة . ومن الواضح أن التنسيق يتطلب تبادل المعلومات بين الأنظمة الفرعية ، وأنه بدون هذا التبادل فإن هذه الأنظمة لن تعمل . وهذا التبادل ليس عملا سلبيا ، ولكنه وظيفة دينامية تتضمن عمليات الرقابة الذاتية وإجراء التعديلات اللازمة من خلال التغذية المرتدة **Feed**

(1) Von Bertalanffy L. (1968) General Systems Theory (New York Brazeller).

back. ولذلك فإن عمليات الاتصال والرقابة تم دمجها فى النظام بشكل معقد ومتشابك .

تركز نظريات الأنظمة الحية على خاصيتين رئيسيتين فى كل نظام حيوى :  
التنظيم الهرمى **Hierarchical Organization** بالإضافة إلى العمليات (السيرانية) .  
وتوفر هاتان الخاصيتان للنظام القدرة على التكيف الذاتى ، ثم تطبيق مفهوم الأنظمة الحية على الأنظمة السلوكية ، حيث يعتمد نموذجه على :

١- العلاقة الوظيفية بين الإدراك والعقل .

٢- تحديد الدائرة المستمرة للتغذية المرتدة فى تحريكها لاتخاذ الإجراءات التصحيحية للسلوك .  
وتصبح التقاليد والقيم المرجعية أنظمة فرعية للسلوك مع تدفق المعلومات من خلال وظيفة التغذية المرتدة ، فإذا أظهرت التغذية المرتدة انحرافا عن نظام قيم المرجعية فإن (السيرانية) تعمل على تخفيف وتلطيف آثار هذا التجاوز ، وتقدم المبررات الشرعية للسلوك . وهذا هو حجر الزاوية فى نظرية الأنظمة الإنسانية **Human System Theory** ، استنادا إلى هذه الأفكار فإن مفهوم الصحة الإيجابية يعتمد على فعالية السيرانية التى تقدم موارد ذاتية متميزة تعمل على نمو ، والحفاظ على ، وبقاء الكائن البشرى **Human Organism** ، وبنفس المنطق فإن فشل السيرانية فى النظام البشرى يقدم تفسيراً منطقياً لفهم الأمراض . يمكن النظر إلى القيم المرجعية فى التنظيم الهرمى من مستويات متعددة ، من قواعد (السيرانية) على المستوى المجهرى **Micro - Level** كما يحدث فى قواعد الإشارات الكهروكيميائية فى جسم الإنسان إلى المستوى المنظور الكبير **Macro - Level** . كما يحدث فى قواعد السلوك فى علاقات الأشخاص ، بل وعلاقات الدول ، أى أن هذه المفاهيم قابلة للتطبيق من الخلية فى جسم الإنسان كما فى العلوم البيولوجية **Biosciences** إلى العلاقات على مستوى العالم كما فى العلوم الاجتماعية **Social Sciences**

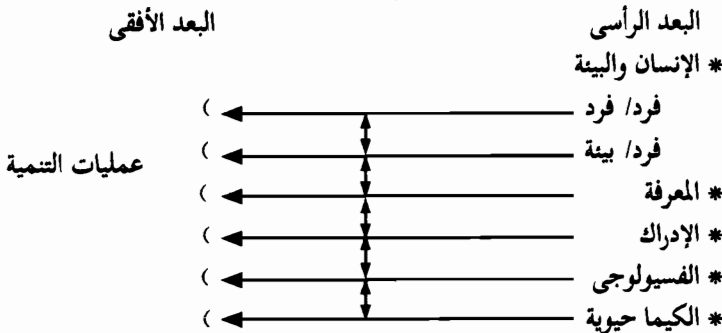
ثالثا : آراء فى نظم الصحة الإنسانية : تم تطبيق مفهوم النظم على نموذج للصحة الإنسانية متعدد الأبعاد ، طبقا للبعد الرأسى أخذت الأنظمة الفرعية الهيكلية (الخلايا والأعضاء) . وطبقا للبعد الأفقى المرتبط بعنصر الوقت تناول النموذج تاريخ تطور الجنس البشرى وأطوار نمو الأفراد . يسلط النموذج الأضواء

على أهمية انسياب التغذية المرتدة من نظام (السيرانية) صحيحة وسليمة وبدون أى ضوضاء أو ضغوط تعرقل إشارات التصحيحية ، وعندما تتوافر هذه الشروط ، فإن وظائف النظام البشرى تعمل فى انسجام وتوازن ديناميكى ، والتي يمكن أن توصف بأنها فى حالة صحية ، وبالتالي يصاب الفرد بالأمراض عندما تختل الأنظمة الفرعية للتغذية المرتدة لسبب أو لآخر فتضعف أو توقف وظائف السيرانية داخل النظام الشامل لجسم الإنسان .

**رابعا : نموذج الصحة الإيجابية A model Of Positive Health :** نتحرك الآن مع القارئ الكريم إلى بيت القصيد من هذا الفصل ، ونحاول التعرف على مفهوم الصحة الإيجابية . نقرب من المفهوم رويدا رويدا بشرح ظاهرة فعالية أداء الوظائف البيولوجية للشخص باستخدام مصطلح لأحد خصائص النظام الإنسانى وهى تكامل الكائن الحى **Organismic Integration** . ونعنى بالكائن الحى العملية الشاملة ، التى تضم كل الأنظمة الفرعية لسلوك الفرد ، والكيمائية **Bi-ochemical** ، والفسىولوجية والإدراكية والمعرفية ، وأخيرا أبعاد العلاقات الشخصية للفرد . أما مصطلح التكامل فنعنى به خاصية العمليات التى تحدث بين هذه الأنظمة الفرعية السلوكية . وتتميز الشخصية المتكاملة بأن الاتصالات واضحة بين الأنظمة الفرعية ، حيث تخلق هذه الأنظمة وتتبادل المعلومات المناسبة لوظائفها المختلفة فى المواقف المختلفة ، وبالتالي يتاح للفرد المعلومات الأساسية والضرورية والواقعية التى يبنى عليها قراراته وأفعاله . يترتب على هذه الكفاءة فى الحصول وتدقيق المعلومات تزايد إمكانية الفرد فى التعامل الناجح والاستجابة الفعالة لأحداث ومواقف العمل والحياة بصفة عامة .

ويوضح الشكل التالى نموذج بناء صحة الإنسان :

شكل رقم (١٦)



يبرز الشكل السابق ثلاثة مكونات للنموذج : البناء الهيكلي كما يبدو في الأنظمة الفرعية والاتصالات المتبادلة ، وتعتبر عنها الأسهم الرأسية ذات الاتجاه المزدوج ثم استمرارية أداء النظام ككل كما يظهرها البعد الأفقى (عمليات التنمية) . ولكن يجب أن نضيف هنا أن أداء النظام الفرعى يجب أن يفهم فى إطار النظام الكلى لجسم الإنسان .

يؤكد البعد الأفقى للنموذج أن مفهوم صحة الإنسان يحتاج إلى المصطلحات التنموية التى تعنى عمليات التحسين الدائمة والمستمرة . وهذا يعنى أن الأضواء قد تسلط على ظاهرة معينة للصحة الإيجابية فى مرحلة معينة من مراحل النمو ، وقد لا تبرز هذه المشكلة مرة أخرى .

### **\*\* الأساس التجريبي The empirical Base :**

مع أن الأساس الحقيقى لأى نظام هو الترابط الأوائى لأنظمتة الفرعية ، وأنه لا معنى لأى نظام فرعى بمفرده . ولكن لأغراض الدراسة والتحليل يمكن تمييز كل نظام فرعى على حده وأن يعطى اسما مستقلا يجعل له كيانا ذاتيا . ومن هذا المدخل سوف نتناول كلاً من الأنظمة الفرعية لنموذج نظام صحة الإنسان بالوصف والدراسة التى تخدم موضوع الضغوط .

هناك دراسات وتجارب متعددة وكثيفة فى معالجة كل من الأنظمة الفرعية المذكورة فى النموذج ، ومحاولة البحث عنها وتسجيلها فى متن هذا الكتاب ، لا تخدم دراسة موضوع الضغوط من المنظور الشامل الذى يسعى الكتاب إلى تأكيده . ولا يغيب عن قارئنا أن هناك علوماً تبحث فى كل نظام فرعى على أساس التخصص الدقيق ، وقد يكون القارئ العزيز أحد المتخصصين فى أى من الفروع المذكورة . يتم التعرض لدراستين فقط عند الحديث عن كل نظام فرعى .

وقبل أن نناقش كل نظام فرعى على حدة ، نتعرض لبعض نتائج تطبيقات النموذج كاملاً وخاصة فى أنماط الاستجابة السلوكية لنظام صحة الإنسان البيولوجية أو السلوك البيولوجى **Biobehavioural** ، وفى حالة ردود الفعل الدفاعية **Defence reactions** وردود الفعل الواعية **Vigilance reactions** . تحدث ردود الفعل الدفاعية عندما يبادر النظام باستجابة التعامل النشطة فى مواجهة المواقف الضاغطة ، أما ردود الفعل الواعية فإنها تحدث عند غياب استجابة التعامل

النشطة أو عدم محاولتها . تتضمن ردود الفعل الدفاعية : تمدد الأوعية الدموية للعضلات الهيكلية ، وازدياد معدل ضربات القلب ، وزيادة تدفق الدم ، وارتفاع ضغط الدم . أما ردود الفعل الواعية ، تتميز بالتحكم في حركات النظام وتتضمن المقاومة الخارجية ، تقليل حركة هيكل الجسم ومعدل ضربات القلب .  
إن ما يستحق الذكر هنا ليس فقط وجود هذه الأنماط السلوكية ، ولكن آثارها العميقة على وظائف أعضاء جسم الإنسان أو صحته العامة .

### **\*\* الدراسات المتعلقة بالنظام الفرعي للكيمائية الحيوية :**

#### ***Biochemical Subsystem :***

يتصدر هذه الدراسات المعرفة المتزايدة بجهاز المناعة في جسم الإنسان ، ودوره الاستراتيجي في المحافظة على الصحة . تتضمن استجابة نظام المناعة تنشيط عوامل الكيمائية الحيوية المختلفة . يطلق على هذه الخلايا القاتل الطبيعي **Natural Killer (NK)** ، حيث تهاجم خلايا المناعة الغازي لجسم الإنسان مباشرة ودون وساطة أى مضادات أخرى . أجريت دراسات<sup>(١)</sup> على مجموعة من طلبة السنة الأولى بكلية الطب لمعرفة آثار الضغوط الطبيعية على جهاز المناعة بين أولئك الطلبة . تم اختيار مجموعتين من المتغيرات : المجموعة الأولى متعلقة بالاستجابة الطبيعية لنظام المناعة ، والمجموعة الأخرى تهتم بالمتغيرات الاجتماعية النفسية ، أما مثير الضغوط الذى تم إختياره فقد كان عبارة عن فترة الامتحان النهائى لطلبة السنة الأولى بكلية الطب . تم أخذ عينة دم من الطلبة الخاضعين للتجربة بفاصل زمنى شهر قبل الامتحان ثم أخذت العينة الثانية بعد أداء الامتحان فى مادتين فقط . استخدم أيضا ضمن الدراسة الحصول على تقريرين يضعهما كل طالب عن نفسه خلال فترة الاختبار ، يقيس التقرير الأول التغييرات الاجتماعية التى طرأت على الطالب ، ويقيس التقرير الثانى شعور الطالب بالوحدة عن طريق تسجيل ماقام به من علاقات شخصية خلال الفترة المذكورة . وأخيرا طبق إجراء ثالث لتسجيل قائمة تلخص الأعراض التى ظهرت على عينة الطلبة .

