الصلابة النفسية

المؤلف: بوعيطة حسام الدين

الصلابة النفسية

بوعيطة حسام الدين

READ PUBLISHER
طباعة -نشر-ترجمة-تسويق

الطبعة الأُولى

1444هـ – 2023م

كافة الحقوق محفوظة

ISBN 978-977-783-478-0

READ PUBLISHER
لِلطِّبَاعَةِ وَالنَّشْرِ وَالتَّوْزِيعِ

اسم الكتاب: الصلابة النفسية
اسم الكاتب :: حسام الدين بوعيطة
رقـم الإيـداع:: ٢٠٢٣/٠٩٣٩٨
الترقيم الدولي :: ٩٧٧/٩٧٨/٨٥٨٩٩/٠٤/٤٥

تحـــــذير
جميع الحقوق محفوظة للمؤلف
ولا يسمح بإعادة نشر هذا الكتاب
إلا بموافقة خطية من المؤلف.

READ PUBLISHER

جمهورية مصر العربية

هواتـــف:: ٠٠٢ / ٠٤٨ / ٣٥٦٥٦٥٢
المـــبيعات:: تحويل داخلي ١٣
الفـــكس:: تحويل داخلي ١٥
إدارة النشر:: **+201000774595**
إدارة التسويق:: **+0201001253496**

ReadPublisher.com

الإهداء:

إلى زوجتي و إبني محمد أصيل

المقدمة

بسم اللّٰه الرحمن الرحيم و الصلاة و السلام على أشرف المرسلين سيدنا محمد خاتم النبيين، من أعزنا بعزة اللّٰه و دينه و هدانا بالوحي الكريم حمله إليه المأمور الأمين منزل من عند العزيز العليم، مخبرا عن الطريق المستقيم الذي يسلك لنكون من عبادِ اللّٰه المتقين.

و لكن من الناس من يرى من صفة العبد تنقيص من نفسه المنقلبة و إهانة لعظمته المزيفة و إستهزاء بقوته الوهمية و إستقلاليته الموهوبة له و المرهونة عنده لتكون حجة عليه.

في المقابل مع الفهم الصحيح للدين نكتشف أن لب عبادات المسلم هي تكميل لنقصه و إعادةٌ لفطرته، فالضعيف يحتاج قوة القوي لتحميه و قصير اليد يحتاج إلى مبسوط اليد ليرزقه، فتكون العبادة بذلك إحتياج إلى اللّٰه ثم دعاء له ثم إستجابة منه سبحانه و تعالى فحمد من عبده المكرم.

كما يقول صلى الله عليه وسلم :"خير العبادة الدعاء"و يقول أيضا :"خير الدعاء الحمد لله"، ويقول الله في كتابه الكريم عن أهل الجنة:{ دَعْوَاهُمْ فِيهَا سُبْحَانَكَ اللَّهُمَّ وَتَحِيَّتُهُمْ فِيهَا سَلَامٌ وَآخِرُ دَعْوَاهُمْ أَنِ الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ}[يونس_ ١٠]، ففي الجنة تختفي العبادات الشكلية و يبقى الأصل و هو الإحتياج إلى الله ثم الدعاء ثم الحمد و الإمتنان لله سبحانه و تعالى.

أظهر "هاوكينز" في مقياس الوعي الذي درجه من أسفل المراتب، كمرتبة العار و الحزن و اللوم إلى المراتب العليا كالشجاعة و الحيادية و الحب، أن أعلى مرتبة للوعي و أكبر ما يكون فيه الإنسان مشحون بالطاقة الإيجابية هي عندما يكون في حالة الامتنان أو الحمد ، و هذه المرتبة هي تجسيد لصفة العبودية الحقيقية للإنسان و تزعم الأنا العليا التي تتصل بالله و تحتاج إليه و إلى ما عنده و ترضى بما لها و ما عليها .

عكس الأنا السفلى التي يتوجه إليها الفرد عندما يقطع علاقته مع الله ليحقق إحتياجاته عن طريق أسباب يضعها هو فغرور الأنا يدفعها للطلب أكثر من الحاجة فإن

كانت الأنا العليا ترضى بمال يكفيها قوت يومها فإن الأنا السفلى ترغب في أضعاف ذلك الدخل، لأنها لا تثق في وعد الله و بأن الرزق عليه سبحانه وتعالى و أن ما من دابة في الأرض ولا في السماء إلا و على الله رزقها، و بهذا تضاعف الأنا حاجات الإنسان إلى درجة يعجز عن تحقيقها فيقع في الضغط النفسي .

فالأنا السفلى هي السبب في كل الضغوط النفسية سواء بسبب شيء جعلتك تتعلق به أكثر مما ينبغي، أو بسبب حاجة زاد طمعها في تلبيتها أكثر، أو بسبب الكبر الذي تزرعه في عقلك بأنك تملك كل المؤهلات لتلبي ما تحتاج بدل من أن تتوجه إلى الجانب الروحي و الطلب من المصدر الذي لا ينفد .

و لهذا يقول المولى في كتابه الكريم:{ إن الله لا يغير ما بقوم حتى يغيروا ما بأنفسهم} ، فيجعلنا نتأمل أنفسنا و ننظر، فكل الجسد يتغير و يتبدل بين الحين و الآخر، فالمعدة تتغير و تتجدد كل ستة أشهر و الكبد إن أصيب أعاد تشكيل نفسه في ستة أسابيع و الجلد كذلك يتساقط يوميا و يتبدل، فنحن لا نملك القدرة على إيقاف

هـذه العمليـة، و مـا لا يـتغير لوحـده و مـا نملـك حقـا الإرادة الحرة عليه هو الأفكار و الأفعال، فإن تغيرهـا و تعديلها هـو العامل الذي يتحكم في جودة حياتنا، فإن رفعنـا من مستوى تفكيرنـا إرتقـت ذواتنـا، فـالنفس الـتي تـأمرك بالسـوء في مستوى الوعي المنخفض هي نفسها النفس الـتي تعاتبك حال الوقـوع في الخطـأ عنـد الـوعي المرتفـع و هـي كـذلك الـنفس المطمئنة، فـالله سبحانه و تعالى وضع كل سبل الخير فينا فإن أردنـا زكينـا أنفسنـا فدعمتنا للخير و إن أردنـا دنسناها فكانت لنا كالشيطان الداخلي.

يطبق نفس المبدأ في كل مجالات الحياة، فإن أردت تحسـين معيشـتك حسـن نفسـك و إن أردت الصـلابة العقليـة إرفـع مـن وعيـك و توجـه نحـو الأنـا العليـا، و هـذا هـو الطريـق الأسـهل و إن كنـت تبحـث عـن طـرق عمليـة و علميـة أكثـر تقودك لنفس الهدف فواصل قراءة هذا الكتاب.

الصحة النفسية

في اليوم العاشر من نوفمبر ٢٠٠٩ وُجد حارس مرمى كرة القدم الألماني روبرت إنكه ميتا بعد أن صدمه قطار، و في تصريح لرئيس شرطة هانوفر أعلن أن الواقعة هي حالة إنتحار مؤكدة، في العقد المنصرم قبل وفاته كان روبرت يحقق الكثير من النجاحات، فقد لعب في أبرز الأندية الأوربية و في عدة بلدان أيضا، فلعب في برشلونة الإسباني و بنفيكا البرتغالي و فنربخشه التركي، و كان أغلبية ظهوره في الجانب الألماني مع نادي هانوفر.

و لكن حالة إنكه النفسية كانت عكس مشواره الرياضي، فقد كان يعاني من الاكتئاب منذ سنة ٢٠٠٤ و إشتد عليه عام ٢٠٠٦ و عانى في مقتبل العمر من "الشك الذاتي" الذي كان يلازمه دائما في قدراته و أفكاره و ما إلى ذلك، و وفقا للمقربين له أن تلك المرحلة بدأت عند انتقاله إلى بنفيكا سنة ١٩٩٩ بتجربة لم تكن جيدة إلى حد ما، و زادت الأمور سوءًا عند إنتقاله إلى برشلونة و ما

عانـاه مـن إضـطراب بعـد الظهـور الأول السـيئ لـه في إقلـيم كتالونيا عندما تعرضت البرسـا للهزيمـة في الكـأس ٢٠٠٢ علـى يـد أحـد الفـرق الأقـل درجـة، و كـذلك هجـوم زميلـه فرازك دي بور على مستواه أمام الإعلام .

أخـدت الأمـور تتحسـن إلى حـد كـبير لإنكـه بعـد ذهابـه إلى تينيريفـي في الدرجـة الإسـبانية، و سـاعدته ولادة إبنتهِ في التحسن و التي باتت الأمور معها أفضل و هنـاك قلت الضغوط عليه كثيرا و إستعاد مستواه الجيد، إلى أن توفيت إبنته بعد عامين من الولادة بسبب عيب حاد في القلب، و معها عـاد الحـارس إلى الإكتئـاب الحـاد و بصـورة خطـيرة، رغـم حالتـه النفسـية اسـتطاع إنكـه أن يبقـى مـن أبـرز الحـراس للأعـوام التاليـة و قـرر مـع زوجتـه تـبني طفلـة تعوضـهما عـن فقـدان إبنتهمـا، إلى أن اسـتُبعد روبـرت مـن منتخـب ألمانيـا بسـبب إصـابته بمـرض في المعدة و الـذي كـان معديا و كـان الخـوف أن ينقـل العـدوى إلى بقيـة اللاعـبين، و كـذلك إذا ثبتـت خطورتـه فسـتقوم السـلطات بسـحب حضـانته للطفلـة المُتبناة حديثا ،

لم يتحمل إنكه كل هذا الضغط النفسي فأنهى حياته.

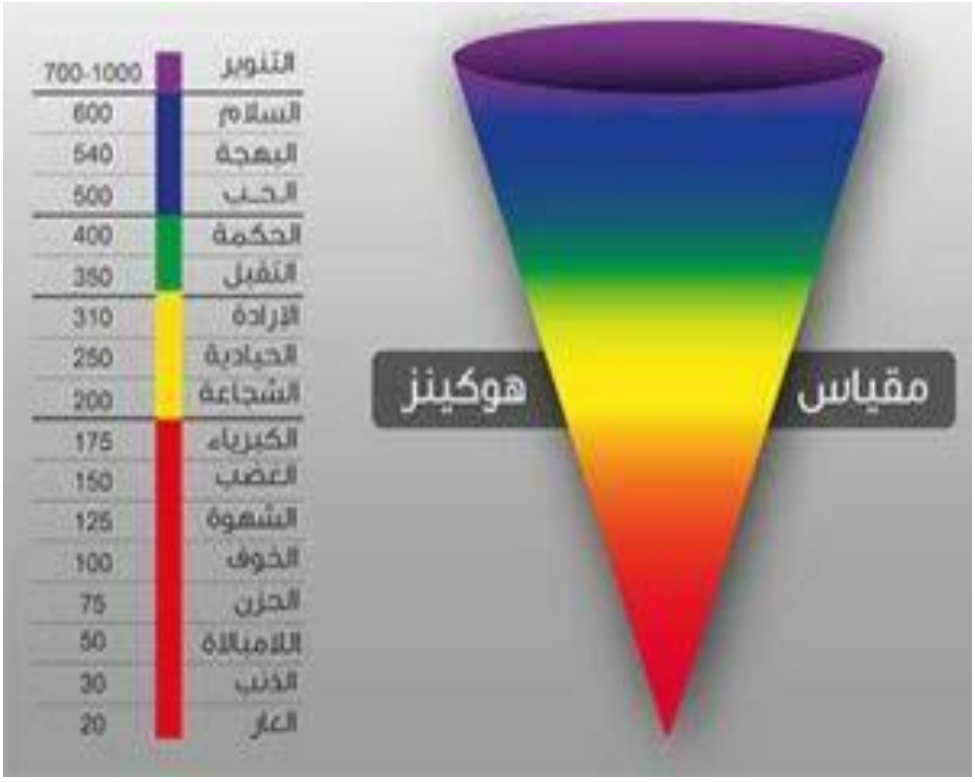
لا يمكن لأحد أن يقلل أو يستهين بحجم الضغوط النفسية التي عاشها إنكه و خاصةً خسارته لفلذة كبده، و لكن ما نحتاج إلى أن نلاحظه هو السبب الخفي الذي كان يزعزع حالته النفسية، فهو لم يفتقر للصلابة الوجدانية فقط بل كان بحاجة ماسة للعلاج النفسي، فأمراضه النفسية الغير معالجة منعته من التعامل بفعالية مع ضغوط الحياة و لهذا ساءت حالته مع كل أزمة مر بها، فصاحب الصحة النفسية السوية كان ليعيش فترة من المقاومة قبل أن يصل إلى الإحتراق الوجداني، عكس إنكه الذي إنتحر بمجرد أن علم أن هناك إحتمالا واحدا لسحب حضانة البنت، فكما لا يقدر الجسد المريض على مقارعة المجهود البدني، تعجز النفوس المعطوبة أمام الضغوط النفسية.