أظهرت الدراسة ارتباطا قويا بين إنتاج الخلايا القاتلة فى نظام المناعة وبين المتغيرات الاجتماعية النفسية حيث أن الطلبة الذين سجلوا أقل الأحداث فى

(١) نشرت الدراسة فى عام ١٩٨٤ فى مجلة **Psychosomatic medicine,46,7-14.**



التغييرات الاجتماعية أو الشعور بالوحدة كانت معدلات إنتاج الخلايا القاتلة في كلتا المناسبتين في نظامهم المناعي أعلى من زملائهم الذين كانت التغييرات الاجتماعية لديهم أعلى والشعور بالوحدة أكبر .

ويعلق أحد الباحثين على كفاءة جهاز المناعة :

« إن نظام الكائن الحي نظام مفتوح في تفاعل ديناميكي دائم مع بيئته ، ولذلك فنحن نريد في النهاية نظرية تربط بين الأحداث الاجتماعية والنفسية والجسدية للإنسان» .

تناولت دراسة أخرى<sup>(١)</sup> نفس موضوع سلوك الكيمياء الحيوية ، واختارت الباحثة عينة الدراسة من الإناث اللاتي يعملن أعمالا كتابية توصف بأنها روتينية ، متكررة . قامت الدراسة على مدى إفراز مادة الأدرينالين الأساسية **adrenaline** عند التعرض لظروف ضاغطة ، أخذت عينة الأدرينالين الأساسية في بداية التجربة ، ثم أخذت عينات متتالية عندما تعرض أفراد العينة للعمل أوقات إضافية ممتدة في ساعات العمل . وجاءت نتائج الدراسة (إنخفاض الأدرينالين السريع) ، وانخفض أيضا الأدرينالين البطيء ، إنخفاض الأدرينالين السريع كانت له نتائج نفسية إيجابية في مواقف تحقيق الأهداف أكثر من انخفاض الأدرينالين البطيء .

وترى الباحثة أن هناك متغيرات في النظام الفرعي للكيمياء الحيوية لم تنل ما تستحقه من اهتمام ، وقد دفنت هذه المتغيرات في خضم النظام الحيوى لسلوك الكائن الحي الذى يميز الصحة الإيجابية للإنسان .

## **\*\* الدراسات المتعلقة بالنظام الفرعى الفسيولوجى :**

### **Physiological Subsystem :**

فى عام ١٩٥٩ ، عقد مؤتمر تحت عنوان : «مؤتمر أبحاث العلاج النفسى» **Psychotherapy Research Conference** حذر فيه أحد الباحثين من استخدام المقاييس الفسيولوجية كمؤشرات مستقلة للتغيرات فى العلاج النفسى . واقترح بدلا من ذلك المفهوم التبادلى للعمليات الفسيولوجية حيث تتكامل وظائف أنظمة

(١) نشرت الدراسة فى عام ١٩٨٠ فى دورية **Coping and health, New York, plenum** .  
press .

فرعية سلوكية فى بيئة الموقف العلاجى .

يجد هذا الرأى مبررا قويا له فى تردد دورات التغذية **Feedback Loops** حيث يتم الربط بين الأنظمة الفرعية عن طريق مستويات متعددة من تدفق المعلومات (الأنظمة : الكهروكيميائية والجهاز العصبى للعضلات ، والإدراك المعرفى) . وطبقا لنموذج الصحة الإيجابية السابق ذكره ، توجد اختلافات نوعية فى كفاءة تدفق المعلومات والتغذية المرتدة بين الأشخاص الذين يتمتعون بأنظمة فعالة ومتكاملة ، وبين غيرهم الذين يعانون من قصور فى وظائف أنظمتهم المختلفة ، يقوم هذا الرأى على الفرض التالى : عندما يكون تدفق المعلومات صحيحا ، فإن الأفراد الذين يتمتعون بدرجة عالية من التكامل فى أنظمتهم الفرعية داخل نظامهم الحى ، وبالتالي صحة التغذية المرتدة البيولوجية ، تأتى ردود أفعالهم أكثر فاعلية من أولئك الذين لا يتمتعون بهذه الدرجة من التكامل فى أنظمتهم .

اختبر هذا الفرض من خلال دراستين : الأولى مع عينة من السيدات والأخرى مع عينة من الرجال . طلب من المشاركين فى التجربة العمل على رفع درجة حرارة جلد أطرافهم الخارجية ثم تقييم مستوى تكامل الشخصية بمقياس خاص للتمييز بين مستوى تكامل شخصيات المشاركين داخل المعدل الطبيعى لوظائف الأنظمة الفرعية الخاص بكل مشارك .

لم تؤخذ أى درجة حرارة سابقة كأساس للدراسة ، ولكن تم استخدام التغذية المرتدة كمراجعة إلكترونية **Auditory Electronic** ، حيث يطلب من الأفراد زيادة أو تقليل أو المحافظة على درجة الحرارة التى وصلوا إليها ، ثم تحليل البيانات ، وتصنيف المشاركين على أساس ما حققه كل مشارك من درجات عند تقييمه لذاته . كانت النتائج تقريبا واحدة فى كلتا العينتين . حققت المجموعة الأعلى فى تكامل وظائفها البيولوجية تغييرات فى درجات الحرارة أعلى من المجموعة الأقل تكاملا . وهذه النتائج تتفق مع أسس النموذج فى فعالية تدفق المعلومات لدى الأشخاص التى تتكامل وظائف أنظمتهم الفرعية .

تعتبر اللياقة البدنية من الموضوعات ذات الارتباط المباشر بحقل المعرفة الفسيولوجية ، ويبدو أنه لا يوجد من يعترض على أن زيادة النشاط الفسيولوجى له آثار إيجابية على معنويات وصحة الأفراد النفسية . وإن ما يستحق البحث والدراسة

هو التداخل بين الأنظمة فى الحالات الاضطرابية والى تربط بين السلوك الفسيولوجى، ومكونات الأنظمة الإنسانية الأخرى ، وهو ما سوف تعالجه التجربة التالية (١) ، التى قام بها مجموعة من الباحثين .

اختبر هؤلاء الباحثون الفرض القائل : «إن استجابة الجهاز العصبى للضغط النفسى الاجتماعى يمكن تخفيف آثارها كلما تحسن مستوى اللياقة البدنية للفرد . استخدم الباحثون ثلاثة أساليب لتحسين ردود فعل الفرد : (١) التمارين الرياضية ، (٢) التأمل والتفكير ، وأخيراً (٣) الألحان الموسيقية ، تم توزيع المشاركين عشوائياً على كل أسلوب من الأساليب المذكورة ، استمرت التجربة لمدة عشرة أسابيع لعلاج هذه المجموعات من الآثار السلبية للضغط . تم خلالها ملاحظة وتسجيل انفعالات الوجه والجلد لمعرفة مستويات الإثارة وسرعة التماثل للشفاء . وفى النهاية أظهرت النتائج أن مجموعة التمارين الرياضية أكثر المجموعات سرعة فى تقوية جهازها العصبى وتحسين ردود أفعالها عن المجموعتين الأخرين حيث التحسن ضئيل جداً وثابت . ولقد كانت الفروق جوهرية لدرجة أنه لا يوجد فى المجموعتين الأخرى أى فرد حصل على نتائج تصل إلى زميل له فى مجموعة الممارسة الرياضية . وهذا مادعا الباحثين إلى اعتبار مؤشرات المجموعة الرياضية دليلاً على صحتها النفسية .

## **\*\* الدراسات المتعلقة بالنظام الفرعى الإدراكى :**

### ***Perceptual Subsystem :***

تكشف دراسة النظام الفرعى للإدراك عن مدى الترابط بين الأنظمة السلوكية الفرعية ، وخاصة العلاقة المباشرة بين الإدراك والمعرفة . ويجب النظر إلى كل من الإحساس ، والإدراك والذاكرة والأفكار ، على أساس أنها خط متصل لنشاط معرفى . نتناول تحت هذا العنوان أكثر من دراسة .

أجريت مجموعة من التجارب اشترك فيها عدد من الباحثين كل على حده . بدأت فى عام ١٩٦٤ وكان آخرها عام ١٩٨٦ ، بدأت سلسلة التجارب بهدف

(١) نشرت الدراسة فى عام ١٩٨٤ فى دورية **Journal of Psychosomatic Re-** seach,28,279-287 .

متواضع لدراسة كيف يدرك الأشخاص ويحددون التوجه الرأسي للأشياء ، وانتهت النتائج الأولية إلى أن هناك اختلافات في مداخل الأفراد للمهمة الواحدة ، وأن هناك اتفاقاً داخل الفرد الواحد مهما تعددت المهام . وعند تغيير وضع الأشياء أو المهمة فقد لجأ البعض إلى دلالات خارج الذات يطلق عليهم «المعتمدين على البيئة أو الحقل» **Field Dependent** ولجأ الآخرون إلى دلالات داخل ذواتهم ويطلق عليهم : «المستقلون عن البيئة أو الحقل» **Field Independent** .

وبمضى الوقت أخذ الباحثون في تعميق أبحاثهم حيث أضافوا الأنظمة السلوكية الفرعية مثل النمط المعرفي والتحكم المعرفي لتشير إلى فعالية الأداء الإدراكي ، وبالتالي لاكتشاف العلاقة بين عمليات الإدراك وتكامل الشخصية ، وأن الشخصية الأكثر تكاملاً هي الشخصية المستقلة عن البيئة أو الحقل ، القادرة على توليد المعلومات وتوفيرها لأنظمتها الفرعية .

## **\*\* الدراسات المتعلقة بالنظام الفرعي المعرفي :**

### ***The Cognitive Subsystem :***

نأتى الآن إلى حقل المعرفة ، ذلك المجال ذو التأثير القوي على صحة الفرد واستجاباته للمواقف المختلفة ، ولذلك يصعب عدم تناوله في موضوع مثل موضوع الضغوط . تتعرض النظريات والبحوث المعرفية للعديد من أوجه السلوك الصحي . وتساهم مجموعة من النظريات والدراسات المستمدة من نماذج تشغيل المعلومات **Information Processing** ونظرية السلوك المعرفي ، ونظرية الظواهر في تعميق فهم العلاقة بين المعرفة والصحة .

قدم أحد الباحثين <sup>(1)</sup> عرضاً تفصيلياً لنموذج تشغيل معلومات النشاط المعرفي في مراحل المتابعة ، وذلك أثناء تقييم الشخص واستجاباته للمواقف الضاغطة ، إن هذا النشاط عبارة عن إشارات يدرك بها الشخص الموقف ويتفاعل معه على أساس منظومة العلاقة بين الفرد والموقف **Person - Situation Matrix** تتناول الدراسة الثانية العلاقة بين المفهوم الإيجابي عن الذات ، وفاعلية الأداء الوظيفي لنظام الشخصية . اختار الباحث عينة الدراسة من أقطار مختلفة (أمريكا وإيطاليا

(1) Hamilton. V (1982) , Cognition And Stress, Handbook Of Stress, New York : Free Press.

وتركيا) للكشف عن العلاقة بين الأهلية والنضج **Competence And Maturity** في ظل ثقافات مختلفة . تم ترشيح المشاركين عن طريق زملاء لهم أو آخرين يعرفونهم من مراحل نضج مختلفة ، والمتغيرات التي درست هي : التعريف بالذات ، العلاقات الشخصية ، الصحة البدنية ومستوى الذكاء . ولقد لوحظ اختلافات جوهرية بين الأفراد الذين وصفوا بالنضج وبين غير الناضجين فيما يتعلق بخاصية الصحة البدنية بين الأمريكيين ، فقد وجد أن غير الناضجين كانوا مرضى بحالات أكثر من الناضجين في كل أنواع التشخيص الذي أجرى عليهم . أما في خاصية تعريف الذات سجلت الدراسة أن أهم أربعة مؤشرات بين الرجال الناضجين في ثلاث ثقافات مختلفة بالترتيب : التكامل ، والاستقرار ، والهدوء ، والدقة .

## **\*\* الدراسات المتعلقة بالنظام الفرعي للعلاقة بين الفرد**

### **وبيئته الاجتماعية :**

**علاقة الفرد / فرد :** قام أحد الباحثين بدراسة ممارسات الصحة الوقائية (١) بين ٣٨٣ مشاركاً من الحضر في إطار العلاقات الاجتماعية والأسرية ، أما السلوكيات الوقائية التي ركز عليها الباحث تضمنت العناية بالأسنان ، الكشف الدوري وتدعيم جهاز المناعة ، الاهتمام بالرياضة والتغذية ، واستخدام الكراسي ذات الظهر ، وكان هناك ارتباط قوى بين الممارسات الوقائية والعلاقات الاجتماعية مع غير الأقارب أكثر منها مع الأقارب . كما أن أنماط العلاقات الشخصية الفعالة تميزت بالدفء والصراحة والوضوح ، والحفاظ على جو الصداقة والتألف .

**علاقة مصفوفة الفرد/ البيئة :** نتناول تحت هذا العنوان ثلاثة رواد في مجال علاقة الفرد ببيئته .

**الأول :** « كيرت ليوين » (Kurt Lewin (1938, 1991) : وضع ليوين معادلة تعبر عن العلاقة بين الفرد والبيئة (P . E) = B حيث :

**B = Behavior** والسلوك **F = Function** دالة

**P = Person** والفرد **E = Environment** البيئة

(١) نشرت هذه الدراسة عام ١٩٧٧ في دورية : **Journal of health and Social behavior**, 18, pp244-260 .

بمعنى أن السلوك دالة لعلاقة الفرد ببيئته .

ثم أضاف ليوين إلى معادلته بعداً آخر . فأصبحت :

$$B = F (P . E) = F (L S P.)$$

حيث  $L = \text{Live}$  الحياة ،  $SP = \text{Space}$

ويعنى «ليوين» بذلك إضافة البيئة النفسية كعنصر مؤثر فى سلوك الفرد .

الثانى : «جاهودا . م» (Jahoda . M (1958) : وضع «جاهودا» ستة معايير لقياس الصحة العقلية Mental Health وجاء المعيار الأخير يقيس مدى التحكم فى البيئة Environmental Mastery والجمع بين أعمال «ليوين وجاهودا» يقدم إطارا مفيدا للكشف عن عناصر الصحة الإيجابية فى مصفوفة الفرد وبيئته .

الثالث : «وابنر . إس» (Wapner , S . (1981) : قدم وابنر مدخل الكائن الحى / التنمية ، الذى يوفر التحليل الكيفى لمستوى الكفاءة التى يقابل بها الفرد متطلبات البيئة ، متخيلا لعلاقة نموذجية بين الفرد والبيئة فى دراسة لتقييم فاعلية الأطفال ، أعطى لعدد من ٨٢ مدرسا قائمة تقييم تتكون من عشرين بندا ، وطلب من كل مدرس أن يقيم أكثر الأطفال إزعاجا فى فصله خلال العام وأكثرهم فاعلية خلال العام أيضا . وأكثر البنود تمييزا فى القائمة كانت :

١- سرعة السرحان مع الأحداث التى تقع حوله .

٢- يعى بما يدور حوله من مجريات (يعطى اهتماما حيويا لبيئته) .

٣- قليل الاهتمام بما يدور حوله من مجريات (غير واع ببيئته) وقد اختار ٧٩ مدرسا من بين ٨٢ البند رقم (٢) كمؤشر لفاعلية الطفل .

### \*\* الاستنتاجات حول نموذج بناء الصحة :

من أهم وظائف النموذج تقديم بناء وتوجيه فكرى حول الصحة الإيجابية وعلى الأخص يساهم النموذج فى ثلاثة اتجاهات محددة :

الأول : المفهوم الأساسى عن الصحة .

الثانى : البحث فى مجال الصحة .

والثالث : إثراء الصحة .

## **\*\* المفهوم الأساسي للصحة The Basic Conception Of Health :**

تضمن نموذج بناء الصحة عناصر متعددة تستحق إلقاء الضوء عليها من زاوية موضوع الضغوط . إن مفهوم النظام الإنساني يوجه الانتباه إلى فكرة أن الصحة شاملة في هيكلها وتبادلية في خصائصها . عندما نتحدث عن الصحة فنحن نتحدث عن شرعية كائن حي منظم في كل أجزاء النظام الإنساني ، وهذا يعنى أننا نرى النظام الإنساني ككل ، وليس في آثاره التنظيمية أو غير التنظيمية في كل أجزائه ، ويصبح مفهوم الصحة الإيجابية : أداء النظام الإنساني ككل لوظائفه بكفاءة وفعالية . ولكن ليس هناك شك في أن مهمة النظام مهمة معقدة ، ولا تأخذ شكلا ثابتا عند جميع الأفراد ، ويكفى الإشارة إلى الاستجابة للضغوط كدليل مهم على مدى اتساع الاختلافات الفردية في رد فعل النظام الإنساني للمواقف الضاغطة .

بناء النظام الإنساني للصحة له تطبيقات بعيدة المدى . فنحن لانتحتاج في نموذج الصحة الإيجابية للوقوف على عتبة المرض لكي نفهم أو نقيس مستوى الصحة ، ليس معنى هذا عدم أهمية المرض ، ولكن معناه أنها ليست المؤشر الضروري لتحديد الصحة . فعلى سبيل المثال إذا كنا أمام تقييم مستوى صحة شخصين مصابين بنفس الدرجة بمرض السكر فيمكننا تطبيق نموذج قياس مستوى الأداء الوظيفي لكل من سلوك الأنظمة الفرعية الأخرى للوقوف على مؤشر صحة كل فرد منها ، وهذا الإجراء يحقق تقييما أكثر كفاءة من منظور النظام الإنساني .

## **\*\* البحث في مجال الصحة Health Research :**

كما أن مجال الصحة تم معالجته خلال استخدام النظام الإنساني ، يمكن أيضا معالجة البحث في مجال الصحة بنفس المنطق . فإن النموذج يثير كثيرا من التساؤل والنقاط التي تحتاج إلى تغطية وبحث ، والدراسات التي عرضت في تقديم النموذج تفتح شهية الباحثين لمزيد من التجارب والدراسات . يوفر النموذج أيضا وظيفة تقييمية من خلال مجموعة من المعايير التي يمكن عن طريقها الحكم على جودة البحوث والدراسات من ناحية ومن ناحية أخرى تقييم برامج إثراء الصحة الإنسانية في مجال الضغوط .

## **\*\* إثراء الصحة Health Enhancement :**

يقدم النموذج التوجيه عبر أبعاد متعددة فيما يتعلق ببرامج إثراء صحة الإنسان بمعنى أنه يمكننا أن نرتقى بوظائف النظام الإنساني الذي يعمل بكفاءة الآن وليس النظام المريض كما هو الحال بالنسبة للمفهوم التقليدي . كما أننا نستطيع أن نتعامل مع واحد أو أكثر من الأنظمة الفرعية لزيادة فعاليته مع ربطه بباقي الأنظمة، على سبيل المثال النظام الفرعي للمعرفة أو النظام الفرعي للعلاقات الشخصية أو النظام الفرعي الفسيولوجي ، أى أننا أصبحنا نرى تطبيقات الصحة من خلال العلوم السلوكية والعلوم البيولوجية والعلوم النفسية . وهذه الأنظمة الفرعية جميعها توظف لخدمة مجابهة ضغوط العمل والحياة والتعامل معها بنجاح .

**. Coping Successfully**



## الفصل التاسع

### ماذا يجب أن تفعل لتخفيف حدة الضغوط ؟



كما سبق القول ، فإنه يمكنك التسابق مع الضغوط ، وقد تفوز في السباق ولكنه لايمكنك الاختفاء عنها . إن الموضوع قضية توازن بين ضغوط أحداث العمل وأحداث الحياة ، وميكانيكية التعامل التي تعالج بها ما يواجهك من ضغوط . إنك مجرد أن تتعلم كيفية التأقلم مع علامات التحذير للضغوط الزائدة ، فسوف تجد ما تفعله حيالها . إنك الآن تعرف جيدا أنها سوف تؤثر عليك ، وعلى صحتك ، وعلى أسلوبك في تسيير حياتك ، ومن ثم فلا مفر أمامك إلا البحث عن طرق معالجة الموقف الضاغطة ، لقد أصبحت بعد قراءتك للفصول السابقة من الكتاب قادرا على تحديد وحصر مصادر الضغوط في حياتك العامة والخاصة . والسؤال الآن الذى توجهه لنفسك : هل يمكننى التحرك من موقف عدم التوازن والتهديد بالسقوط فريسة سهلة فى أنياب الضغوط إلى حالة من التوازن والرضاء مع مهارتى فى معالجة تلك المواقف ؟

#### \*\* نبدأ معا الآن :

هناك مجموعة أشياء نستطيع عملها للتخفيف من حدة الضغوط على أنفسنا وأول هذه الأشياء أن نحاول حصر كل مصادر الضغوط الحالية فى حياة كل منا ، باتباع الخطوات التالية :

- ١ - ضع قائمة بكل مصادر الضغوط التى تتعرض لها ومدى استمراريتها .
- ٢ - رتب قائمتك تحت عناوين مختلفة مثل ضغوط بسيطة ، ضغوط خطيرة ، مع الأخذ فى الاعتبار أن بعض المعاكسات المتكررة قد تكون أكثر إزعاجا من موقف كبير ضاغط .
- ٣ - صنف قائمتك مرة أخرى إلى : ضغوط لها لديك حلول عملية جاهزة ، وأخرى يمكن مواجهتها بنجاح عند حدوثها ، وثالثة لا يمكنك تغييرها مهما فعلت .

٤ - حاول التوقف عن القلق فيما يتعلق بالفئة الثالثة التي ليس لديك لها حل واضح .