الكثير من الأطباء النفسانيين يقعون في خطأ بريء و لكنه قاتل، ففي الكثير من الأحيان يأتيهم مرضى في حالة إكتئابٍ حادٍ، فهم على هذه الحالة في مرتبة العار

حسب مقياس الوعي لهاوكينز، فكل ما يريدونه هو الإنعزال فلا قوة لهم على الفعل، و هنا يقوم الطبيب المختص أو المستشار النفسي بمحاولة لرفع طاقاتهم و التحسين من وعيهم لدرجات أعلى، فينتقلون للمرتبة التالية و هي اللوم، و هنا يشعر المريض بأن له الطاقة الكافية ليحدد سبب بُؤسه و له القوة اللازمة لينتقم منه فينتحر في النهاية، فالطريقة الصحيحة للعلاج هي متابعة رفع الوعي لمستويات أعلى حتى يكون الرد إيجابي من طرف المريض.

ما يمكن ملاحظته كذلك من قصة روبرت إنكه أنه كان ينتمي لمستويات الوعي المنخفضة (مستوى الحزن و مستوى اللوم)، و لهذا كان يعاني من الشك الذاتي فيلوم نفسه فينزل لمرتبة أدنى، ثم يرتفع من جديد فيحقق إنجازًا أو إثنين ثم تأتي الأزمة التالية فيعود للحزن و اللوم مرة أخرى، فإن تم تحديد سبب الشك الذاتي و علاجه بالطريقة الصحيحة مع رفع مستوى الوعي لما عاش إنكه بنمط نفسي قاده للإنتحار بعد سلسلة من الضغوط الحياتية المتتالية إلى شعوره بأنه الملام الوحيد لفقدان الفتاة المتبناة التي كانت

الأمـــل الجديـــد لـــه و لزوجتـــه بعـــد وفـــاة ابنتـــه



(مقياس الوعي لهاوكينز)

إن إعتبرنا أن الصلابة النفسية هي أحد الأسوار المانعة للآثار السلبية لضغوط الحياة، فالصحة النفسية هي الأرض التي تحمل تلك الجدران، فتبقي الكيان النفسي و المرونة الوجدانية قائمة لتقي بدورها من الضغط و من مخاطر إستمراريته، فتضمن بذلك إستقرار الحالة النفسية و تمنع المضاعفات البدنية، فتحمي بذلك من المرض بنوعيه

الجسدي و النفسي و هي الحصيلة المرادة من كل الدراسات الطبية، لذا للوصول إلى عاقبة هذا الكتاب و بناء الصلابة العقلية يجب أولا دراسة ما يوجد في آخر المسار و هو الصحة النفسية.

إن قيمة الشيء و مفهومه لا يتواجدان إلا بتواجد مقابل له، يعاكسه و يختلف في ما جاء به و هذه حكمة الله في خلق التباين، نفس الشيء بالنسبة للمرض و الصحة فإن الأمراض النفسية التي تظهر على فئة أو فرد معين تعرفنا بالحالة الطبيعية التي يجب أن يكون عليها الكيان الداخلي، و هذه الطبيعة الوجدانية العادية هي تناسق و تكامل بين الفرد و محيطه و توافق بينه و بين ذاته، فهذا التناغم يولد الصحة النفسية فتطيب بها الحياة و ترتاح بها النفس البشرية.

إن قيام الصحة النفسية و شعور الإنسان بالسعادة و التناسب مع بيئته يُنشئ مقاومة أولية قوية لضغوط الحياة قبل حتى أن تتكون الصلابة النفسية، فيكون هناك

إشباع للراغبات الفسيولوجية كالتنفس و الأكل و الشرب و الجنس، و إشباع للحاجات النفسية كالحب و التقدير و التأكيد للذات، فيكون لصحيح الحالة النفسية النظرة الواقعية للحياة فيتقبلها بحسنها و قبحها ، محاسنها ومساوئها ،راضيا مدركا مكانه فيها ، فينشأ الإدراك العام للعالم ككل، فيبدأ بالإدراك الكامل للكون ثم يدرك التفصيل ثم يدرك العلاقات بين التفاصيل الصغير.

و بعدها يقيم ذاته التقييم الصحيح فلا يكون تقييمه ضعيف فيميل إلى تصغير ذاته و التقليل من قدراته فينتج عنه الخجل و الضعف الإجتماعي، ولا يعالي من تقدير نفسه فيقع في الغرور و التكبر، بل رحم الله امرئ عرف قدر نفسه فيعيش بهذا التقدير واضح الطموح، فلا يبتغي لما هو بعيد المنال عن إستطاعته فيقع في الإحباط بعد أن حاول تحقيق المستحيل مع إمكانياته ليعيش بهذا الفشل في أحلام اليقظة لأن الواقع لم يحقق أهدافه و هذا ليس بسوي الصحة النفسية، أما الأصح هو أن يطمح إلى ما هو في مستوى طاقاته، فيحقق مراده و لا يشعر في نفس الوقت بالإحباط و الإستهلاك النفسي في مثل هذا المسعى.

و لكن هذا لا يمنع من رغبة الفرد بأن يطور ذاته، و يحقق أهدافه الصغيرة التي تدعم قدرته على تحقيق أحلامه الكبيرة، فالطموح الكبير مع تقسيمه إلى مساعي صغيرة و هادفة كان و لا يزال أفضل وسيلة لتحقيق المستحيل .

نأخذ على سبيل المثال أدولف هتلر الذي بدأ بتنفيذ طموحه الإستعماري من أجل تمكين العرق الآري بتوسيع سيطرته وبسط كامل نفوذه على الأراضي الأوروبية، في البداية كانت خطة هتلر قابلة للتنفيذ لأنه يأخذ الأمور بالتدريج، رفض معاهدة فرساي التي تنص عل تحجيم قدرات الجيش الألماني و إنسحب من مؤتمر نزع السلاح و جهز لتسليح ألمانيا و أنشأ مصانع عسكرية عملاقة حتى وصل جيشه إلى نصف مليون جندي.

و بعدها أنشأ دول المحور مع اليابان و إيطاليا الفاشية و ضم إليه النمسا بعقد وحدة مع ألمانيا بالتهديد ،ثم أعلن التحرك نحو تشيكوسلوفكيا بحجة معاناة الألمان فيها، ثم قام بخطوة محسوبة تمكنه من تحقيق مسعاه وهي إقامة معاهدة صداقة مع الإتحاد السوفيتي و ذلك باحتلال بولندا وتقسيمها بينهما، و في ١٩٤٠م أعلن هتلر التحرك نحو

الدنمارك و النرويج و بلجيكيا و هولندا و فرنسا حتى لم يبقى أمامه في أوروبا إلا بريطانيا.

تجاوز هتلر قدرات جيشه و قدرات دول المحور عندما أراد إحتلال الإتحاد السوفيتي و سمح بإدخال الولايات المتحدة في الحرب عن طريق الهجوم الياباني على ميناء بيرل هاربور بسبب العقوبات الإقتصادية التي فرضتها أمريكا عليها، وبهذا تجاوز طموحه قدراته فخسر الحرب و سقطت ألمانيا و إنتحر هتلر في النهاية .

لذا قبل التخطيط للأهداف يجب إدراك القدرات أولا، فهي المواد الأولية التي يُصنع منها الإنجاز و من دونها يكون التخطيط معيوبا و غير كامل، فمن الضروري جدا رفع القدرات إلى عتبة مقارعة الأهداف كما فعل هتلر عندما رفع من قدرات جيشه و أنشأ تحالفات مع الدول القوية، و في الطريق لتحقيق المرغوب نقوم بتقييم الظروف المتغيرة مع الإمكانيات الحالية فأي تغير أو إنعدام للتوازن يوجب التعديل في المخطط و إلا إنتهى الأمر بالفشل و الإحباط.

و في مثل هذه الحالات ينشأ الضغط النفسي نتيجة الرؤية الذاتية للأنا العليا و الرغبة في تحقيقها، فهذا الفارق

بين الأنا السفلى و الأنا العليا يُنتج إرباكا في النفس و عدم الشعور بالراحة يدفع الفرد لوضع هدف يسعى له ليحقق رؤيته، فإن لم يستطع الوصول إلى هاته الغاية بسبب خطأ في تركيبة الإنجاز و في هذه الحالة -الإمكانيات- إستمر الوضع النفسي الغير متزن و في النهاية يؤدي إلى عدم تحقيق الذات ثم الضغط النفسي و الإنهاك .

❖❖❖❖❖❖

تكامل الشخصية:

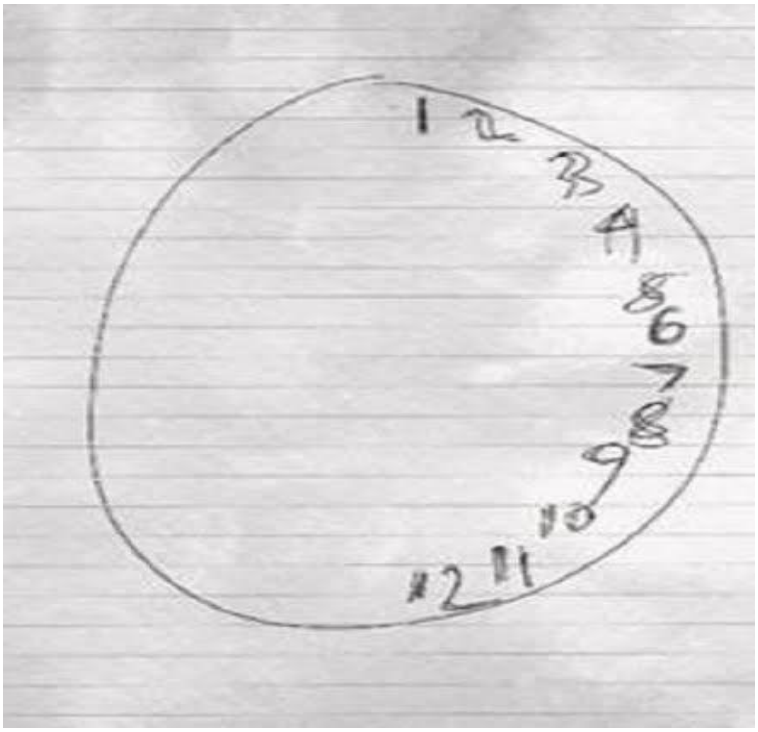
يوم ١٤ سبتمبر ٢٠١٦ تم عرض فيلم brain on fire ، يحكي القصة الحقيقية لسوزانا كاهالان صاحبة ٢٤ ربيعًا، كانت سوزانا صحفية في جريدة نيويورك بوست تعيش حياتها بشكل عادي، بدأت أيامها تتحول إلى سيناريو من فيلم رعب بعد أن إقتنعت أن فراشها تغزوه حشرات البق لكن عمال شركة المبيدات تُؤكد لها أنه لا وجود لهذه الحشرات في المنزل ككل، و مع أيام دخلت سوزانا في حالة كسل مرضي لتتوقف في النهاية عن الذهاب للعمل، تدريجيا بدأت تعيش حالات هلوسة حتى أن أقرب المقربين منها صعُب عليهم التواصل معها أو حتى التعرف عليها في أحيانٍ كثيرة و هي على تلك الحالة الهستيرية و المستعصية من المرض .

حينما بلغت الأعراض أشدها نقلتها عائلتها إلى المستشفى كانت حالة سوزانا تزداد سوءا ، فأصبحت تتصرف بعدائية إتجاه الممرضات و الأطباء، و حاولت الفرار عدة مراتٍ من المستشفى، تبيَّن للأطباء أنها تعاني من إنهيار لقواها العقلية و تم نقلها على هذا الأساس إلى مستشفى الأمراض العقلية.

و لكن لحسن حظ سوزانا استطاع أحد الأطباء الأجانب معرفة سبب معاناتها ، و هو الدكتور "سهيل نجار"الذي قدم من سوريا ليُتِم أبحاثه في مجال الأعصاب، رفض الطبيب إجراء المزيد من فحوصات الدم و إكتفى بإجراء إختبار بسيط فطلب من سوزانا أن ترسم شكل ساعة ، و هو تطبيق بسيط بدء إستعماله سنة 1953 للكشف عن مرض الزهايمر و تدهور الحالة المعرفية للمريض، عندما نظر إلى رسمها عرف أن شكوكه في محلها فسبب الحالة المرضية التي تعاني منها سوزانا جسدي و ليس نفسيا أبدا.