٥ - ابدأ العمل مع الضغوط التي تشعر أنك تستطيع تغييرها . إنها تستحق التجربة وتقييم مدى نجاحك في معالجتها .

قد يعنى الدخول في مرحلة تطبيق الحلول إزعاج بعض الأطراف التي لها علاقة بهذه الضغوط ، ولكن تذكر أنك قد دفعت الثمن غالبا على مدى وقت طويل ، والآن لك الحق في وقفة مع الصديق كما جاء في الخطوة الرابعة ، التي تطلب منك عدم القلق ، إذا كانت المشكلات خارج نطاق سلطاتك فإذا انتابك القلق لأن ابنك البالغ الراشد يريد أن يهاجر إلى كندا مثلا ، وهو في السنة النهائية في دراسته الجامعية ، على أمل أن يجرب الحياة هناك ويستكمل دراسته في جامعات كندا ، إذا نجح في الحصول على عمل هناك ، أما إذا لم يوفق فسوف يعود إلى وطنه خلال عام من الهجرة ، ليستأنف دراسته مرة أخرى في وطنه الأم . إنها بالقطع رحلة على حساب دراسته الجامعية ، ولكن يجب أن تكون مصدر قلق له وليس لك . فإذا كان هذا ما يريده حقا ، وإنك تعلم أنك مهما حاولت أن تشنيه عن إصراره ، فلن يتنازل عن طموحه . تستطيع بالتأكيد أن تشجعه على تحمل تكاليف هذه الرحلة بنفسه ، لكي تحفزه أولا ، ويتعود الاعتماد على ذاته ثانيا ، بهذا السلوك قد أعطيته الدليل القوي أنه بلغ الرشد والأهلية لمثل هذه المغامرة ، وأن فكرة تأجيل الدراسة لمدة عام فكرة مقبولة في مثل هذا الموقف .

إذا شعرت بالقلق لأن الشارع أمام منزلك أصبح مصدر إزعاج نتيجة صوت آلات الحفر الذي يكاد يصم الأذان ، أو أن أطفالك لا يتناولون وجبتهم اليومية كما يجب ، أو أن برنامج رحلتك إلى المصيف قد ألغى في اللحظة الأخيرة ، فلتقل لنفسك إن الحفر في الشارع سوف ينتهي في الميعاد المحدد ، وأن الأولاد سوف لا يموتون جوعا ، وأنه يمكن تدبير رحلة بديلة إلى مصيف بديل . لماذا القلق من أجل القلق ؟

### \*\* الكتابة علاج :

إن تسجيل الأشياء التي تسبب لك مشكلات أو مواقف ضاغطة يمكن أن يكون علاجا مؤقتا في حد ذاته ، إنه على الأقل يستخرج المشكلات من رأسك

ويضعه على الورق . توفر هذه الطريقة مخرجا جيدا لأولئك الذين لا يستطيعون النوم نتيجة لما يتعرضون له من مطاردة التفكير في مشكلاتهم الضاغطة أثناء نومهم ، ويفضل أن تحتفظ بمفكرة للضغوط تسجل فيها ما تتوقع أن يضايقك أو يزعجك لمدة أسبوع أو أسبوعين ، وقد تبدو مفكرتك شبيهة بالشكل التالي . شكل رقم (١٧) .

وبالرجوع إلى مفكرتك هذه يمكنك تحديد المواقف أو الظروف أو الأطراف ، التي تلعب دورا مباشرا في تعريضك لمثير أو أكثر من مثيرات الضغوط ، وبالتالي تضع استراتيجية للتعامل مع كل حالة على حده لتخفيف أو تفادي الآثار السلبية للضغوط في المستقبل .

شكل رقم (١٧)  
المفكرة اليومية للضغوط

اليوم .....	التاريخ .....
المصادر المحتملة للضغوط	المهارة المطلوبة للتعامل أو الأهداف
التقييم	

### \*\* لتكن أحسن تنظيما *Become Better Organized* :

حتى أولئك الذين يدون سعاداء بيننا وهم يعيشون في فوضى تنظيمية أو عدم تنظيم ، عليهم أن يخططوا للمستقبل إلى حد ما ، فهم على الأقل يعرفون أين سوف ينامون ومن أين يحصلون على وجبتهم الغذائية القادمة ، وكم من الدخل سوف يكون في جيوبهم الأسبوع القادم . وهناك أفراد آخرون ينظمون كل شيء في حياتهم إلى أدنى تفصيل ممكن ليس فقط يوما بيوم ولكن ساعة بساعة بل دقيقة بدقيقة أيضا . كلتا المجموعتين من الأفراد معرضتان لمعاناة الضغوط ، وتتطلب فكرة التنظيم ببساطة أن تكون واعيا لما هو مطلوب منك ، لكي يمكنك تحقيق أهدافك ، والاستمتاع بحياتك . يعنى هذا أن تحدد أولوياتك وأن تكون واعيا فيما يمكن تحقيقه .

## **\*\* يجب أن تكون لك خطة حياة :**

إن تصور نوع ما من خطة لحياتك يعتبر ممارسة ناجحة جدا توفر لك التوجيه السليم والغرض الواضح في مشوار حياتك . من المهم ألا تبالغ في طموحاتك ، لأن ذلك سوف يشغل كاهلك بكثير من الأعباء . راجع أولوياتك : ما تحب أن تفعله ، وما يجب أن تفعله ، ضع لنفسك مدى زمنية معينة يحدد الخطة قصيرة الأجل ، والخطة طويلة الأجل من وجهة نظرك ، ثم تخلص من الأهداف التي لا يمكن تحقيقها . عندما تكون واقعيًا بهذا الأسلوب ، فإن مشاعر فرحتك بالنجاح والإنجاز ستكون عظيمة ، سوف تزداد ثقتك بنفسك ، وتقديرك لذاتك ، وعندها تصبح قادرا على الصعود إلى مستويات أعلى ، أما عندما تضع لنفسك أهدافا لا تستطيع تحقيقها ، فسوف تفقد ثقتك في نفسك ، وينتابك الإحساس بالفشل ، وتحقق القليل .

## **\*\* كن متفائلا وفكر بموضوعية**

### ***Be Optimistic And Think Positively :***

أن يكون لك نظرة موضوعية ، فإن ذلك يعنى أن ترى العالم بمنظار التفاؤل والأمل فى توقعاتك واتجاهاتك ، بدلا من إحساس العجز والكسل ، أو أن تكون متشائما وتتوقع حدوث الأسوأ . خذ على سبيل المثال ذلك المتحدث فى مؤتمر أو مائدة غداء العمل . فبدلا من أن يقول لنفسه ، لقد أعددت حديثا شائقا ، وأنا على يقين أن المستمعين سوف يؤخذون بهذا الحديث ، وسوف أستمع أنا بإلقائه ، نراه يشغل ذاته بأفكار الفشل . يريد الجمهور أن ينجح ، ويريدون أن يسعدهم ذلك الحديث ، ولكن صوت خافت يقول له ماذا يحدث لو تلعثم أو تأتأ فى الكلام ، هل كل هؤلاء الحضور سينظرون إليه على أنه أبله ؟ هل هذه النكات أو الطرائف سوف تضحك جمهور المستمعين ؟ هذه الأنواع من الشكوك حول قدرات المتحدث ونقده السلبي لذاته برغم الإعداد الجيد للحديث ، قد يعنى أن الحديث سوف لاينال رضا المستمعين بالفعل ، حيث أنهم سوف يرون الفرق بين الواثق من ذاته وعدم الواثق . يمكن تطبيق نفس الموقف على حالات الذين يدخلون امتحان ما أو مقابلة للحصول على وظيفة ما .

إن الأفكار الإيجابية ، والتي تشيع الإحساس بالثقة في النفس هي الأكثر مناسبة مثل ، إننى عصبى ، ولكن هذا متوقع ، وعندى القدرة لضبط النفس عند اللزوم أو «هذه هي النقاط الرئيسية ، وهى ما أريد القاء الضوء عليه» .

## **\*\* غير أسلوب تفكيرك في الأشياء :**

### ***Change The Way You Think About Things :***

يمكنك أن تتعلم التعرف على طرق التفكير الضعيفة ، بالضبط كما يمكنك التعرف على أعراض وعلامات الضغوط ، ثم استبدل بذلك منها أكثر إيجابية فى التفكير .

حاول اتباع الخطوات التالية :

- ١ - حاول حصر عدد الأفكار السلبية أو الضعيفة التى صدرت عنك خلال اليوم وكم استهلكت من وقتك خلال اليوم .
- ٢ - فكر فى أفكار بديلة إيجابية يمكن أن تحل محل ما ذكرت فى الخطوة السابقة ، لكى ترى كل مشكلة من زاوية مختلفة .
- ٣ - طبق الأفكار الإيجابية ، فى الموقف الراهن ، وكل المواقف المتشابهة .
- ٤ - فى كل موقف تتعرض له راجع نفسك ، إذا ما كانت أفكارك تعتمد على حقائق أم لا .

فإذا قلت لنفسك : «إن إجاباتى كانت ضعيفة جدا فى هذا الامتحان» فاسأل نفسك أيضا إذا ما كان هذا صحيحا . من المحتمل أنك تعنى أنه كان فى إمكانك أن تكون إجابتك أفضل بعض الشيء ، ولكن هذا حالنا جميعا فى نقدنا لذاتنا فى مثل هذه المواقف ، والحقيقة أن كلاً منا يمكنه الأداء الأفضل فى أية مهمة ، ولكن لا أحد يحقق الكمال - فالكمال لله وحده - لقد أديت الامتحان ، وبذلت كل ما تستطيعه ولم يبق إلا أن تهنى نفسك على هذا الإنجاز . إذا كنت قادرا على أن توظف قدراتك للوصول الى أفكار بديلة للأفكار السلبية بهذه الطريقة ، لكى ترى مدى التحطيم الذى يتعرض له من يضع نفسه دائما موضع اللوم والتوبيخ الذاتى دون مبرر . يمكنك أن تدرّب نفسك على التفكير الإيجابى وتشعر بأنك بخير بينك وبين نفسك . إن التفكير الإيجابى يوفر لك الإحساس بسيطرتك

على أمور حياتك ، وقدراتك على الإنجاز والرضاء عن النفس ، إن من شأن ذلك أيضا أن يحفزك على الإجابة والتركيز ، ويجعل المحيطين بك يقدرونك حق قدرك .  
ولذلك تذكر هذه النقاط كلما مررت بحالة من التفكير السلبي :

\* لا تستند أفكارك السلبية إلى حقائق ووقائع صحيحة .

\* إنك تقفز إلى النتائج **Jumping to Conclusion**

\* هناك جوانب أخرى للنظر إلى الموقف ، وهناك جانب حسن في كل شيء .

\* الأفكار السيئة تعوق تقدمك ولا تساعدك .

\* ليس من الحكمة أن ترى في الحياة لونين فقط : أبيض وأسود .

\* ليس معنى وقوع خطأ ما أن كل شيء سوف يتأثر بذلك .

\* بالقطع أنت ككل إنسان لك نواحي قوة ونواحي ضعف أيضا .

\* امتدح نفسك أكثر من أن تلومها .

\* لا يجب أن تحمل نفسك مسؤولية أخطاء الآخرين .

\* تذكر أن الكمال لله وحده .

\* لا توجد نسب ثابتة للعلاقات بين الأشياء أو الأشخاص .

\* المشكلات البسيطة ليست كوارث .

**\*\* كن أكثر واقعية وقادرا علي أن تقول لا :**

قد يجد بعض الأفراد حرجا في أن يقول لا عندما يطلب منه أحد أعضاء الأسرة أو الأصدقاء أو الزملاء أن يقدم له صنيعا معينا . فهم يريدون أن يكونوا متعاونين ومجاملين ، وغالبا ما يقولون نعم حتى إذا كانوا متخمين بأعمالهم الخاصة ، وبذلك يضعون أنفسهم تحت طائلة الضغوط بلا مبرر ، إنهم يقولون نعم لأنهم يريدون أن يكونوا محبوبين ومألوفين ، وأيضا لأنهم يشعرون أنهم لن يستطيعوا الاستمرار في علاقاتهم الشخصية أو الحصول على ترقيةاتهم في العمل إذا رفضوا المساعدة أو عرف عنهم عدم التعاون ، ولكن كل شيء يزيد على حده ينقلب إلى ضده ، فالإسراف في القول «نعم» دون أخذ ظروفنا وظروف عملنا في الاعتبار سوف يعرضنا لمزيد من الضغوط وبالتالي ضعف أدائنا ، يجد هؤلاء الأفراد أنهم

يفعلون مايؤمنون لصالح غيرهم وليس لصالحهم ، بل ربما يضحون بحاجات أسرهم وحاجات أصدقائهم فى هذه العمليات ، عندما تكون أكثر واقعية وحسما ، وتتعلم أن تقول لا بأدب ووضوح وأمانة ، فإنه من المحتمل أن يتقبلها الآخرون دون مواقف دفاعية ، ودون كراهية لك . إنها تعنى البحث عن بديل آخر أو حل عملى آخر .

ويوجد العديد من الأمثلة على ذلك فى مواقف العمل ، فقد يطلب منك أحد الزملاء أن تخرجه من مأزق معين ، ولكن هذه المساعدة سوف تجعلك غير أمين ، وبالتالي يزداد عليك عبء مستوى الضغوط . دعنا نفترض أن زملاءك أخبروك أنهم يريدون ثلاثة أيام أجازة اعتيادية ، ولكنهم يخشون أن يرفض رئيسهم الموافقة على هذه الأجازة ، وطلبوا منك المساعدة فى أن تخبر المدير أن جدهم قد مات ، وأنهم اضطروا لترك العمل فجأة لعمل ترتيبات الدفن اللازمة ، إنك تعرف المدير جيدا وهذه هى المرة الأولى التى يطلب الزملاء منك ذلك الصنيع ، وتريدهم أن يحبوك وأن أفكارك السريعة أنهم سوف يتعرضون لخيبة الأمل إذا ما قلت لهم : لا ، وفى نفس الوقت سوف تعرض نفسك لضغوط لا مبرر لها ، وصعوبات محتملة فى العمل ، وبالاختصار سوف تكذب على رئيسك .

المدخل الأكثر حسما وواقعية أن تقول بكل ذوق وبكل ثبات أيضا أنك لاتستطيع أن تقول أى شىء تعتقد أنه كذب ، وأنتك ترددت ألف مرة فى قبول ذلك السلوك الذى يعرض صاحبه للخزى والمساءلة إذا تم اكتشافه يوما ما . اقترح على زملائك أن يناقشوا موضوع الأجازة بأنفسهم مع رئيسهم أو فى مذكرة خصما من أجازاتهم الاعتيادية ، أو أن يذهبوا إلى الطبيب إذا كانت الأجازة متعلقة بضغط العمل . بهذه الطريقة استطعت أن تقول لا وأن تحمى نفسك ، ولكن فى نفس الوقت قدمت المساعدة الصادقة لزملائك .

ليس من السهل دائما إقناع الآخرين بهذه البساطة ، وخاصة إذا كان معروفا عنك أنك شخص سهل وسلس التوجيه ، ولكن عندما تمارس الواقعية والحسم ، فسوف يصبح من السهل عليك تجنب قبول ما تراه غير لائق أو أنه صعب ، عندما يكون لديك المزيد الذى تحتاج إلى إنجازة .

فى اجتماعات العمل والمفاوضات ، فإن الواقعية والحسم تعنى أن تصل آراءك وأفكارك واضحة ومحددة بدون أن يكون هناك سوء فهم ، بحيث يخرج الجميع من هذه اللقاءات دون أن يشعر أى طرف بالامتعاى أو الاستياء أو أن هذا اللقاء على حساب خسارته دون الطرف الآخر وليس للواقعية والحسم علاقة بالسلوك العدوانى **Aggression** ، الذى يعنى الصياح والصراخ والتعليقات البذيئة أو الابتزاز العاطفى **Blackmail** .

عندما يطلب منك أداء أشياء تشعر أنك لا تريد أداءها تذكر النقاط التالية:

- \* إنه حقك الطبيعى أن تقول لا .
- \* من حقك التعبير الإيجابى أو السلبى عما تشعر به تجاه أى شىء .
- \* يجب أن تأخذ وقتك فى التفكير فى المسائل المختلفة قبل أن تقرر ماتفعله .
- \* من حقك ألا تقحم فى مشاكل أى شخص آخر .
- \* عندما تقول (لا) يجب أن تكون صريحة وواضحة ولا تفتح الباب أمام الشك ، أو محاولات الضغط عليك .
- \* أعط أسبابا لا أعذارا لقراراتك .
- \* لا تتنازل عن حقوقك أو مواقفك .
- \* دائما قدم اقتراحات وإجابات بديلة .

### **\*\* اعمل بكفاءة Work Efficiently \*\***

إذا كنت تعمل لصالحك أو لصالح منظمة أخرى ، فلا يوجد فى كلتا الحالتين أسوأ من التعرض لعدد من المهام مطلوب إنجازها فى وقت يقل كثيرا عما يجب أن يخصص لها. إن هذه المواقف مثيرة للقلق والضغط بأكثر من اللازم . ومع ذلك يوجد عدد من الخطوات يمكنك اتخاذها :

- ١ - سجل كل المهام المطلوب إنجازها على الورق .
- ٢ - أعط كل مهمة رقما يحدد مدى أولويتها فى التنفيذ من (١) إلى (١٠) إذا كان ذلك مفيدا .
- ٣ - حدد الأعمال المطلوب إنجازها اليوم ، وتلك التى يمكن تأجيلها إلى غد والأعمال التى تستطيع أداءها فى وقت لاحق .



#### ٤ - أسأل نفسك ما الأعمال العاجلة وما الأعمال المهمة ؟

تذكر أن أعمال قليلة جدا يمكن أن توصف بأنها عاجلة ومهمة في نفس الوقت ، تعتبر المهام العاجلة مهمة فقط عندما ترتبط باتخاذ إجراءات فورية . والمشكلة في مثل هذه المواقف تشبه تلقي مكالمة تليفونية غير منتظرة ، تقطع عليك التماسك في معالجة عمل مهم ولكنه ليس عاجلا . حاول أن تنمى لديك مهارة الحكم على الأعمال على أساس تصنيفها بين مهم وعاجل لتقرر أيها يمكنك تأجيله وأيها يحتاج إلى البدء فوراً في أدائه .

وبمجرد أن تحدد أولوياتك ، تعامل مع المهام الأكثر أهمية أولاً ، والتي لها مواعيد محددة لاتقبل التأجيل ، ولا تدع المهام الفرعية أو الأقل أهمية تستغرق وقتك . إذا وجدت أن أكثر من مهمة لها نفس الأهمية ، تعامل أولاً مع الأكثر صعوبة وتعقيدا ، لأن إدراك الضغوط المترتبة على استمرار تأجيلها له آثار سلبية أكبر من العمل على إنجازها . تذكر أيضا أن تعطى أولوية عالية للمشكلات الشخصية والأسرية ، لأن إهمالها سوف يسبب لك القلق والارتباك ، وبالتالي سوف يتأثر أداؤك في عملك . إذا كان لديك عمل كبير يتطلب جهودا مكثفة وكبيرة ، حاول تجزئته إلى مكونات صغيرة . انظر إلى كل خطوة عند أدائها وليس إلى تل الأعمال الذي ينتظرك ، عالج المهام خطوة بخطوة . لاتعد بالانتهاء من المهمة خلال الأسبوع القادم ، إذا كان ذلك يتطلب العمل لمدة أربع وعشرين ساعة طوال أيام الأسبوع . إذا كان العمل يمكن إنجازه في عشرة أيام ، أخطر رئيسك المباشر بأنك تحتاج إلى اثني عشر يوما ، لكي تعطى نفسك وقتا كافيا لمراجعة ما قمت به ، وتصحيح ما تراه بدون أن تعرض نفسك للإرهاق وشحوب الشهر .

#### \*\* فوض سلطاتك للآخرين Delegate to Others :

عندما تصبح ضغوط العمل عليك كبيرة جدا ، فمن الضروري أن تفوض من مهامك في المنزل ، يعني ذلك توزيع المهام بين الأزواج والأبناء ليشارك كل منهم في أعمال البيت المتزايدة . إن بيت الشعر القديم :

ماحك جلدك مثل ظفرك      فقول أنت جميع أمرك

لا يصلح فى أيامنا هذه ، وينظر إلى من يدعو له على أنه إما غيبى أو مستبد لدرجة أنه لا يثق فى أحد غيره ، وفى الواقع فإن ذلك ليس صحيحا . ولذلك راجع حجم أعمالك وأشرك معك الآخرين عند الضرورة ، واضعاً فى الاعتبار الإرشادات التالية :

\* حاول أن تختار الشخص الأكثر ملاءمة للمهمة التى سوف تكلفه بها ، والذى لديه الوقت الكافى لإيجازها .

\* تأكد أنك قد أعطيته فكرة واضحة عما تتوقع منه عمله .

\* تأكد أنك أعطيته أو أعطيتهم كل المعلومات التى يحتاجونها ، ولكن لا تتدخل فى الطريقة التى ينجزون بها العمل . إنهم يحتاجون إلى المسئولية وثقتك فى نجاحهم .

يعمل التفويض على جعل أعضاء المنظمة يشعرون بأنهم جزء مكمل ومهم فى كيانها ، إنهم يشعرون بالثقة فى أنفسهم ، ويستفيدون بالفرص التى يتيحها التفويض لإظهار قدراتهم ومهاراتهم .

إن العمل بالنسبة للسيدات يجعلهن يؤدين أدوارا متعددة فى البيت وفى العمل ولذلك تصبح عملية التفويض بالنسبة لهن مسألة فى غاية الأهمية .