حينما رسمت سوزانا الساعة ، وضعت كل الأعداد على الجهة اليمنى، الشيء الذي أدرك من خلاله الطبيب أنها مصابة في الدماغ، بعد أن أجرت الفحوصات اللازمة أظهر التشخيص أن المرأة الشابة ليست مجنونة بل تعاني من التهاب دماغي ناتج عن مهاجمة الأجسام المضادة على مستقبلات الNMDA في الدماغ، هذه المستقبلات تسمح بالتحكم في إدراك الواقع و التواصل مع البشر، ولو إستمرت سوزانا على هذه الحال لكانت دخلت في غيبوبةٍ و إنتهت بموتها ، لكن

هذا التشخيص سمح لها بالشفاء و العودة إلى الحياة و ألفت كتابا اسمه ،"العقل المشتعل" تروي رحلتها في العالم المجنون.



(رسم سوزانا كاهالان)

فقدت سوزان المنظومة العقلية الأهم من بين الأنظمة التي تتشابك و تترابط فيما بينها مشكلة بذلك تكامل الشخصية، الذي يقصد به التوازن و الإعتدال في التعامل مع الجوانب الذاتية المتعددة فإن كان هنالك عدم توازن داخلي فيما بينها أو في إحداها فقد يؤدي إلى خلل في الحالة النفسية

و ضعف في الشخصية و بذلك إستحالة بناء الصلابة النفسية، و تأتي هذه الأنظمة كالآتي:

المنظومة البيوفسيولوجية : و هي مجموعة الأعضاء المادية لجسم الإنسان، كالقلب و الكبد و العضلات و غيرها من الأعضاء، التي تتطلب بدورها حاجات ضرورية كالغذاء و الأكسجين لتقوم بنشاطاتها، فأي خلل في هذا النظام يؤدي إلى ضعف الجسد فينتقل التغير الكمي إلى التغير الكيفي فيسبب إضطرابات سلوكية و تزعزع في الشخصية.

نأخذ على سبيل المثال الأشخاص الذين يعانون من إضطراب في جهاز المناعة أظهرت الدراسات أن ٥٠٪ منهم أصيبوا بأعطاب نفسية واضحة من سلوكهم، تمثلت في فقدان الذاكرة، أداء عقلي مفكك، إضطرابات في الشخصية، و هو دليل على تأثير العدوى الفيروسية على سلوك الإنسان و خاصة إذا ما نفذت تلك الفيروسات إلى النخاع الشوكي فتأثر مباشرة على وظائف المخ.

و حتى بعض الأمراض البسيطة كالبرد أو الأنفلونزة تتبعها تغيرات واضحة في قدرات الذاكرة، مع ظهور

إضـطرابات نفسـية كالإكتئـاب يصـحبه الخـدار و فقـدان الشهية، هذا التأثير الكبير من الجسد على العقل و الحالة النفسية أدى لظهور فرضيات تقول أن بعض الأمـراض العقلية كالفصام يمكن أن يكون سببها فيروسي .

❖❖❖❖❖❖

المنظومة العقلية:

و هـي مجموعـة الخلايـا العصـبية في المـخ الـتي تعطـي الإنسـان القـدرة علـى القيـام بالأنشـطة الذهنيـة العاليـة، كالتفكير و الإدراك و تخزين المعلومات و إعادة إستدعائها عنـد الحاجـة، فهـذه المنظومـة مهمـة جـدا في تكـوين الحالـة النفسـية المسـتقرة الـتي تكـون قاعـدة لإكتسـاب الصـلابة النفسية و المقدرة على مجابهة التحديات، فعلى سبيل المثال إمكانية إدراك المشاكل و إعطائها حجم معين يختلف من شخص لآخر و على أساس هذا الفهم و الإدراك يكون حجم الضغط النفسي.

تؤثر المنظومة العقلية على الصحة النفسية بطريقتين هما التأثير بالتغير الهرموني و التأثير بالسلوك ،و هما تأثيران مترابطان في أغلب الحالات، نأخذ على سبيل المثال قلة النوم مـع سـوء التغذيـة و البقـاء بالـداخل لفـترات طويلـة يـؤدي إلى إنخفاظ في مستويات هرمون السيروتونين المسؤول المباشر عن المزاج العام للفرد فيؤدي ذلك إلى الإكتئاب في حين و عند

بقاء هذا الهرمون في المستويات العادية يشعر الإنسان بالسعادة و الفرح.

كذلك يسبب إنخفاظ هرمون الإستروجين في زيادة القلق و التهيج و إذا لم يعالج بالشكل الصحيح قد يؤدي إلى الإكتئاب في حين إذا كان هناك إضطراب في هرمونات الغدة الدرقية فقد يسبب القلق و الأرق و الوسواس، و على الصعيد البدني تعرق في اليدين و الإحساس بالتعب.

في الجهة الأخرى تلعب السلوكات الغير صحية كالتدخين و تعاطي المخدرات إلى تغير الوعي و الحالة المزاجية رغبةً في الحصول على الراحة و الشعور بالسعادة مما يحفز العقل على العمل بشكل سريع بكل أجزائه لتحديد الصوت و الصورة و الرائحة و النشاط الذي سبب هذا الإحساس الجميل فيغرق الفرد في الإدمان، و مع الزيادة في الكمية في كل مرة للوصول إلى النشوة تتشبع النواقل العصبية بالمركبات الكميائية للمخدرات فيضعف أداؤها مسببة نقص في نقل المعلومات بين أجزاء المخ ليظهر على المدمن سلوكات غريبة ، ضعف في الإدراك و الفهم، التكلم

بطريقة سريعة أو بطيئة، عدم القدرة على حفظ التوازن العام للجسم.

يمكن الوصول بالمنظومة العقلية للأداء العالي عن طريق التغذية المنتظمة و النوم لساعات كافية مع ممارسة الرياضة و الإبتعاد عن السلوكيات الهادمة للذات، و بما أن المنظومة العقلية هي منزل النفس و أداته التي يسير بها الجسد فيجب علينا أن نعمل على تحسين مهاراتنا العقلية لتجنب الضغوط النفسية الناتجة عن سوء تسيير هذه المنظومة و يمكن الوصول إلى ذلك عن طريق السعي لتطوير المهارات الحياتية بأنواعها و بالأخص المهارات العقلية و منها:

القدرة على التنبؤ بالأحداث و رؤية نتائج الأفعال .

تعلم أفضل الطرق لإستخدام الإمكانيات.

القدرة على التعليم الذاتي.

القدرة على التخطيط السليم.

القدرة على الإبداع و الإبتكار.

القدرة على تحديد الفائدة و الضرر.

المنظومة الإنفعالية :

بعد سنتين من الولادة و نضج المنظومة العقلية لدرجة كافية لإبداء إنفعالات خاصة بالطفل كالغضب و الحزن و الفرح و إظهار العدائية أو الحب، يتشكل أساس النظام الإنفعالي و ينضج بخطوات متسارعة و كبيرة مشكِلا بهذا ملمحا مُميزا ومُتفردا من شخصية الفرد ، التي تميزه عن غيره في الكثير من الأمور فتدعم أو تعرقل ثبات الصحة النفسية.

قبل الحديث عن مدى تأثير الإنفعالات على الصحة النفسية للإنسان يجب أولا إزالة الغموض عن هذا المصطلح لدى عامة الناس، إن كلمة إنفعالات تأتي من كلمة فعل أي رد معين ينسب للنفس و لا يُعنى به الجسد ، فعلى سبيل المثال إن رأينا شيء و أردناه لأنفسنا فهذا ليس إنفعال نفسي بل ببساطة هو إرادة مطلقة للنفس، و كذلك شعورنا باللذة و الجوع و العطش و حتى الألم هو إدراك معين يصل إلى أدمغتنا عن طريق الأعصاب لنرى تأثيره على أجسادنا فقط لأنها مرتبطة به و تنتهي بسد إحتياجاته، على عكس إنفعالات النفس فهي إدراكات لمحفزات داخلية أو خارجية

نشعر بتأثيرها على أنفسنا فقط دون الجسد كالفرح أو الحزن و التي ليس لها علاقة بالاحتياجات الجسدية

وكذلك تتميز الإنفعالات بأن النفس لا سلطة لها عليها فهي مرتبطة كليا بالأفعال التي تُنتِجها ، فمثلا عند الشعور بالغضب ترفع اليد للضرب من شدة الإنفعال و لنا الإرادة على إيقاف هذه النتيجة ، وهنا يكمنُ الإختلاف بين النفوس القوية التي تصارع الإنفعالات و تسيطر على نتائجها ، في حين تستسلم النفوس الضعيفة و تقع في الإحباط عندما ينتقل الصراع بين النفس و الانفعالات إلى صراع بين إنفعالات و إنفعالاتٍ أخرى ، كالخوف من القتال و الرغبة في الهرب و بين الرغبة في الإقدام و سخط الجبن.

تتعزز الإنفعالات مع مرور السنوات من ولادة الرضيع فيكون إنفعال الدهشة هو المولد الأول لسلسلة من الإنفعالات ستحدد شخصية الفرد طيلة حياته ، يبدأ الأمر عندما يقابل الإنسان شيء جديدا كليا عنه ، فلا يعلم إن كان خيرا أم شر فيقابله بإنفعال الدهشة و حسب قيمة هذا الشيء ينتقل إلى إنفعال الإحترام أو الإحتقار ، و بعد ذلك يتم تحديده إن كان ذا فائدة أم لا فيقابله إما بالحب أو الكره ،

فإن كان خيرا ذا فائدة لحق بالحب الطمأنينة و إن كان شرا لحق بالكره التخوف و القنوط، و من إنفعال الخوف تظهر الشجاعة أو الجبن.

في حين يستمر تطور الإنفعالات مع الطمأنينة فإن طالت الفائدة شعرنا بالفرح و إن إنقضت أصابنا الحزن، و إن كانت هذه الفائدة من نصيب أناس آخرين ظهر إنفعال الحسد أو الإستهزاء كبادرة لعدم أهليتهم لهذه الفائدة مثلنا ، في حين لو أصابنا الخير من الناس شعرنا بالمعروف و الجميل،و إن أصابنا شر منهم كان الغضب و الإمتعاض ، و لكن إن إستمر الخير من البداية معنا أوصلنا في الأخير إلى الرضا عن النفس و إن أحب الناس ما عندنا شعرنا بإنفعال المجد و إن كان ما لفت إنتباهم هو شر شعرنا بالخجل، فكما هو واضح فإن الإنفعالات متصلة بكل جوانب حياتنا بشكل عميق فإن كان فيها ضر أو نفع كان تأثيرها كبيرا جدا علينا.

تكمل المنفعة من الإنفعالات في تقوية الأفكار و إبقائها فترة أطول في النفس فمن دون الإنفعالات تزول هذه الأفكار بسرعة كبيرة، في حين يكمل الضرر منها في

تقوية هذه الأفكار أكثر من اللازم و الحث على إبقائها لفترات طويلة، إن إتخدنا إنفعال الخوف على سبيل المثال فهو يحفز النفس و يُعِدُها لتقبل الأشياء التي كانت تحضر الجسم لها و المتمثلة في القتال أو الهرب، فالفائدة من هذا الإنفعال هو إبقاء فكرة تواجد خطر ما يجب تجنبه أو إلغائه ، و المضرة إن طالت هذه الفكرة حتى إن غاب المسبب أو إن عممت على المخاطر الصغيرة، فكما يميل الجسم لتجنب الأصوات الصغيرة للتركيز على الأصوات الكبيرة و المهمة تميل النفس للإنتباه للإنفعالات القوية و تجاهل الإنفعالات الضعيفة، فإن كانت فكرة الخطر جعلت من الإنفعالات الصغيرة ذات أولية لدى النفس حدث خلل كبير في تكامل الشخصية قد يؤدي في النهاية إلى المرض النفسي.

المنظومة الاجتماعية: و هي البيئة الخارجية للإنسان المتكونة من العائلة و الأصدقاء و المدرسة و المعاهد و الجامعات و حتى الشوارع و الجيران، فهذه المنظومة تأثر بشكل كبير على المنظومة الإنفعالية محددة بذلك ردود فعل

الفرد و بالتالي توجيهه نحو سلوك معين لا يتغير إلا بإدراكه و من ثم تغييره .