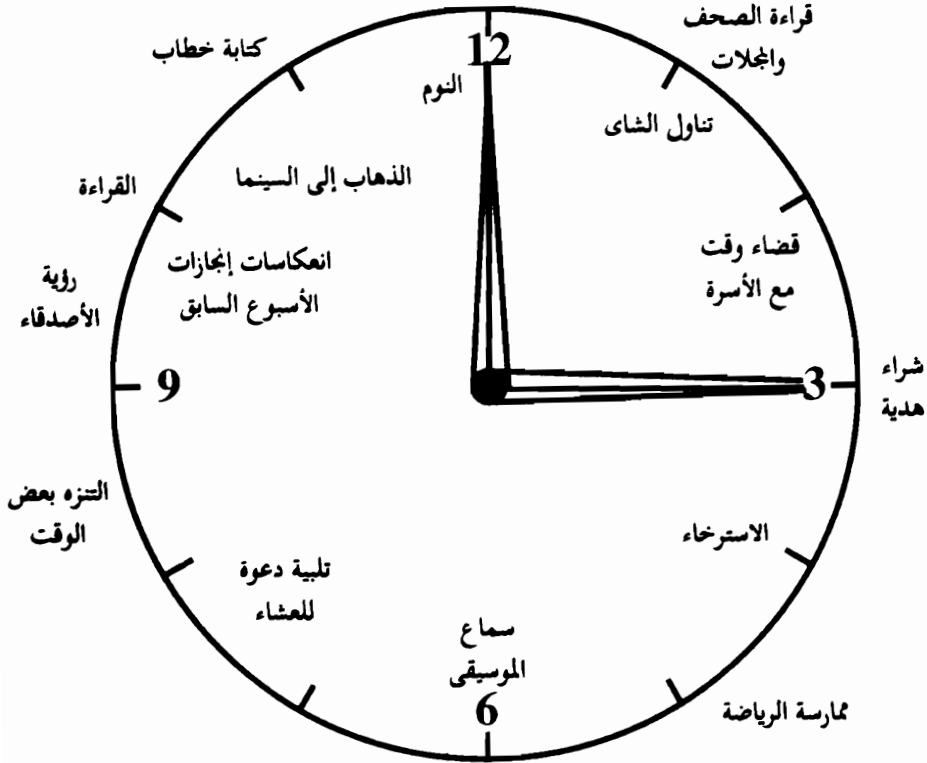
### **\*\* ابحث عن وقت لكل شىء Find Time for Everything \*\***

كم مرة قلت حديثا هذه العبارة «آسف ليس لدى وقت كاف» . من المتوقع أنك رددتها كثيرا فى البيت وفى العمل ، ولكن تأكد أنك لست وحدك الذى يردد هذه العبارة ، وإنما الخطورة فى عدم توافر وقت كاف ، إننا ننسى أشياء مهمة جدا ، والالتزام بالمواعيد المحددة للإيجاز أو التسليم ، والنتيجة مزيد من الضغوط والقلق .

ولنضرب مثلا بالمشكلات التى تترتب على نسيان عيد ميلاد شخص عزيز لدينا أو ميعاد مهم فى العمل . تركز إحساسك بسرعة ضياع الساعات والأيام ، وأنت لا تملك غير مراجعة ساعتك ونتيجة مكتبك بصفة دائمة ومستمرة ، كم من الوقت توفره خلال أسبوع عملك لزيارة أقاربك وأصدقائك ، ولقراءة الكتب ولممارسة الرياضة ، وللجلوس مع أفراد أسرتك أو لمجرد استرجاع ما تم إيجازه خلال الأسبوع السابق ، وما تود أن تحققه خلال الأسبوع القادم ، إن مجرد توفير الوقت

للاستمتاع بالحياة يعتبر سلوكا هاما لمواجهة ضغوط العمل والحياة ، كما أن إتمام العمل في موعده محصلة لوضع قائمة بالأولويات ، وأن تكون أهدافك واقعية ، كما سبق القول .

شكل رقم (١٨) العنور على ساعة إضافية كل أسبوع  
التخطيط للأسبوع القادم



انظر إلى الشكل رقم (١٨) وتخيل أنك عثرت على ساعة إضافية كل أسبوع ، كيف يمكنك أن تقضى هذه الساعة إذا كان في إمكانك أن تفعل ما تريده خلال هذه الساعة ، وإنك تستطيع الحصول عليها في أى وقت تشاء ؟ سجل ست رغبات التي يمكن أن تجعلك راضيا عن نفسك خلال الساعة . ثم سجل ست رغبات يمكن أن تجعل الآخرين سعداء نتيجة لما فعلته خلال الساعة . ثم سجل ست أشياء كان سبق لك تأجيلها من زمن بعيد ، ويمكنك على الأقل الشروع في العمل لإيجاز كل منها . والآن انظر إلى الأسبوع السابق لترى أين توجد هذه الساعة ، وحينما تعثر عليها ، فقد عثرت على ساعة لعلاج الضغوط ، واعمل على تثبيتها واستثمارها أسبوعيا . وعندما تصبح هذه الساعة عادة ثابتة فسوف تجد نفسك لا تتردد كثيرا تلك العبارة : «أسف ليس لدى وقت كاف»

## **\*\* انظر إلى المشكلات بطريقة مختلفة :**

### **Look at Problems in a Different Way :**

عندما تتحول الأفكار السلبية إلى أخرى إيجابية ، تتحول المشكلات أيضا إلى فرص . من السهل أن تصبح مكتئبا أو محطم المعنويات عندما تواجه مشكلة أو عقبة غير متوقعة ، ولكن حاول أن تنظر إلى المشكلة القادمة على أنها نوع من التحدى ، يقول أحد الأطباء الجراحين «جاءتني مريضة تشكو من التهاب فى عنق الرحم ، وأنا أعرف أنها بطبيعتها قلقة وموسوسة ، وكم أصبت بالإزعاج عندما تلقيت نتيجة تحليل المعمل بأنها مصابة بالسرطان وتحتاج إلى جراحة عاجلة لإنقاذ حياتها . كيف أنقل لها هذا الخبر المؤلم والصعب عليها تصديقه؟ وجدت أنه ليس هناك مخرج آخر غير مصارحتها بالحقيقة . وجلست إليها وتحدثنا طويلا فى هذه المشكلة ، وبدأنا نفكر سويا فى طرق التصدى لهذه المشكلة ، وإذا بى أمام إنسانة أخرى تحولت لديها الوسواس إلى تحدّ للمرض . أجريت لها العملية بنجاح وخرجت من المستشفى أكثر حيوية ونشاطا . لقد عاشت أكثر من عشر سنوات ، أنشأت خلالها جمعية خيرية للسيدات مرضى سرطان الرحم ، وأصبحت موضع ثقة الجمهور والمتحدثة باسم مئات السيدات اللاتى يواجهن مثل تلك المشكلات .

## **\*\* ساعد نفسك Help your self :**

لست وحدك فى جهودك لتقليل الضغوط التى تتعرض لها فى حياتك بصفة عامة وفى عملك بصفة خاصة . هناك من هم على استعداد لم يد العون لك : الأصدقاء والأقارب وأعضاء الأسرة والمزلاء . ومن الأمور التى تساعدك فى التعامل بنجاح مع الضغوط حصولك على العمل الذى يتفق ورغباتك واستعداداتك . إذا لم يكن هذا متوافرا لك الآن فراجع مرة أخرى خطة حياتك ، ووفر لنفسك وقتا للبحث عن الوظيفة المناسبة إذا كنت من دعاة الكمال **Perfectionist** ، اسأل نفسك ، هل فعلا تحقق أكثر مما يحققه من يؤدون أعمالهم بطريقة جيدة وبمعايير عالية فى متوسطها ؟ إن مجرد زيادة معدلات الأداء بنسبة ١٠ ٪ تعنى الكثير ، ولم تتحقق إلا نادرا مع بعض الأفراد وعلى حساب تكلفتك وتكلفة الآخرين . ومن الأساليب السهلة للتخلص من الأحمال الزائدة للعمل أن تطلب مساعدة الآخرين

عند الحاجة إليها ، إن الاعتزاز بعملك وعدم رغبتك في طلب المساعدة من الصفات الجيدة ، ولكن أن يكون ذلك على حساب كفاءتك وفاعليتك ، وأن تدفع فاتورة ذلك من صحتك وسعادتك فاسمح لى بالقول: «إن هذا جنون واضح» .

حينما تكلف بمهام أكبر من وقتك أو طاقتك ، ناقش ذلك مع رؤسائك كما أن مساهمة الأصدقاء والزملاء في الحصول على حل لمشكلاتك يعنى أن المشكلات لم يعد عبئها عليك وحدك، وأن هؤلاء غالبا يتعرضون لنفس المواقف من التوتر والضغط وسوف يحتاجونك لمساعدتهم كما ساعدوك .

**\*\* جرب أن تعمل لكى تعيش وليس أن تعيش لكى تعمل :**

### ***Try Working to Live Rather Than Living to Work:***

إذا كنت من الذين يستمرون فى عملهم بعد انقضاء ساعات العمل ، لأداء أعمال يمكن أن تؤدى اليوم التالى ، أو إنك تأخذ العمل معك إلى البيت عند انصرافك فى نهاية اليوم ، ودائما تتحدث عن العمل مع الزملاء والأصدقاء . يجب أن تسأل نفسك ، لماذا ؟ إذا كنت تعيد تنظيم أجازاتك طبقا لظروف العمل والمقابلات الهامة ، أو إنك تبحث دائما عن ترقية ، ودائما تتساءل كيف يمكنك أن تتقدم فى عملك . اسأل نفسك نفس السؤال لماذا ؟ ربما قد سقطت فى مستنقع دوار العمل (نوع من الأمراض التى تصيب الإنسان دون أن يدري) انظر مرة أخرى إلى خطة حياتك التى رسمتها من قبل . ماذا عن البنود التى تقع خارج دائرة العمل مثل قضاء وقت مع العائلة أو مع الأصدقاء ، أو ممارسة هوايات جديدة أو تعلم مهارات جديدة أو مجرد الاسترخاء ؟ فكر مرة أخرى فى أهدافك فى الحياة ، وفى وضع غايات عملية فى نطاق زمنى عملى قابلة للتحقيق .

**\*\* خفف من ضغوط الملل Reduce the Stress Of Boredom :**

عندما نشعر بأن إمكاناتنا غير مستغلة بالكامل فى أعمالنا ، ينتابنا الملل والإحباط ، فإن تقديرنا لأنفسنا يتراجع ١٨٠ «درجة» ودوافعنا للعمل تتبخر سريعا، ويصبح أداءنا ضعيفا ، هذا الموقف عام بالنسبة لكل من يواجه حالة الاستغناء عن عمله أو الوصول إلى سن الإحالة إلى المعاش ، وبصفة عامة إذا كنا نعانى من ضغوط العمل ، وإذا كانت مطالب العمل أكبر من وقتنا وطاقتنا ، فإننا أيضا نعانى

نفس الضغوط إذا كانت مطالب العمل أقل كثيرا من وقتنا وطاقتنا ، أو أننا لم نعد مطالبين بالعمل كله .

قد أظهرت بعض الدراسات الطبية أن إدراك الضغوط التي يعيشها عمال خطوط التجميع **Assembly Line Workers** الذين يعملون أربعين ساعة في الأسبوع هي في الواقع أكثر تأثيرا من زملائهم الذين يعملون في أعمال متنوعة تتحدى قدراتهم ومسئولياتهم مع أن هؤلاء يعملون ساعات عمل أكثر من عمال التجميع .