فمن العائلة و المجتمع يتعلم الإنسان القيم و بها تكون إنفعالاته و تحدد شدتها ، فقيم الفرد تحدد ما هو جميل و ما هو قبيح بالنسبة له ، ما له فائدة و مالا نفع منه ، و بهذا قد يحمل لعقله قيم لا تدعم صحته النفسية ، كالتعلم من الأصدقاء أن المخدرات إحدى الطرق للهرب من الضغط النفسي ، أو أن التدخين علامة على الرجولة الكاملة ، في حين قد يتعمق تأثير المجتمع أكثر من هذا ليهدم أو يبني الصحة النفسية.

فعلى سبيل المثال الفرد الذي يعيش في وسط إجتماعي يتلقى فيه إيحاءات سلبية من المحيطين به على أنه مريض ولا يبدو على ما يرام ، حسب لغة علم النفس الاجتماعي فإن هذا الأمر يضغط على الإنسان حتى يتيقن بأنه مريض و تعتل صحته ، و عكس ذلك فإن كان المريض في بيئة إيجابية داعمة حثه ذلك على الشفاء بسرعة أكبر ، كمرض colin الذي كان يعاني من حدبة في ظهره و من الطريقة التي كان ينظر بها الناس إليه ، عزل نفسه في غرفته بين أربعة جدران

حتى إنهارت صحته النفسية والجسدية فأصبح شبه مجنون وعاجز تماما عن المشي .

حتى ظهرت في حياته بنت إسمها ماري فنزعت بأفكارها الإيجابية رؤية كلون السوداوية إتجاه نفسه، فتغير تفكيره و عاد النور و الصحة لحياته، فتأثير الأفراد المحيطين بنا قد يوصلنا إلى فراش الموت و خاصة إن كانوا الأقرب إلينا كالأزواج و الأحبة، ففي تجربة أجرتها جانيس كيكولت غلاسير و رونالد غلاسير و فريق مشارك معهما في جامعة أوهايو، تهدف إلى تسليط الضوء على العواقب البيولوجية و السيكولوجية على النساء اللواتي كنَّ يعانين من حياة زوجية غير مستقرة، كانت النتيجة أن هؤلاء النسوة أصبن بضعفٍ في الحالة العقلية و بتغيرات سلبية في الصحة الجسدية في مقابل النساء اللواتي تمتعن بحياة زوجية طيبة.

و في تجربة أخرى مشابهة، تم التوصل لظهور إرتفاع كبير في نسب ضغط الدم لدى مجموعة من الرجال كانوا يتسلطون على زوجاتهن في محاولة منهم لإجبارهن على تنفيذ قراراتهم، و في المقابل الرجال الذين لم يهتموا بهذا الموضوع كثيرا تمتعوا بمستويات ضغط دمٍ معتدلة.

الأمراض النفسية :

يتعرض الإنسان في فترة الطفولة إلى صدمات نفسية تترك آثارا سلبية في وجدانه و تسمى بمرحلة التثبيت، حيث يحمل الطفل بوادر المرض نفسي، و لا تكون الأعراض قابلة للملاحظة في أغلب الحالات خاصة في العالم العربي الذي لا ينظر للعلاج النفسي كطريق للشفاء و تحسن بل إهانة و تأكيد للجنون.

في المرحلة الثانية يتعرض الفرد إلى صدمة جديدة ، كموت أحد الأقارب أو أزمة عاطفية حادة تجعل العقل يبحث عن السلوك المتبع المخزن من قبل، فيجد التثبيت الأول فيستعمله، فيظهر القلق و الوسواس القهري أو الرهاب و غيره من الأمراض النفسية.

تعالج أغلب هذه الأمراض بتغيير السلوك و الأفكار فقط دون اللجوء إلى الأدوية، كالبحث عن المسبب الأول من فترة الطفولة، عن طريق التنويم المغناطيسي أو مجرد التذكر و الإعتراف و التقبل، ثم تغيير البرمجة الراسخة في العقل الباطن و إستبدالها بنظام جديد يحتوي على ردة فعل

جديـدة للصـدمات، إضـافة إلى أفكـار قويـة تعطـي العقـل العاطفي دفعة جديدة من المشـاعر الإيجابيـة تكـون أقـوى مـن المشـاعر المرتبطـة بالأفكـار السـلبية الـتي تُنشـئ تلـك الحالـة النفسية الغير سوية .

أزمة المراهقين:

إن مرحلة الصدمة غالبا ما تصيب المراهقين و إن تجاوزوها سيكونون عرضة للانتكاس، فالبرمجة المثبتة في العقل الباطن في سن الطفولة قوية جدا و غالبا تحتاج إلى إرادة أقوى لتتغير أو مرشد ماهر يساعد على تجاوز هذه الأزمة، التي تعتبر بوادر لإشكالية نفسية حقيقية لدى المراهقين.

تتميز أزمة المراهقين بمحاولة المنظومة العقلية وضع ركائز قوية للانتقال من مرحلة الطفولة إلى مرحلة النضج و تقوم بذلك بواسطة الإجابة على مجموعة من الأسئلة منها :

من أنا؟

من أين أتيت؟

أي نوع من الأشخاص يجب أن أكون؟

كيف أُنسق بين ما تعلمته من مثاليات في طفولتي مع ما يعارضها في المجتمع؟

كيف أعبر عن نفسي و مشاعري؟

أي شخصية يجب أن أتخذها مثلا أعلى؟

هل الدين صحيح؟

ما هو الموت و أين أذهب بعده ؟

إن عدم الإجابة على هذه الأسئلة يسبب الضعف في شخصية الفرد و قلة فعاليته في المجتمع، مع انتكاسه من فترة إلى أخرى أو كلما تعرض لصدمة نفسية، مما يمنع من تحقيق الذات أو الوصول إلى الأهداف.

❖❖❖❖❖❖

الشخصية و الضغط النفسي:

اختلفت التعريفات في شرح الشخصية و لكن مجملها لم يبتعد على أن الشخصية هي مجموع الصفات الداخلية و الخارجية التي تميز الفرد عن باقي أفراد المجتمع ، بالإضافة إلى تميزه بعدة انفعالات تمكننا من إدراك ردة فعله و التعرف على سماته، تنشأ الشخصية في السنوات الأولى من العمر مع نشأة المنظومة الانفعالية و اقتراب المنظومة العقلية من الكمال، فعن طريق الاحتكاك بأفراد العائلة و المجتمع يستطيع الفرد معرفة نقاط ضعفه و قوته، و يجمع المزيد من المعلومات عن نفسه فيدرك ذاته و يفهمها و يكون هذا بمثابة الخرسانة لبناء الشخصية.

{ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا } [البقرة -٢٨٦]

هذه الآية دليل على اختلاف قدرة التحمل بين الناس، فدخول شوكة في يد رجل ضعيف يساوي ألم دخول خنجر في يد رجل قوي، فحتى المقدرة على تحمل الألم تختلف من فرد إلى آخر تحت تأثير عدة عوامل منها المثل الأعلى أو القدوة، فكذلك الاختلاف في الصفات الشخصية هو أحد المعايير التي تحدد نوع و شدة الاستجابة لضغوط الحياة.

"الشخص الذي يجبر نفسه كي يلائم كل الناس يستهلك حياته سريعا" كانت هذه مقولة تشارلز تشواب أحد العمالقة في التواصل و التعامل مع الناس، يظهر لنا من مقولته عن منظوره المتميز و المتوازن في تسير علاقاته، ففي الأخير هو من كان يتحصل على راتب مليون دولار سنويا في مصنع للصلب فقط بسبب تعامله مع الناس و تسيير العلاقات و تسهيل العقود و الاتفاقيات.

قصته الشهيرة التي تظهر حنكته في التواصل يوم كان تشواب يسير في أحد معابر المصنع فقابل مجموعة من العمال يدخنون تحت لافتة "ممنوع التدخين" فأي مسؤول كان أول ما يخطر في باله هو أن يعاتبهم و يذكرهم باللافتة التي فوق رؤوسهم.

و لكن أستاذ العلاقات الإنسانية هذا لم يفعل ما هو متوقع، في البداية تجاذب تشواب أطراف الحديث مع الرجال بطريقة ودية و لم يذكر كلمة واحدة عن تدخينهم تحت اللافتة، و بعد ذلك أعطاهم مجموعة من السجائر و قال و هو يغمض إحدى عينيه سأكون شاكرا لكم إذا دخنتم هذه السجائر في الخارج يا أصدقاء.

هذا كل ما قال، مع أنه كان يمكن له أن يطردهم جميعا، عرف الرجال أنهم خرقوا القوانين و أعجبوا بوديته و طيبة معاملته فبادلوه نفس المعاملة.

تتميز بعض الشخصيات بمجموعة من المواهب تمكنها من تقليل الضغط النفسي و حل المشاكل بشكل سلس جدا، كالقدرة على التواصل في حالة تشارلز تشواب، فلو تصرف بحدة مع العمال لردوا بالمثل و في النهاية سيتم طردهم و يقضي تشارلز يومه متوترا ، و كل أعراض الضغط النفسي تفتك بجسده.

❖❖❖❖❖❖

في ما يلي مجموعة الصفات الشخصية التي تساعد في استمرارية الصحة النفسية و ثباتها :

القدرة على التواصل:

إن قدرة الإنسان على إصدار مجموعة كبيرة من الأصوات ميزته عن باقي الحيوانات، و أعطته إمكانية التواصل مع بني جنسه بطريقة فعالة، كالتعبير عن أفكاره و مشاعره و متطلباته، أدت هذه القدرة إلى إنشاء علاقات بين الأفراد نتج عنها التزامات أكبر و بالتالي ضغوط نفسية أكثر.

إن إستجوبنا مجموعة من الناس عن سبب ضغوطهم النفسية لكانت أغلب إجاباتهم؛ لدي مشاكل مع زملائي في العمل ، مع زوجتي، مع جاري، مع صديقي، مع مديري، مع زبائني، مع عميل البنك أو عميل التأمين، و أغلب هذه المشاكل تنتج عن سوء التواصل إما عن طريق التركيز على الأنا أو دفع الآخرين ليصيروا دفاعيين مما ينتج عنه الخلاف ثم بداية الضغط النفسي.

لذا على الفرد التوجه إلى إكتساب هذه الصفة الذاتية المهمة عن طريق تطوير مهارات الإستماع ثم التعبير

عن ما فهمه بشكل صحيح ثم إعادة إلقائه على المتحدث للتصحيح أو الموافقة عليه، و الأهم هو فهم طبيعة مشاعر الآخرين فهي تلعب دورا كبيرا في الحكم عليه، و في بعض الحالات يمكنك تقمص مشاعر من تتحدث إليه ليحس بالقرب و الإهتمام و التفهم، فينتج في النهاية تواصل ممتاز.

إن السعي إلى تطوير مهارات التواصل و حل المشاكل بهذه الميزة، يساعد كثيرا في التخفيف من الضغط النفسي و يعطي الفرد الإحساس بفعاليته في الحياة و سيطرته عليها و يكسبه الثقة بنفسه و بقدراته، فينخفض القلق حول المشاكل التي تأتي مستقبلا.

❖❖❖❖❖❖

الكفاية الذاتية:

و هي معرفة الفرد لإمكانياته و قدراته الخاصة التي يواجه بها الضغوطات و التحديات، و كذلك الثقة بها لأنه سبق أن إستعملها و عادت عليه بنتائج حسنة، أو إستطاع جمع خبرة بديلة من شخص آخر تعرض لنفس الموقف و إستعمل نفس القدرات التي يمتلكها و عادت إليه بحصيلة إيجابية، نأخذ على سبيل المثال ميامونو موساشي أحد أشهر فرسان الساموراي، الذي عرف بذكائه قبل أن يشتهر بقوته،و من استراتيجياته العبقرية و التي كان يُربِك بها خصومه قبل أن ينازلهم حتى الموت هي تأخره عن موعد القتال، فعندما يجتمع الناس لمشاهدة النزال و يحضر خصمه القوي في الوقت، يتأخر هو بساعة أو إثنين متعمدا، فيضع منافسه في ضغط رهيب يجعله يشكك حتى في قدراته.

و عندما يحضر موساشي الذي كان نائما في مكان ما، يجد خصمه قد إنهارت قواه النفسية فيهزمه بسهولة، فكلما تعرضت القدرات لتجريب زادت الثقة بها فدعمتك نفسيا في المستقبل، و لهذا يقول رجال الساموراي "عندما

يقاتل أصحاب النفوس الضعيفة رجال أقوياء فإنهم يواجهون ثلاث رجال، الخصم القوي و روحه الداعمة له و نفسهم الخائفة المقاتلة ضدهم .

❖❖❖❖❖❖

التفاؤل:

وجدت الدراسات الطبية أن الأشخاص الأكثر تفاؤلا يعانون من أعراض الضغوط النفسية ك"التوتر العضلي" أقل من الأشخاص ذوي الرؤية السوداوية، و كذلك يختلف المتفائلون بالقدرة على إستمرارية أكثر و عدم الشعور بالتعب أثناء العمل أو تحت تأثير الضغوط عكس المتشائمين، لأن التعب و الراحة يعتمد على الحالة الذهنية، فمن يعمل بجهد بدني ليكسب قوته سيشعر بالإرهاق و التعب الجسدي و النفسي ولكن إن حسبه تدريب رياضي يقوي به جسده عاد للمنزل مفعم بالقوة و النشاط.

❖❖❖❖❖❖

التدين:

تقل نسبة المنتحرين بل تنعدم في البلدان المتدينة عكس البلدان العلمانية و الملحدة، فالدين يقدم عدة برامج مفيدة للمنظومة العقلية تجعله أكثر مناعة و أكثر صلابة، كالتعريف بالذات و شرح النشأة و المصير ، الشرح الذي يتماشى مع العقل و الفطرة، و كذلك يحبب الدين الإنسان بنفسه و هو الميلان الطبيعي للفرد نحو ذاته و الشعور الإيجابي نحوها مما يساعد على إنشاء حالة نفسية صحية سليمة.

فالرب المتسامح الرحيم الذي يقبل توبة العبد مهما كانت ذنوبه يعزز بهذا فكرة حب الإنسان لذاته و عدم التقليل منها و إستنكارها، كالرجل الذي جاء إلى النبي يشتكي ذنبه و عظمة ما إرتكب من سوء،

فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: أذنبك أكبر من الجبال؟

قال: أكبر

قال: أذنبك أكبر من السماء؟

قال: أكبر

قال :أذنبك أكبر من اللّه؟

قال: اللّه أكبر

فهذه القيم الإسلامية تعمل على إنشاء الفهم الصحيح للحياة ككل و تعزز تقدير الذات و حبها مما يقود إلى الصحة و الصلابة النفسية.

❖❖❖❖❖❖

الشخصية ألفا:

بالإضافة لهذه الصفات نجد أن الفرد الذي تتوفر فيه الرغبة العالية في المنافسة و إظهار الدفاعية و الشعور بقلة الوقت و الرغبة الكبيرة في تحقيق الإنجاز و إن لم تتوفر الأهداف، أكثر عرضة للضغوط النفسية من الشخصية التي لا تستهويها المنافسة، و على رغم أن الشخصية الأولى أكثر تحقيقاً للنجاح و التدرج السريع في شغل المناصب العالية إلا أن الشخصية الثانية أكثر فعالية في تسير تلك الوظائف لهدوئها و عدم تهويلها للأمور، ونجد أن الذاتية التنافسية لا تجد الدعم الإجتماعي المطلوب للحفاظ على صحتها النفسية، فهي ترى في كل الأشخاص المحيطين بها شيء من المنافسة و إن كانوا من خارج دائرة العمل، مما يصعب عليها إنشاء علاقات ودية.

لذا أول العلاج هو أن تلاحظ هذه المزية إن كانت فيك، ثم حاول الدمج بين الشخصيتين عن طريق التخلص من سلبيات الأولى و إضافة إيجابيات الثانية من أجل الوصول إلى ذاتية قادرة على طلب النجاح و الوصول إليه مع تقليل أعراض الضغط النفسي، و الوصول إلى نوع من التناغم بين الراحة و

السعادة النفسية و بين تحقيق النجاح و المنافسة السليمة، سواء كانت منافسة مع الذات أو مع الآخرين.

❖❖❖❖❖❖

إدارة الوقت:

إن التمَكُّن من تنظيم الوقت و الإستفادة منه لتحقيق الإلتزامات صفة قابلة للإكتساب أيضا ، فهي واحدة من أهم الطرق لتخفيف أعراض الضغط النفسي نتيجة القيام بالمطلوب حسب الجدول الزمني الموضوع، فتنظيم الوقت يمكن الفرد من إدارة المشاكل زمنيا وحلها في بدايتها قبل أن تتأزم و تسبب الضغط النفسي المستمر ينهك الجسم بآثاره القوية ،كإرتفاع الضغط و الشعور بالصداع و ألم في الرقبة و الصعوبة في النوم أو كثرته.و أفضل برنامج لتنظيم الوقت و ليكون الإنسان فعالا في كل مجال حياته هو وضع مخطط يومي يعنون بالصفات الشخصية للفرد ، كموظف و زوج و أب و تاجر و متدين و يحاول أن يحدد المهام التي يجب أن يقوم بها في كل صفة مع تحديد الأولويات لإنهاء المشاكل التي تسبب ضغط نفسي أكبر.

❖❖❖❖❖❖

مركز التحكم:

يعرف مركز التحكم على أنه إعتقاد الفرد بأن مجريات حياته ككل سواء إيجابية أو سلبية راجعة لتصرفاته و إرادته الحرة أي تحكم داخلي، أو نتيجة عوامل أخرى كالحظ و الصدفة بدلالة للتحكم الخارجي، و في دراسة أجراها بترفيلد ١٩٦٤ بهدف معرفة تأثير مركز التحكم على الإستجابة للضغوط النفسية شملت التجربة عينة متكونة من ٤٧ طالبا و طالبة، و كان مقياس البحث يدرس مركز التحكم و الإستجابة للقلق و الإنجاز فكانت النتائج تشير إلى إنخفاض الضغوط النفسية و الإستجابات الناجمة عنها كلما كان مركز التحكم داخليا.

إن إكتساب الشخصية صفة التحكم الداخلي، يعطي الفرد شيء من الحس بالسلطة و المسؤولية، و بهذا أي كانت النتائج فإنه يتقبلها بشكل أفضل مما لو إعتبرها محكومة للصدفة، و هذا لا يتعارض مع قيم و معتقدات الدين الإسلامي فما من شوكة تصيب العبد إلا كانت نتيجة معصية، كعمر بن خطاب رضي اللّٰه عنه الذي أصيب بحجر و هو يرمي الشيطان بالحج فقال "ذنب بذنب "، للأن

اللّٰه خلق الإنسان في الأصل على حياة طيبة كاملة النعم لا تتغير إلا إذا غير ما في نفسه فيقول اللّٰه سبحانه وتعالى "ذلك بأن اللّٰه لم يك مغيرًا نعمةً أنعمها على قوم حتى يغيروا ما بأنفسهم" الأنفال_53

❖❖❖❖❖❖

توكيد الذات:

و هـو القـدرة علـى التعـبير علـى الأفكـار و المشـاعر و الآراء إتجاه الآخرين و تعامل مع المواقف بإستقلالية و كذلك المطالـب بـالحقوق دون ظلـم أو عـدوان، فتوكيـد الـذات هـو تأكيـد للفردية و تقوية للحظـور في المجتمـع، فمـن لا يمتلـك هذه الصفة يظهر عليه ضعف الشخصية في عدم القـدرة على ضبط النفس و السيطرت عليها أو إتخاد القـرارات و رغبـة في تواجد شخص آخر يتحمل المسؤولية و يتخد القـرارات بنيابة عنه.

تكمـل أهميـة توكيـد الـذات في تحمـل المسـؤولية في المرتبـة الأولى و مـن ثـم منـع تـراكم المشـاعر السـلبية فتولـد الشعور بالراحة لأنها تحقق التنفيس عن المشاعر كالغضب و التعبير عنه و إكتساب القدرة على قول 'لا' و الشعور بالثبات و عدم الإرتباك في المواقف الجديدة، مما يحصل الإحترام من الآخرين و زيادة في الثقة بالنفس للخروج إلى المجتمع و عدم الشعور بالإغتراب فيه، أو الحاجة إلى الحماية الوالدين أو أي شخص آخر للعيش بين الناس.

❖❖❖❖❖❖

الضغط النفسي

عندما عرض فيلم الجوكر في ٤ من أكتوبر ٢٠١٩ تأهبت الشرطة في المدن الأمريكية بعد المخاوف من أن قصة الفيلم قد تؤدي إلى أحداث شغب عن طريق التأثر بأسلوب آرثر فليك الذي إتبعه في تفريغ الضغط الهائل الذي كان يتعرض له.

تدور أحداث الفيلم حول حياة شخص يمتهن التهريج ليستطيع أن يعيش هو و والدته المريضة، كان جسم آرثر هزيل و ضعيف بسبب سوء التغدية و كان يعان من إضرابات نفسية تسبب له الضحك الهستيري في مواقف لا تدعي ذلك و خاصتا عندما يكون منفعلا أو عاطفي مما سبب له مشاكل كثيرة في حياته الوظيفية و الإجتماعية، فكان في أغلب الأحيان يتعرض للإعتداء من قبل مجموعة من الشباب فعرقلوا عمله و تعرض للتوبيخ و تهديد بالطرد من الوظيفته .

رغم هذا لم يستسلم آرثر و أراد أن يحقق حلمه في أن يصير كوميديا مشهورا و يظهر على شاشة التلفاز، و كان في أغلب الأحيان ما يلجأ إلى أحلام اليقضة و يتخيل نفسه

يتعرض للمديح في برنامج مشهور على التلفاز، فحاول تقديم عدت عروض في نوادي ليلة حتى أفسدت نوبات الضحك نكتته التي كان يقدمها فسجل و عرض على التلفاز في البرنامج الذي كان يتمنى أن يظهر فيه و سخر منه المذيع الذي أحبه آرتر بشدة.

بعد هذه الأحداث القاسية أصبح آرتر يتخيل أن له صديقة تحبه و تساند فعقله يحاول أن يفر من الواقع بأي طريقة ممكنة، حتى تعرض في يوم من الأيام إلى الإعتداء بالضرب من طرف مجموعة من الشباب الأغنياء و كان مكياج المهرج مرسوم على وجهه، فدافع عن نفسه و قتلهم جميعا ،و لكن بدل من أن يشعر بالسوء كما كان يتوقع أحس آرتر بالراحة و كأن كل الإنفعالات و الضغوط قد تم التنفيس عنها.

تتطور الأحداث سريعا، بعد أن تلقى مساندة شعبية بسبب قتله للأغناء الفاسدين وأصبح قناع المهرج الرمز لهذه الثورة، حتى إكتشف أن والدته مريضة نفسية كانت قد تبنته و تعرض للإعتداء من طرف أصدقائها طول طفولته فقتلها دون تردد.

إن كمية الألم الذي عاناه الجوكر و الذي جسده الممثل خواكين فينيس بإحترافية جعلت كل العالم يتأثر معه بل هناك من أصبح يشجعه على شخصية البطل الخيرة، حتى أن بعض الأطباء النفسانين المشهورين ظهروا على الساحة و قاموا بتحليل شخصية الجوكر و تحديد مجموعة من الأمراض النفسية التي كان يعاني منها، كأخصائي الأعصاب أدريان راين الرائد في دراسة عقول المجرمين العنيفين، فهو أول شخص يستخدم تصوير الدماغ لدراسة القتلة، فعندما شاهد الجوكر قال أن فيلم قد فاجأه، و قال إن النص يتبع بشكل حقيقي الطريقة التي يمكن أن يسير عليها الشخص نحو أعمال العنف المقلقة من خلالة مزيج من الصدمات النفسية في مرحلة الطفول و الأمراض العقلية الغير معالجة و الإستفزاز و الغياب المطلق للدعم الإجتماعي.

و من الأطباء من قال أيضا أن الفيلم يسيئ للمرضى النفسانيين و يظهرهم على شكل أشخاص خطرين، و لكن لا أحد تكلم على مقدار الضغط النفسي المتسلسل الذي تعرض له آرتر و الذي لم يكن له تنفيس واضح، فهذا الضغط الهائل مع الأمراض النفسية المثبتة من الصغر ولدت

شر كبير كل مبتغاه نشر الفوضى من أجل التنفيس على ما في داخله .

لم يتم تحديد تعريف واضح للضغط النفسي من طرف علماء النفس بل توقفوا على دراسة أعراضه و أسبابه من أجل تحديد مفهومه، فضغط النفسي حالة يمر بها الكائن الحي عند تعرضه لخطر ما، مما يدفعه للإستجابة بالهرب و الابتعاد عن مصدر الخطر أو مواجهته و قتاله، ففي هذه الحالة يتغير فيها ما هو مرغوب من البيئة الخارجية من تلبية للإحتياجات إلى بيئة خطيرة تحفز أهم غرائز البقاء، فيقوم الجسم بتغير كيفي و كميائي ليوازن النظام البيوفيسيولوجي مع البيئة الجديدة ليحافظ على الحالة النفسية المتوازنة و يمنع الخطر عن الجسم.