يعانى بعض الناس فراغا في حياتهم ولا يجدون ما يفعلونه ، وأكثرهم من الذين فقدوا حديثا آباءهم وأمهاتهم ، أو أن أولادهم قد كبروا وتزوجوا وأصبحوا يعيشون بعيدا عنهم ، إنهم بالقطع يمتلكون القدرة على الخروج من تلك المواقف الضاغطة المحزنة ، ويجب عليهم البحث عن تحديات جديدة لإثراء حياتهم ، والتي من بينها :

\* السفر فى رحلات سياحية أوغير ذلك .

\* تعلم مهارات جديدة .

\* ممارسة تمارين رياضية جديدة .

\* الالتحاق بالدراسات المسائية الحرة .

\* الاستمتاع بالمباريات الرياضية .

\* الاندماج فى هواية جديدة .

\* الاشتراك فى الجمعيات الخيرية ، ومشروعات الاتصالات الجماهيرية .

إن أياً من هذه الأنشطة يمكن أن يكون علاجاً .ويستطيع كل منا باستخدام أى طريقة من الطرق السابقة تخفيف حدة الضغوط التي تنال منه ، ويجعل حياته ليس فقط يمكن احتمالها ولكنها حافلة بالسعادة والطمأنينة أيضا .

## الفصل العاشر

### تعلم فن الاسترخاء

### Learning the Art Of relaxation



إن المقابل لاستجابة الضغوط هو استجابة الاسترخاء . يعتبر الاسترخاء من الناحية البيولوجية هام جدا ويلعب دورا حيويا مع جهازنا العصبى ، حيث يقلل من ضربات القلب وينظم التنفس ، ويدفعى الجلد وينشط الجهاز الهضمى . يساعد الاسترخاء أيضا على النوم ، وعلى الشعور بالراحة والسكينة . إنها المقاومة السلبية للضغوط .

إذا كنا نعيش فى عالم أكثر ما فيه يضعنا تحت رحمة الضغوط التى تكشر عن أنيابها من حولنا فقد منحنا الله - سبحانه وتعالى - الاسترخاء فى مواجهة هذا الوحش الكاسر . إنه إجراء لا يكلفنا شيئا ، فقط نسمح لأجسادنا بالراحة لكي تسترد إيقاعها الطبيعى . يحتاج ممارسة الاسترخاء إلى مهارة خاصة يجب أن تمتلكها إذا أردت الاستمتاع بنمط حياة سليم وأن تجتنى فوائده العديدة . لقد عرف فلاسفة الشرق أهمية الاسترخاء منذ قرون مضت ، وفى الغرب الآن بدأ الناس بأعداد كبيرة يمارسون أساليب الاسترخاء . اعترف الأطباء بأهمية الاسترخاء بالنسبة لمرضاهم ، إنه يفيد فى تخفيف توتر العضلات التى تسبب الصداع والصداع النصفى ، ويساعد على تقليل ضغط الدم المرتفع بل ومستويات الكوليسترول فى الدم ، وأيضا تنظيم تدفق الدورة الدموية ، وأمراض كثيرة أخرى .

للاسترخاء أيضا آثاره الإيجابية على الصحة العقلية **Mental Well - being** يمكن عن طريق الاسترخاء تحسين مستويات اليقظة والتركيز ، وتنشيط الذاكرة ، وتنمية مهارة الابتكار ، يوفر لنا الاسترخاء فوق ذلك ، وبعده ، حرية التخلص من قيود المهدئات والمسكنات من الأدوية والكيمائيات . يمنحنا الاسترخاء فرصة لإعادة شحن أرواحنا وأبداننا لتعويض ما نفقده يوميا فى صخب وضجيج الحياة .

يوجد أساليب متعددة للاسترخاء يمكنك أن تختار منها ما تشاء ، ولكن المهم هو الاستمرار فى الممارسة للحصول على أقصى فائدة لصحتك البدنية والنفسية . تساعدك الممارسة المتكررة للاسترخاء على مواجهة الأحداث المفاجئة التى تحمل

فى طياتها ضغوطا حادة وعنيفة ، والتي تصيب غالبا الناس بالعديد من الأعراض السيئة وربما الأمراض المزمنة ، تلك الأحداث الجسم التي مر بها كل منا .  
يجب أن تمارس الاسترخاء بانتظام سواء كنت معرضا لضغوط العمل والحياة أو غير معرض ولكنها فى حالة الضغوط فسوف يعمل الاسترخاء على انتزاع سمومها وأضرارها .

### **\*\* كيف تستعد للاسترخاء How to Prepare for Relaxation :**

- ١- اختر مكانا هادئا ، بحيث لا تتعرض للإزعاج من الأشخاص أو من التليفونات . تأكد أن هذا المكان دافئ وهادئ .
- ٢- اجلس على كرسى مريح واضعاً قدميك على الأرض ، ارخ كتفيك ، وأسند ظهرك وأنت شبه مستلق على الكرسى .
- ٣- اخلع حذاءك ، لا تجعل قدميك تتشابكان ، وضع يديك على فخذيك .
- ٤- ابدأ فى التنفس البطيء والعميق المنتظم .
- ٥- اجعل زمن الشهيق ضعف زمن الزفير واضبط الإيقاع بأن تقيس الزمن عدديا فى صمت .
- ٦- أغمض عينيك ، وأثناء تنفسك المنتظم لا تشغل ذهنك بأى أفكار أو مشكلات .
- ٧- استمر فى التنفس العميق المنتظم ، وركز الآن على مكان التوتر العضلى فى أى جزء من جسمك .
- ٨- توقف عن التنفس العميق فى أى وقت تشعر فيه بالدوار .
- ٩- الشهيق من أنفك والزفير من فمك ، افتح صدرك وبتنك عند الشهيق لتسمح بأكبر كمية هواء بالدخول إلى أن تشعر أن رئتيك قد امتلأتا تماما . ثم أمسك نفسك لمدة خمس أو ست ثوان قبل الزفير الذى تفرغ خلاله وبتنك رئتيك من الهواء وترخى عضلات بطنك وصدرك .
- ١٠- استمر فى تمرين التنفس لمدة خمس دقائق أو ما يقرب من ذلك .
- ١١- أنت الآن على استعداد لتمرين استرخاء العضلات ، ولكن فكر طويلا إذا



كان هناك ما يمكن أن تركز عليه ويساعدك على استرخاء أكبر . فكر في ذكريات جميلة أو أحداث سعيدة ، أو أجازات سارة . فكر في الوقائع الماضية التي حققت لك إشباعا ورضاء . هذا الجمع بين التنفس العميق المنتظم والأفكار التي تؤدي إلى الاسترخاء يسهل الدخول في الخطوة التالية بنجاح كبير .

### **\*\* التدرج في استرخاء العضلات Progressive Muscular Relaxation :**

بعد أن انتظم تنفسك طبقا للخطوات السابقة ، فأنت الآن مستعد للدخول في عملية استرخاء العضلات . حاول أن تشد كل جزء من جسمك أثناء الشهيق ، ثم أمسك نفسك لمدة خمس ثوان وعضلاتك مشدودة . استرخ أثناء الزفير ببطء لمدة عشر ثوان .

- ١ - حرك مقدمتي قدميك إلى أعلى ثم اضغط بقدميك إلى أسفل ثم استرخ .
- ٢- اضغط على عقب قدميك مع جذب مقدم قدميك إلى أعلى ، ثم استرخ .
- ٣ - شد عضلات ساقك ، ثم استرخ .
- ٤ - مدد قدميك ثم شد عضلات فخذك ، ثم استرخ .
- ٥ - شد عضلات معدتك بقوة ، ثم استرخ .
- ٦ - شد على أردافك (عجزك) ، ثم استرخ .
- ٧ - اثن كوعك إلى أعلى وشد عضلات العضد «أعلى الذراع» ثم استرخ .
- ٨ - ادفع كتفيك إلى الأمام وشد عضلات رقبتيك . ثم استرخ .
- ٩ - أطبق على أسنانك باحكام . وقطب جبهتك ، واغمض عينيك نصف إغماض . ثم استرخ .
- ١٠ - والآن شد جميع عضلاتك في نفس الوقت لمدة ثوان ، ثم استرخ .
- ١١ - والآن أغمض عينيك . ركز على ماسة في خيالك تعطى بريقا وهي موضوعة على قطعة قطيفة سوداء لمدة نصف دقيقة ، وأنت تتنفس عميقا وببطء .
- ١٢ - ركز الآن على أى شيء يبعث في نفسك الهدوء لمدة نصف دقيقة .
- ١٣ - الآن .. افتح عينيك .

يساعدك تمرين الاسترخاء المذكور على التعرف على أكثر الأجزاء توترا في جسمك . ولذلك يمكنك أن تتعلم كيفية العمل على استرخاء هذه الأجزاء. وكلما كانت ممارستك أكثر تكراراً . كلما أصبح التمرين أكثر سهولة . ويمكنك أداء هذا التمرين في السيارة أو في المكتب أو في الأتوبيس ، أو في أى مكان ، سوف لا يتوافر لك دائما فرصة الجلوس فى مكان هادئ ودافئ ، حيث لا يوجد ما يزعجك ، ولكن البديل لقطة سريعة من أشكال الاسترخاء تسمى الانعكاس الهادئ .

### **\*\* الانعكاس الهادئ Quieting Reflex :**

هذا النوع من الاسترخاء قصير جدا ، لا يأخذ أكثر من ثوان معدودة ، ولكن يمكنه وقف جماح وحدة الضغوط .

١ - اغمض عينيك وحدد الشيء الذى يقلقك .

٢ - قل لنفسك وفى سرك : « عن طريق الذهن الحاد والجسم المسترخى أستطيع التعامل معه» .

٣ - ابتسم لنفسك داخليا دون استخدام أى حركة فى وجهك . انظر إلى نفسك كطفل صغير ، وأن هذا الطفل الآن فى حجرك . اضمم ذراعيك لحماية هذا الطفل .

٤ - خذ شهيقا بطيء وعد من ١-٤ متخيلا أن الهواء قد وصل إلى أخمص قدميك . وتخيل الإحساس بالدفء والسكينة قد تسللا إلى كل جسمك . لقد كانت البداية من قدميك ثم تحركا إلى أعلى إلى أن وصلا إلى بطنك ثم صدرك وأخيرا أعلى رأسك .

٥ - والان تنفس الزفير وعد إلى رقم (٤) متخيلا خروج الهواء من رأسك إلى أسفل قدميك ، شاعرا بأن الدفء والسكينة يشملا لك ، أثناء ذلك ، إرخ كل عضلاتك جاعلا رقبتك وكتفيك وأطرافك فى حالة ليونة تامة .

٦ - افتح عينيك الآن واستمر فى أداء ما كنت تعمله من قبل . إن ممارستك لتمرين الانعكاس الهادئ يمكن أن يصبح سهلا وروتينيا ، ويساعدك على التغلب على الأحداث التى تسبب لك الغيظ أو الإحباط أو التوتر .

## \*\* الاسترخاء العميق للعضلات Deep Muscular Relaxation :

قد لا يكون برنامج التدرج في الاسترخاء للعضلات مناسباً لبعض الأفراد ، حيث يرفع ضغط الدم لديهم . يجب أن يتجنب هؤلاء الذين يعانون من مرض ضغط الدم مثل هذه التمرينات ويمكنهم بدلا من ذلك ممارسة «الاسترخاء العميق للعضلات» . إن هذا البرنامج شبيه ببرنامج التدرج ، غير أن العضلات هنا لا تشد إراديا قبل الاسترخاء .

يستغرق البرنامج حوالي عشرين دقيقة ، وإذا كان فعالا معك فيفضل أدائه أثناء سماعك للموسيقى الهادئة .

١- اختر حجرة هادئة ودافئة وبعيدة عن أى إزعاج . اقل الستائر وأطفئ الأضواء .

٢- استلق على سطح مريح منبسط مع مخدة تحت رأسك وأخري تحت ركبتيك إذا رغبت في ذلك أغمض عينيك . استقر على الوضع الذى يريحك ، الأقدام متباعدة والأيدى ملقاة بجانبك .

٣- الآن فكر فى عضلات بطنك . اشعر أن التوتر يجمع عصاه ويرحل بعيدا ، اجعل ظهرك يلامس السطح وعضلاتك طليقة وفى حالة ليونة .

٤- تنفس بعمق وببطء ، اطرده من رأسك كل الأفكار . ركز فقط فى الموسيقى وفى شعورك بأنك خفيف وتريد أن تطير ، استرخ واشعر بالطمأنينة .

٥- الآن ركز على عضلات ذراعيك ، دعهما كأنهما يشعران أنهما فى منتهى الضخامة ولكن ليس لهما وزن . اتركهما مستقلين بجوارك ، وعليك أن تحس بالتوتر وهو ينساب من أطراف أصابعك . استرخ وتنفس عميقا وببطء ، وجسمك الآن فى استرخاء كامل ، تنفس عميقا وببطء .

٦- ركز الآن على عضلات قدميك . دعهما مستقلين بطولهما على الأرض ، هما الآن فى منتهى الضخامة ولكن ليس لهما وزن . الآن أنت بلا أى توتر فى جسمك . تنفس عميقا وببطء ، ينتابك الآن شعور بالطمأنينة والهدوء .

٧- الآن فكر كيف أن كل جسمك فى حالة استرخاء كامل ، معلق فى منطقة اللاوزن ، وباسترخاء كامل تنفس عميقا وببطء .

- ٨ - عند حركة الزفير لا تترك أى هواء داخل رئتيك فى كل مرة . مع السماح لصدرك بالانقباض . ثم تبدأ دورة جديدة بالشهيق العميق والبطيء .
- ٩ - كرر العملية مرة ومرة . فى كل مرة تنفس عميقا وبيطء . استرخ واستمتع بالإحساس .
- الآن قد انتهيت من برنامج الاسترخاء ، وتحررت من كل التوترات ، فسوف تشعر بأنك فى حالة استرخاء ورضاء أيضا .

### \*\* التأمل العميق Meditation :

إذا كان الاسترخاء يركز على تهدئة الجسم فسيولوجيًا ، فإن التأمل العميق يعمل على استرخاء العقل . يشكل التأمل دورا مركزيا فى كثير من الديانات المختلفة ويتم استخدامه غالبا لتحقيق الوعى بالروح والسمو بها . يستخدم التأمل بالنسبة للآخرين لعلاج التوترات الداخلية ولتحقيق حالة من الاسترخاء العميق بعد تخليص العقل مما علق به من أفكار مقلقة . مع أن هناك منظمات تتولى التدريب على التأمل العميق إلا أن النظرة السائدة فى الغرب أن هذا المنهج شخصى بحت وخارج نطاق الخبرة والتجارب . يقوم على علاقة مباشرة بين الشخص ونفسه ، يردد عليها كلمات سرية خاصة أو صوت خاص ليس له معنى مفهوم لغير صاحبه، قد يكون هناك لفظ دينى أو ألفاظ أخرى : جبل / محيط هه وا ، وا .... عند اختيارك للمنهج الملائم لك شخصيا للتأمل ، اتبع التعليمات التالية:

- ١ - اختر مكانا هادئا ووضعا مريحا .
- ٢ - اخلع حذاءك وفك كل أزرار وأربطة ملابسك .
- ٣ - كن واعيا للصمت الذى يحيط بك والصوت الهامس للمد والجزر فى تنفسك .
- ٤ - تنفس بهدوء شهيقا وزفيرا من أنفك .
- ٥ - عند حركة الزفير ردد الكلمة التى اخترتها فى صمت مع نفسك .
- ٦ - عند حركة الشهيق ردد ثانية الكلمة التى اخترتها عندما تتنهد .
- ٧ - استمر فى هذه الحركات مركزا فقط على تنفسك وتكرار كلمة السر .
- ٨ - خالص عقلك كلية من الأفكار السوداء ، وعد إلى تكرار التركيز على

تنفسك وترديد كلمة السر . عندما تتأكد أن الأفكار المقلقة قد طارت من عقلك ، حاول جاهدا عدم عودتها مرة أخرى .

ابدأ تمرين التأمل لمدة خمس دقائق إلى أن تجد عملية تخليص العقل بما يكدره من أفكار قد أثمرت ، وبمضى الوقت وكثرة التمرينات سوف تصبح قادرا على إطالة فترة التمرين لأكثر من عشرين دقيقة . لو استطعت أن توفر لنفسك بضع دقائق يوميا لممارسة هذا التمرين ، فسوف تحصد فوائد كثيرة أضعاف تكلفة الوقت . يفضل أن تكون فترة التأمل أول شيء في الصباح وآخر شيء يعمل في المساء . وكما قال «غاندى» :

(إن التأمل مفتاح لفتح باب الصباح وغلق باب المساء)

### **\*\* كيف يعمل التأمل How Meditation Works ؟\***

أساسا يوجد جانبان لمخ الإنسان ، ولكل منهما وظائف مختلفة . يتحكم الجانب الأيسر في العمليات المنطقية وفي التحليل واستخدام الألفاظ، ويتولى الجانب الأيمن وظائف الابتكار ، والصور الذهنية ، والتخيل والأفكار الجانبية غير المألوفة . إذا لم تمارس التأمل العميق فسوف لاتستخدم في الغالب غير جانب واحد من عقلك . عندما تستخدم في تمرين التأمل كلمة السر التي اخترتها ، فإنك تشغل الجانب الأيسر من مخك بترديد إيقاع هذه الكلمة ، وعندما تتخلص من كل الأفكار السلبية ، فهذه وظيفة الجانب الأيمن من المخ ، وهذا يعنى تخفيف استجابة الضغوط ، وإجراء عملية لتحسين قدراتنا فى الاسترخاء . نشعر بعد ذلك بحالة من الهدوء والصفاء النفسى . وقد تم تسجيل هذه الموجات العقلية فى تجارب معملية أثناء عملية التأمل .

وكما فى الاسترخاء المتدرج أو العميق للعضلات فإن التأمل أيضا يمكن أداءه فى أى مكان مناسب ، ولكننا ننصح أصحاب الأمراض العصبية لأى عضو من أعضاء أجسامهم باستشارة طبيهم الخاص قبل الدخول فى تمرينات التأمل .

### **\*\* يوجا Yoga\***

اليوجا فن آخر من فنون الاسترخاء ، مصدرها الفلسفة الهندية القديمة ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة حديثا فى الغرب . إنها أيضا تساعد على تهدئة العقل

وتخفيف التوتر . لبعض تمارينات اليوجا فوائد فسيولوجية ، مثل تحسين مرونة الجسم والتنسيق والتوازن بين الأعضاء ، وفي نفس الوقت تزيد من قوة تحمل العضلات . وتعدد تمارينات اليوجا ، منها ما يركز على عضلة في الجسم بما في ذلك ضبط إيقاع التنفس ومنها ما يهتم بتمارين التأمل ، وهناك منظمات وأندية يمكن أن تقدم لك النصائح إذا أردت أن تمارس اليوجا .

### \*\* المساج Massage :

مع أن كلمة «مساج» غير واضحة المعنى لدى الكثيرين ، إلا أن المساج الفسيولوجي متوافر الآن في كثير من العيادات ، والمستشفيات الخاصة والعامة . ويزداد الاعتقاد كل يوم عن فوائد «المساج» الجسمية والمعنوية ، إنه أسلوب للاسترخاء قوى جدا ، يساعد على تحقيق الراحة ، ويشيع في النفس إحساسا بالصحة العامة ، ليس فقط مع المتلقى ولكن مع من يقوم بعمل المساج . هناك مساج للوجه ، وهناك مساج للأقدام ، من أكثر التطبيقات المشهورة في عالم المساج المتنامي .

إذا أردت أن تعلم نفسك «المساج» تأكد أنك لاتعاني من أية إصابات أو التهابات جلدية ، وأن أى آلام تشعر بها لن تكون أسوأ ، أو لا تنتشر في مساحات أكبر عند التعرض لعمليات ضغط «المساج» . اتبع الآن هذه الخطوات :

- ١ - استخدم حجرة هادئة ودافئة ومظلمة ، وحيث لا يوجد إزعاج لك .
- ٢ - تخلص من الساعات والأربطة والحلى التي يمكن أن تخدش الجلد .
- ٣ - اكشف المنطقة من جسمك التي تريد تدليكها .
- ٤ - ينام الشخص على سطح ثابت وله مخدة .
- ٥ - استخدم زيت «مساج» خاص يجعل يديك تتحرك بسهولة ونعومة فوق الجلد . ويمكن في حالة الضرورة استخدام أنواع أخرى خفيفة من الزيت .
- ٦ - ضع ما لا يزيد على ملء ملعقة شاي من الزيت في إحدى كفتي يديك ، ثم اعمل على تدفئة الزيت بحك يديك معا .
- ٧ - ابدأ التدليك بحركات دائرية على أن تتشكل يديك على شكل الجسم وفي إيقاع مستمر .

٨ - اجعل دائما إحدى يديك على صلة بالجلد ، عندما يكون مطلوباً مزيداً من الزيت ، ضع قليلاً منه على ظهر يدك التي على الجلد واستمر في تحريكها بينما اليد الأخرى تنقل الزيت الإضافي إلى الجلد .

٩ - لا تتحدث بقدر الإمكان مع أحد خلال فترة «المساج» .

١٠ - في المساحات الكبيرة استعمل كل اليد واضغط بثبات .

١١ - في المساحات الصغيرة استعمل فقط الإبهام وأطراف الأصابع .

١٢ - إذا شعرت بوخز خفيف تحت يديك إما أن تزيد من درجة الضغوط بعض الشيء أو تنتقل إلى جزء آخر .

١٣ - إذا لمست توتر عضلة معينة يجب أن تضغط أكثر بإبهامك وتتحرك في دوائر صغيرة .

١٤ - لتخفيف توتر العضلات حول الأكتاف أو الفقرات العنقية أو الأضلاع ، يمكن استخدام طريقة التدليك مع ضربات سريعة بحافة اليد لإجهاد العضلة وارتخائها .

وأخيراً تم الانتهاء من الفصل المتعلق بطرق مواجهة الأفراد للضغوط وتقديم كل فكرة جامعة وشاملة ، تساعد القارئ على أن يصبح أكثر ثقة في نفسه وعلى استعداد تام لكسب معركة الضغوط لصالحه .