تبدأ حالة الطوارئ بإفراز هرمونات متعددة من الغدد الصماء، فترفع من ضربات القلب و تزيد من الضغط عن طريق تقليص شريين الدم، فيزيد تدفق الدهون و السكريات في الجسم التي يفرزها الكبد بدوره، مما يعطي العضلات قدرة أكبر على الإستجابة للهرب أو القتال،

هذا البروتوكول صحي و فعال لكل الكائنات الحية، فهو يقوم بتفريغ الإنفعالات و تأثيرات الضغط النفسي الناتجة عن حالة الخطر في الهرب أو المواجهة، بعد هذا التنفيس يعود الجسم إلى حالته الطبيعية المستقرة.

و لكن بالنسبة للإنسان المعاصر فأمر مختلف تماما، فهو لا يستطيع الهرب من إلتزاماته أو مقاتلة كل ما يسبب له الضغط النفسي كرب عمله أو زوجته و أولاده و إلا إنتهى به الأمر كآرتر، فتطول حالة الطوارئ مؤدية به إلى الإستهلاك الإنفعالي و المرض النفسي و الجسدي، فعلى سبيل المثال مهما كان جسم الإنسان يتكيف مع ضغط الدم المرتفع فإن طالت هذه حالة قد تسبب الوفاة.

قبل الإستمرار أكثر في قرأتك، يجب عليك أولا أن تعلم و تحدد مقدار الضغط النفسي الذي تعيشه الآن، لكي تواجهه مع كل خطوة تجدها و أنت مستمر في دراسة هذا الكتاب، و لمعرفت ذلك نستعمل مقياس الضغط الذي يتضمن إختبار بمجموعة من الأقوال المرتبطة بسلوك

الإنسان، أجب عليها بصحيح أو خطأ فكلما كانت إجباتك صحيحة كنت تتعرض لضغط نفسي أكبر .

أفكر بترك عملي الحالي

لست مرتاحا مع زملائي في العمل و لا أجيد تواصل معهم.

أترك ما يجب علي أن أقوم به في النهار إلى الليل.

لا أشعر بتقدير لما أبدله من عمل.

أنا سريع الغضب.

مرتبي أقل مما أستحقه.

أخفي مشاعر على أغلب الناس من حولي.

تصرفات الآخرين ليست في مستوى توقعاتي.

أشعر بضيق عندما أقابل شخص لأول مرة.

لا أتحدث عما يضايقني.

نادرا ما أقض وقتا مع أصدقائي.

أشعر أنا حياتي تمر ببطء.

أنجز القليل من المهام التي أخطط لها.

لا أستطيع قول لا.

أكبت مشاعري.

يقلقني تفكير في المستقبل.
أفكر بالأخطاء التي قمت بها في الماضي.
أجد صعوبة في إستمتاع بالحاضر.
أتفاد التحديات الجديدة.
لا أطلب المساعدة عندما أكون بحاجة لها.
أتبلد عندما أكون منزعجا.
أجد صعوبة في إيجاد المواقف المضحكة في الحياة.
أحذف الفطور من وجباتي اليومية.
أتجنب الذهاب للطبيب حتى إن شعرت بالألم.
لا أجد وقت لممارسة الرياضة.
أستيقظ في منتصف الليل ولا أتمكن من العودة للنوم.
أشعر بالتعب معظم الوقت .
وزني فوق المعدل الطبيعي.
عندما أكون في عجلة أتصرف بطريقة فوضوية.

❖❖❖❖❖❖

من أسباب الضغط النفسي :

١- عدم التكيف مع الوضعية الجديدة:

تعتمد الصحة العامة للإنسان على الحفاظ على التوازن بين النشاط البدني و النفسي عند حدوث تغيرات في بيئة الخارجية، التي تؤدي إلى تغير في المستويات الهرمونية في الجسم من أجل الحفاظ على التوازن الداخلي و تلبيت الإحتياجات الخاصة في ظل متطلبات و تحديات البيئة الجديدة، و كما سبق الذكر فإن البقاء في هذه الحالة الإنفعالية يؤدي إلى تضرر الإنسان على الصعيدين النفسي و البدني إن لم يكن هناك تنفيس للإنفعالات، أو العودة للحالة الطبيعية الأولى عن طريق التكيف مع الظروف الجديدة و إلغاء تأثيرها و تحفيزها لحالة الطوارئ، و الخروج من الإلزامية الهرب أو القتال بتوجه إلى تفريغ المعنى و الأهمية من الظرف الجديد.

حدد علماء النفس بعض الحالات التي تسبب ضغطا نفسيا مختلفا في شدة تأثيره على الحالة النفسية و في ما

يصبونه من ضغط على الفرد ، و كذلك يمكن في لهذه الحالات أن تعالج عن طريق التكيف و التأقلم و تفريغها من المعنى الذي يسبب الألم النفسي و سميت بالضغوط الحياتية و تأتي كما يلي:

وفاة احد الوالدين.

التسريح من الوظيفة.

الزواج.

الطلاق.

التقاعد.

الإنجاب

السجن.

الإلتزام بدين.

ضغوط العمل.

٢- الحمل الزائد:

هو تحمل إلتزامات أكبر من القدرات الفردية و غياب الدعم الإجتماعي بكل أشكاله مما يسبب تراكم إنفعالي و عدم القدرة على التكيف أو التنفيس بسبب

إلزامية التنفيذ لما هو مطلوب، و أكثر أشخاص عرضة للحمل الزائد هم العمال الدين يتعرضون لمسؤولية ذات مطلبين كتنفيد العمل بسرعة مع إتقانه، أو العمل تحت ظروف غير واضحة المعالم فلا يدرك العامل ما هو مطلوب منه، وكذلك عدم الحصول على التقدير من رب العمل أو عدم ظهور نتائج واضحة لمجهوده .

٣- الوقوع في فخ عدم التعلم :

من نقاط الضعف الخفية في المنظومة الشخصية للإنسان هي عدم إدراكه للضغط النفسي الذي يقع عليه عند قيامه بالعمل بطريقة ما ولا يرد عليه بالنتائج المطلوبة، فيحاول أكثر من مرة و بطرق تبدوا ظاهريا مختلفة فلا ينجح أيضا، فيقع فشل في البرمجة العقلية التي تهدف إلى إدراك المشاكل و حلها و الإنتقال إلى المشكلة التالية، فيشعر بعدم القدرة على التعلم لتحقيق المطلوب و يزيد الإلتزام الناتج عن هذا العمل من الضغط النفسي المنصب على هذا الفرد، فيكون كالسيارة العالقة في الوحل تحاول بأكبر إستطاعة للمحرك للخروج من المستنقع و لكن

العجلات تدور في نفس المكان مما يسبب إرتفاع درجة حرارة المحركة و غوص العجلات أكثر في الوحل، و مع الوقت يستسلم الفرد لهذه الحالة و يتوقف عن المحاولة و يبقى فقط الإلتزام المترتب عن العمل يفرض عليه ضغط نفسي رهيب.

و يمكن أيضا الوقوع في حالة عدم القدرة على التعلم من ملاحضتنا لتجارب الآخرين، فنستسلم قبل أن نحاول و نقول قد حاول فلان و فلان و لم ينجح.

٤- الصراع:

إن وجود عائق يمنعنا من تحقيق أهدافنا ينتج عنه الإحباط فيكون سبب في الضغط النفسي، و بالإضافة للإحباط نجد مصدرا آخر أكثر شيوعا بين الناس و هو الصراع و يختلف هذا الأخير عن الإحباط على أنه يكون نتاجا لأكثر من مصدر واحد للضغط، فيعرف الصراع على أنه ظهور تلقائي لدافعين غير متطابقين و على الشخص إختيار واحد منهما فيقوده هذا للقلق و بالتالي للضغط النفسي.

❖❖❖❖❖❖

أنواع الصراع:

أ_صراع الإقدام الإقدام: و هو وجود رغبتين إيجابيتين، نريد الحصول على كليهما و لا نستطيع، و علينا أن نختار أحدهما فقط مما يوقع الفرد في حالة الصراع و الضغط النفسي.

ب_صراع الإحجام الإحجام: و هو وقوع الفرد بين دافعين يحاول تجنب كليهما فلا يستطيع، كالمقاتل الذي يريد أن يهرب من الحرب ليتجنب خطر الموت و لكن يخاف أن يتهم بالجبن و الخيانة من قادته و زملائه.

ج_صراع الإقدام الإحجام: و هو الصراع بين رغبتين أحدهما إيجابي و آخر سلبي كالرغبة في دراسة الطب و الخوف من الدم .

❖❖❖❖❖❖

الإحتراق النفسي:

تعتبر كلمة "الإحتراق" وصف مبالغ فيه لهذه الحالة النفسية، لأن الإحتراق نتيجته التحول إلى رماد مع عدم القدرة على إستعادة الحالة الأولى، و من جهة معاكسة تصف كلمة الإحتراق شدة إحتكاك النفس مع حائط الضغوط، فهو تعبير قوي يوصل الحالة المعنية إلى كل قارئ أو مستمع.

يصل الفرد إلى الإحتراق النفسي نتيجة الضغط المتواصل و الواقع عليه، و لا يعني بالوصول إلى هذه النتيجة بإنقضاء المسبب، فقد يستمر الضغط و لو إحترقت النفس بأجيجه، فتكون أول أعراضه التعب البدني و الذهني كضعف في التركيز و الإضطراب الإنفعالي، فيصبح الفرد غير مبالي بأي شيء و يفقد أهمية الأهداف، و مع الوقت أهمية كل الحياة فيشكك فيها و في أنظمتها، و يستهزئ بالآخرين و بسعيهم و يبشرهم بالفشل، و مع تقدم هذه الحالة تظهر أثار الإحتراق النفسي على المظهر الخارجي،

علـى شـكل فوضـى في الهيئـة و عـدم الإعتنـاء بـالنفس أو الصحة، وبعدها الإنطواء على الذات و الاعتزال و الإكتئاب.

❖❖❖❖❖❖

طرق التعامل مع الضغط النفسي:

١- إدراك الحيل الدفاعية اللاشعورية:

إن التعرض المستمر للضغوط النفسية قد يدفع الفرد للتعامل معها بحيل دفاعية لا شعورية يجب إدراكها لتجنب تأثيراتها السلبية و الإستعدادا لإستعمال الحيل الدفاعية الشعورية و الإرادية، و تأتي هذه الطرق اللاشعورية كما ذكرها الهابط ١٩٨٧ :

الإزاحة : و هو أن يعوض الإنسان فشله بالعدوان على شخص أو شيء آخر كمن يتعرض للضغط و قلة التشجيع من رئيسه في العمل فيوجه إحباطه على شكل إعتداء على زملائه آو عائلته في المنزل .

الإسقاط : هي حيلة من الحيل اللاشعورية يقوم الفرد بنسب عيوبه و صفاته السيئة للآخرين، أو إلى الأشياء كالحظ و الظروف، و هناك من يتعرضون للضغط من الأنا العليا كضمير حي يعاتب على الصفات السيئة كالخيانة فيتحايل على هذا الضغط بإسقاط صفة الخيانة على الآخرين أو صفة الكذب على زوجته إن كان كاذبا.

أحـلام اليقظـة : و هـي محاولـة الفـرد لإشـباع حاجاتـه الأساسـية كالرغبـة في التقـدير و الإنجـاز عـن طريـق أحـلام اليقظـة فيتخيـل نفسـه في مواقـف يتلقـى فيهـا الشـكر أو يتصرف فيها بشكل يماثل مثله الأعلى، و هـو إشباع وهمـي ناتج عن فشل عالم الواقع في توفيره.

النكـوص: و هـو مواجهـة الفـرد للضـغوط النفسـية لا شعوريا بأساليب قديمة سبق أن إستعملها جعلته يشعر بالأمان حينها كإستعمال أساليب مرحلة الطفولة، مثل البكاء و الصراخ و التعلق بالأم و هذا نوع من الإستجابات يعتبر سلوك غير سوي.

الـتقمص : معنـاه أن يـتخلص الفـرد مـن شخصـيته الـتي سببت له كل هذا الضغط و التي فشلت في تحقيق أهدافه، فيقوم بتقمص شخصية ناجحة و قوية كشخصية أحد أبطال الأفلام.

الكبت: و هي ليست محاولة الفرد لإخفاء مشاعره فقط بل أكثر مما يدل عليه مفهوم الكلمة، فهنا يحاول الشخص إخفاء الذكريات التي سببت له الضغط و دفعها إلى منطقة اللاشعور و إعتبارها أنها لم تكن على الإطلاق.

التكوين العكسي : و هو الهروب من ضغط الأنا العليا بإخفاء الصفات البغيضة و إظهار عكسها تماما كمن يظهر التقوى و في داخله الشر أو من يوحي اللين و بداخله القسوة .

٢- تطبيق الحيل الإرادية:

المشي التأملي:

يمكن ممارسة التأمل أثناء السير في حالة عدم إيجاد وقت له، فالمشي التأملي من طرق السهلة و الفعالة لتخفيف وطأة ضغوط الحياة التي تهيمن على وقت و التفكير، فهذا النوع من التأمل يساعد على إستعادة القوة البدنية و النفسية لمواجهة التحديات من جديد .

للقيام بهذا التمرين يجب إختيار طريق هادئ كالمرور بحديقة أو شارع جميل و منظم أثناء التوجه للعمل أو العودة منه، ثم سير فيه ببطء مع فرد اليدين و ترجيحهما قليلا، أو وضع يد واحدة في الجيب و ترجيح الأخرى و التركيز على التنفس و تهدئته القدر المستطاع، حاول أن تطرد كل التوتر العضلي من جسمك مع كل خطوة تخطوها ، حارب التشوش الفكري عن طريق الإستمتاع بما تشاهده في المنطقة، حاول التدقيق في التفاصيل دون تركيز كبير أو تفكير، يجب أن يكون هذا التأمل بين سرعتين أي تكون سريع الخطوات و نشيطا إنفعاليا و منبه التركيز ثم تمر بهذه المنطقة فتبطئ لتتأمل كأن الوقت يتوقف، ثم

تعبر الشارع فتسرع مرة أخرى و تزيد من حماسك لترفع من طاقة مشاعرك الإيجابية فتمتلئ بالتحدي و الإرادة.

❖❖❖❖❖❖

التأمل البصري:

إن فعالية التأمل تكمل في القدرة على التفكير بشيء واحد فقط أو عدم التفكير كليا، ففي هذه اللحظة تتغير الموجات الكهربائية للدماغ و تقترب لحالة الغفوة و لكن التركيز و الوعي حاضران بشدة، طريقة القيام بالتأمل البصري هي بإيجاد مكان هادئ و الجلوس به و يفضل أن يكون هذا المكان بالخارج، و بعدها نختار شيء كشجرة أو نجوم السماء أو سحب أو مجموعة من أشياء ثم نراقبها بهدوء، ندقق في تفاصيلها نتناغم معها، نتحرك مع الأغصان التي تهزها الرياح، نستمتع بنسمة الهواء و هي تصطدم ببشرتنا، نتحد مع الطبيعة و نصير جزء منها و نرتبط بشراييننا التي إنقطعت عنا بإبتعادنا خلف متطلبات الحياة المعاصرة، فتنعشنا بطاقة خفية تساعدنا على تخفيف أعراض الضغوط النفسية.

❖❖❖❖❖❖

التأمل السمعي:

كما تلين قلوب المؤمنين لذكر اللّه و تطمئن فهي أيضا تخشع و ترتاح لسماع آياته، و الخشوع صورة عليا من صور التأمل أيضا، فإذا خشع القلب و طمئنت النفس خف عبئ الضغوط النفسية على الفرد و قلت حدة أعراضه على الجسم، فالهدوء عكس إنفعال الطوارئ فبهذا الإطمئنان نعكس حالة البدن فينخفض ضغط الدم و يقل التوتر العضلي و تنخفض نسب إفرازات الغدد الصماء.

و منا من يتميزون بالذكاء السمعي فلهم القدرة على التركيز على المقاطع الموسيقية و عزل كل آلة و الصوت الذي تحدثه، فيكون كالذي يراهم بعينه و لا يسمعهم بأدنيه، بهذه الطريقة و هذا النوع من التركيز نستطيع الوصول إلى حالة التأمل و الإسترخاء و نحن نستمع إلى مقطوعة موسيقية هادئة في أي وقت من اليوم .

❖❖❖❖❖❖

النوم الحقيقي:

يعتبر النوم من العمليات الأساسية التي يقوم بها الجسم من أجل إستعادة طاقته و علاج إصاباته و تسجيل و نقل المعلومات التي حفظها من الذاكرة المؤقتة إلى الذاكرة طويلة الأمد، كذلك يعطي النوم الصحي الإسترخاء الضروري للأعصاب و العضلات و يمتص الجسم الطاقة الحيوية من الكون عن طريق العقل، و ليقوم بهذا يجب أن يكون الإنسان نائما أو وصل إلى درجة عدم التفكير في أي شيء أو فقط التركيز على شيء معين كالتنفس في حالة التأمل.

يعود التأمل على جسم بفائدة أكبر من النوم و لهذا يمكن تسميته بالنوم الحقيقي، تلك الطاقة التي تدخل لجسم الإنسان و تتوغل فيه تعالج كل الإصابات الجسدية و الوجدانية و منها الآثار الناتجة عن الضغوط النفسية، فالقيام بهذا التمرين لمرة واحدة في اليوم يساعد على إستعادة الطاقة الروحية و تجديد القوة الإنفعالية و تخفيف عبئ الإلتزامات الطويلة و المنهكة.

اللقاح النفسي:

إن تعريض الجسم لفيروس مخفف يكسب الإنسان المناعة اللازمة للتغلب على الفيروس الحقيقي، نفس الشيء بالنسبة للضغوط النفسية، فالجلوس في مكان هادئ و تخيل الذات و هي تتصرف بهدوء و رزانة في المواقف الصعبة مع الإحساس بالتنفس و الشعور بدقات القلب هادئة و التفكير دقيق و ثابت، يعطي الفرد اللقاح الضروري الذي يكسبه المناعة و القوة في المواجهة الضغوط الحقيقية.

و يمكن إستخلاص جانب أخر من هذا التمرين و هو جانب التوقع الذي يعتبر قوة إضافية للإنسان في مواجهة التحديات المتعبة، ففي تجربة علمية على مجموعتين من الفئران كلهما تتعرضان لنفس الضاغط الذي يتمثل في صدمة كهربائية بين حين و آخر، و لكن إحد المجموعتين عكس الأخرى كانت تتعرض لتنبيه معين ساعدها على إدراك أن الصدمة الكهربائية قادمة، في حين كانت المجموعة الأخرى تتعرض للصدمة بشكل مفاجئ، أظهرت نتيجة التجربة أن الفئران التي تتعرض للصدمة بعد التنبيه كانت لها تقرحات في المعدة أقل و أصغر من المجموعة

الأخرى بسبب تعرض هذه الأخيرة لضغط كبير و مفاجئ و غير متوقع يبقيها في حالة الهرب أو القتال طيلة الوقت، مما سبب لها ضرر أكبر على مستوى المعدة.

فتوقع الضغط في بعض مجالات الحياة يعطي شيء من الصلابة النفسية في مواجهة التحديات و سنتحدث عن هذا بشكل أوسع في الجزء القادم من الكتاب.

❖❖❖❖❖❖

التوليد الذاتي:

التوليد الذاتي هو القدرة على جعل الجسم و العقل يستجيب لكلمات و ألفاض معينة كإهدئ و إسترخي، ركز ، إثبت...الخ، فيعود لحالته الطبيعية عند التواجد في موقف يسبب له التوتر و يفقده الإستقرار النفسي و يعجز الفرد على السيطرة على نفسه أو الإستجابة بطريقة ملائمة .

إن العقل الباطن هو العقل الأقوى و الأكبر بالمقارنة مع العقل الواعي، و لكنه يفتقد للقدرة على إبداع فهو يعيد الخبرات السابقة في كل مرة يواجه نفس الموقف، ففي حالة تفعيل نظام الهرب أو القتال لا يستعمل الإنسان عقله الواعي للتفكير و إتخاد القرارت كأي طريقة يستجيب مثلا، فهذا يأخذ الكثير من الوقت مما يقلل من إحتمال النجاة، فيفتح العقل الواعي المجال للعقل الباطن السريع فيستعمل الخبرات السابقة.

يستند أسلوب التوليد الذاتي على تغير برمجة العقل الباطن، في البداية يستعمل التأمل للوصول إلى نقطة اللاتفكير ثم عن طريق الإيحاء الذاتي نقوم بتخيل الموافق التي تسبب الضغط النفسي و نتخيل ردود فعلنا السلبية ثم نقول كلمة على شكل أمر "إهدأ" ثم تخيل نفسك تهدئ و

تطمئن ، العقل الباطن لا يفرق بين الخيال أو الواقع فكل ما تعرضه أمامه من مشاهد يصدقها ثم يقول "حسنا سأدعمك لتستمر و تكون هكذا في المستقبل" و بهذا و في الواقع و أثناء الأزمات كرر الألفاظ التي غرستها في اللاوعي، و إن شاء اللّٰه يستجيب الجسم والعقل بالطريقة التي تدربت عليها.

❖❖❖❖❖❖

التقليل من الحساسية:

لذا كل منا القدرة على تخفيف أعراض الضغط النفسي المتمثلة في إرتفاع ضغط الدم، التوتر العضلات ،إرتفاع السكر في الدم و إنتقال التنفس من الحجاب الحاجز إلى أعلى الصدر، كل هذا عن طريق تقليل الحساسية النفسية إتجاه المواقف الضاغطة و ذلك بطرح مجوعة من الأسئلة على النفس و الإجابة عنها و التي تأتي كما يلي :

هل هذه نهاية الحياة بالنسبة إلي؟

هل سأتعرض لضرر جسمي دائم؟

هل سأسجن إذا واصلت على موقفي؟

كيف سيؤثر هذا على حياتي بعد خمسة سنوات؟.

فبعض الناس يضخمون الأمور و يهولون الصعاب فيستجيت الجسم بنفس الشدة التي يدركها و يحددها العقل،فيكون الضغط النفسي كبير في مواقف لا تستدعي كل هذا الإنفعال .

❖❖❖❖❖❖

الضبط النفسي:

يكمن ضرر الضغوط النفسية في إستمرارية حالة الإنفعال التي يكون عليها الجسد و ما تصاحبه من أضرار إذا إستمرت لوقت طويل، و كما قلنا من قبل فإن هذه الإستجابة تحدث عند وجود تأثير خارجي أو داخلي يقوم بتفعيلها، كخطر ما أو مجرد إلتزام لم يحقق، و قد تكون الإستجابة مختلفة من شخص إلى آخر حسب ما يتميز به نفسيا و جسديا، و أحيان أخرى تكون إستجابتنا أكبر من الضروري بما لا يتوافق مع المحفز مما يعرضنا للضغط النفسي بصورة أكبر و بدون ضرورة.

طريقة الإستفادة من الضبط النفسي تكون عن طريق مراقبة المؤثر و نوع الإستجابة و تسجيلهما بشكل يومي ثم ضبط ما ينتج عنا من فعل موالي لها، و الأهم ضبط المحفزات التي تزيد من كمية الضغط النفسي، كإستجابة البعض للقلق بالتدخين أو الأكل، لذا يجب ضبطهما لمنع المرض و السمنة، و إستبدالهما بعادات جديدة و مفيدة، و العكس أيضا يمكن تعويد النفس على عادات صحية كالتوجه لممارسة الرياضة وتفريغ الإنفعالات، نفس الشيء

مع الظروف التي تساعد على تشكيل و مضاعفة الضغط النفسي يجب تحديدها و ضبطها و إعادة برمجة العقل الباطن لإنتاج سلوك جديد يقود للصلابة النفسية.

❖❖❖❖❖❖

الصلابة الجسدية:

مع التوجه و العمل على إكتساب الصلابة النفسية يجب أيضا العمل على تقوية الجسم و التحسين من قدراته على التحمل، إن ضرر الأخطر للضغط النفسي و الأكبر يظهر على الجسم أكثر من الكيان الوجداني، فعند الإنفعال يصبح الجسم في حالة إستثنائية للإستجابة للوضع الخارجي الإستثنائي من أجل الموازنة بين الحاجات الطبيعية و وضعية البيئة الخارجية ، و كما قلنا سابقا فإن الإستجابة للضغط دون تنفيس لتلك الطاقة الكبير التي تعد الجسد للقتال أو الهرب يضر بالجسم بشكل كبير، فترويضه و تقويته لتحمل هذه الحالة يخفف من مخاطر الضغط النفسي، بالإضافة إلى أن الحركة الرياضية التي نقوم بها في تمارين القوة تكون عاملا لتفريغ تلك الشحنة فتتوازن الأنظمة و يعود الجسم إلى حالته الطبيعية و لو لفترة معينة.

❖❖❖❖❖❖

الصلابة النفسية

لا يمكن التحدث عن الصلابة النفسية و الإرادة القوية دون أن نتطرق إلى ذكر لويس زامبريني الذي كشفت قصة حياته مؤخرا للعالم بعد أن كانت مخفية لسنوات عديدة، فتعلمنا منها عن القوة الكثير، تبدأ القصة من طفولة لويس الذي كان صبي ذو أصول إيطالية يعاني من ضعف في اللغة الإنجليزية و من بروز لكنة لغته الأم على كلامه مما سبب له الكثير من مشاكل و التنمر من قبل أقرانه، و لكن لويس لم يرضى بوضعه و أراد تغيره و كان يعلم الطريقة لفعل ذلك فتعلم الملاكمة و دافع عن نفسه حتى أنه صار يقاتل ثلاثة من الصبيان دفعة واحدة .

أخد الطريق الجديد لويس إلى السرقة و التدخين حتى خشي على نفسه من الجنح، إستطاع أخوه أن يبعده عن العنف عن طريق تسجيله في أندية للركض فقد إكتشف قابليته الكبيرة على العدو، و بالفعل ينجح في هذه المهمة ليتحول خلال مدة قياسية إلى أسرع عداء في المدارس الثانوية لكل البلد حتى لقب "بالإعصار تورانس" و بعدها تأهل إلى

دورة الألعاب الأولمبية في برلين عام ١٩٣٦ حيث سجل رقما قياسيا حينما قطع مسافة ٥٠٠ م خلال ٥٦ ثانية ،فأصبح أشهر من نار على علم، حتى أن هتلر الذي كان حاضر في الأولمبيات قد طلب مقابلته.

بعد دخول الولايات المتحدة في الحرب تم تجنيد لويس في السلاح الجوي و قام مع زملائه بعدت مهام مرعبة على المناطق التي تسيطر عليها اليابان حتى أصيبة طائرتهم إصابة بليغة فسقطت في مياه المحيط الهادئ فمات على الفور ثمنية من زملائه و نجى لويس و إثنين من رفاقه 'فن' و 'تروك' و 'فيل'.

تتغير التجربة التي تختبر صلابة لويس ثانية بعد أن كانت في الشارع ثم إنتقلت إلى مدمار السباق و بعدها بين نيران السماء لتنتهي في سطح الغمر الذي يبدو مخيفا موحشا حين يستفرد بك في وسطه، قضى لويس و زملائه ٤٧ يوما في البحر تعرضوا فيها للعطش و الجوع و هجمات متعددة من القروش و هجوم منفرد من رصاص طائرة يابانية نجو منه بأعجوبة، بعدها أضطروا لأصطياد الأسماك القرش

الصغيرة بأيديهم ليتغدوا على لحمها ، حتى إنتهت أيام ضياعهم حين تم أسرهم من طرف سفينة حربية يابانية.

نقل لويس إلى معسكر للأسرى يسيره "تاكاماسا إيسيهارا وتانابي" الملقب بالطائر و الذي كان يقسو على سجناء كثيرا ، و نظرا لشهرة لويس كعداء أولمبي فإن واتانابي عامله معاملة فظة و قاسية أكثر من زملائه، حاول من خلالها كسر إرادته الصلبة و إظهار ضعف الأبطال الأمريكين، فغالبا مكان يوسعه ضربا بالعصا و الركل حتى ينهار و يأمره بالركض في البرد حتى يغشى عليه أو يأمر كل الأسرى بلكمه على وجه كل واحد على حد ، أو يحمل لوحا خشبيا و يهدده بالموت إن أسقطه، و بين الحين و الأخرى يفتح له المنفد لينجو من العذاب عن طريق الإدلاء برسالة على راديو يشرح و يظهر فيها سوء أفعال الولايات المتحدة، فيرفض لويس و يعود للتنمر الذي تبعه من الصغر و ما يختلف الآن أنه لا يستطيع أن يهاجم بل يجب أن يتحمل آمل في إنتهاء الحرب.

و هذا مكان في الأخير، عاد لويس لبلده كبطل، مخفيا قصة حياته الأسطورية، ليعود مرة أخرى لليابان راغبا

في قتل وتانابي و الإنتقام منه، لكن صلابة لويس النفسية تحتوي على كل جوانب القوة الروحنية التي سنذكرها لاحقا، فعفى عنه و سامحه.

حمل بطلنا لويس منذ طفولته كل عناصر الصلابة النفسية، فلم يكن يرضى بالوضع الذي هو فيه و يأمل دائما بالتغير و يؤمن بقابلية حدوث ذلك، و يركض و يركض مهما كان الوضع الذي هو فيه فإن لم يستطع جسده الجري، إنطلق بخياله مسرعا نحو الأمام ففي نهاية هذا هو أسلوب زامبرني في تفريغ الإنفعال و إظهار القوة النفسية.

❖❖❖❖❖❖

الصلابة النفسية هي مجموعة الصفات الشخصية كالتي حملها لويس تعطي الإنسان القدرة على مواجهة الضغوط بشكل أفضل و بطريقة أكثر إرتياحية، ينتقد البعض كلمة الصلابة لمعنها المتحجر و إستدلوا بأن القوة العقلية الحقيقية تكمن في المرونة، و لكن لو نظرنا للمصطلحين لوجدنا نفس المؤشرات التي تدل على الشدة الوجدانية المرغوبة في دراستنا، و كلمة الصلابة مجرد سوء تعبير و يمكن إستبدالها بأي كلمة أخرى قريبة من معنى المقصود.

تعتبر الصلابة النفسية صفة مكتسبة إراديا أو لا إراديا فمن إكتسبوها دون وعي كان ذلك نتيجة تجارب مبكرة إختبروا فيها ظروف شديدة الضغط و إستطاعوا أن يتجاوزوها بالطرق الصحيحة قبل الإنهاك النفسي، سواء بالصدفة أو بوعي منهم، جعلت هذه التجارب من الضغوط المستقبلية شيء قليل بالنسبة إليهم، فمن عاش ظروف حياة البدو و مشاقة الحياة فيها كرعي الأغنام و تنقل معها سيرا على الأقدام في الجبال الوعرة، ثم إنتقل بعد ذلك ليعمل في

المدينة كساعي للبريد يتنقل بعربة خاصة، فبالتأكيد لم يكن ليشعر بضغط العمل مثل الذي عاشه من قبل .

و هذا يعني أنه كلما تعرض الإنسان للضغوط بشكل متحكم فيه و خاصة في العامل الزمني مكنه ذلك من إكتساب صلابة نفسية أكبر في كل مرة، يقول الملاكم المشهور محمد علي كلاي عندما سأله أحد الإعلاميين كم تمرين ضغط يمكنك القيام به، فقال سبعة أو ثمنيه فندهش الجميع كيف لبطل العالم و أسطورة الملاكمة أن يقوم بثمنيه تمرين ضغط فقط، فقال : أنا أبدأ بالعد بعد أن أشعر بالتعب و العجز فتلك التمرين الإضافية هي من تعطي الجسم القوة ، نفس الشيء بالنسبة للقوة العقلية فإن الإستمرارية في قراءة كتاب صفحة أو إثنتين بعد الشعور بالتعب و عدم الإستيعاب يعطيك قدرة أكبر على القراءة في المرة المقبل .

إن التعامل مع الضغوط النفسية كتدريب لإكتساب القوة يقصي هذا التفكير النصف من شدتها، فهذا التفكير الإيجابي و المختلف يقلل من الآثار السيئة للضغط النفسي، و مع الوقت يتغير التفكير ليعتبر الضغط مجرد

تحـدي يشـحد بـه السـيف في كـل مـرة، و بهـذا نلغـي حالـة الطوارئ التي تنشئ من وجود خطر ما أو إلتزام متعب.

❖❖❖❖❖❖

الإيمان بإمكانية التغير:

من أهم الشروط لإكتسابه الصلابة النفسية هي الإيمان بإمكانية تغير الأوضاع و تلاشي المشاكل و تلبية الحاجات و الرجوع إلى حالة التوازن، حيث أن الإيمان هو الراحة النفسية و السعادة الداخلية و الرضا بالوضع و الأمل في تغيره، فتكون هذه التركيبة الوقود المشعل للصلابة النفسية فليس هنالك دافع أقوى لتحمل الضغوط النفسية و الشدائد أكثر من تبني فكرة أن العالم متغير بين السعادة و الشقاء، و كلهما غير دائم فهي مسألة وقت فقط حتى نخرج من الأمان للخوف، ومن السعادة إلى الشقاء و من الحزن للفرح و من المرض للصحة و أغلب حال الحياة نعم لا تدركها العقول و لا الأبصار، بل أكثر من ذلك كل ما في الدنيا خير من عند الله لا تبدل إلا إن إبتعدنا عن الله سبحانه و تعالى فيردنا بخير نعتبره شر لنكفر عن سيئاتنا و يرجعنا إليه، كحال الطبيب الذي يقطع يد المريض بالغرغرينة، فأصل فعله شر و ألم و عمومه خير و حياة .

في تجربة علمية مشهورة قام العلماء بوضع فئرين في كوبان من الماء منفصلين عن بعضهما البعض، كلهما ظل

يطوف ويسبح للبقاء و النجاة، غرائز الحياة تدفعهما لأقصى حدود قوتيهما، الفأر الأول إستسلم للتعب و للغرق بعد أقل من الساعة و الفأر الثاني أخرج من الماء في الوقت الذي ظهر عليه التعب، ثم أعيد بعد فترة قصيرة للكوب من جديد إستطاع في المرة الثانية السباحة لثمنيه ساعات إضافية و هو رقم قياسي بالنسبة للتجربة ككل، تعود هذه الصلابة النفسية و الجسدية الجديدة لعنصر التجربة الثاني إلى أنه أخرج من الوعاء في المرة الأولى فأصبح يأمل في المرة الثانية أنه إذا صبر سيتغير الوضع فأعطاه الأمل القوة اللازمة ليسبح لوقت طويل جدا.

و يحكى أيضا أن حكيما سافر مع مجموعة من الناس و البحارة على سفينة خشبية و كان من وقت إلى أخر يقول لهم أن ما يفصلكم عن الموت و الهلاك غرقا هو قطعة خشب هزيلة، و كرر هذا القول كثيرا حتى مل منه من كان معه و هجروه و إبتعدوا عنه، و في النهاية غرقت السفينة و مات الكثير من المسافرين و نجى الحكيم و القليل من الرجال الخائفون متمسكين ببقايا ألواح

السفينة ،و كان الرجل الحكيم في غاية الهدوء و الثبات و عندما تم إنقادهم سألوه الرجال كيف كنت صابرا وثابة و مسيطر على مشاعرك في الوضع المروع الذي كنا فيه ، فأجابهم لقد أخبرتكم أن ما يفصلنا عن الموت مجرد لوح من الخشب.فالإيمان بأن الوضع الآمن و السعيد قد يتغير يعطي الفرد القوة و الثبات عند الشدائد أكثر من غيره، فيصبر و يقوى و يستعد فلا يتفاجئ للمصائب المباغتة.

❖❖❖❖❖❖

العيش لليوم:

إن الجزء الكبير من الصلابة النفسية عبارة عن أفكار و معتقدات يعيش بها أصحاب هذه القوة، فتمنحهم السلطة على الضغوط النفسية و تخفف من تأثيرها عليهم، مما يدفعهم لتحقيق أهدافهم بكل سهولة، ومن هذه الأفكار التطبيقية التحرر من الماضي و أحزانه و من المستقبل و مخاوفه و عيش اليوم بكل لحظاته فهو ما نملك فيه قوة التغير و التأثير، عكس المستقبل الذي لم يأتي بعد و الماضي الذي ذهب و لن يعود.

إن مثل تعامل الفرد ذو القوة النفسية مع الحياة و مشاكلها مثل القبطان الذي يقود سفينة ضخمة كالجبل، يضغط زرا فيدوي صوت قوي، ثم يحرك قابسا فتزيد السرعة أو تنقص ، ثم يصل إلى الميناء فيحرك الأبواب لتفتح و ينزل الراكبين و تنزل كل البضائع، فالقبطان هنا يستعمل من السفينة ما يحتاج فقط و يتقدم في البحر مطمئن بأنه سيصل إلى وجهته في المستقبل، فلا يقلق و هو في عرض البحر على أبواب الخروج إن كانت تعمل أم لا ليرتاح باله على الغد، فيحاول تجربتها أثناء السير فيغرقها، فالقلق على

المستقبل سيغرق سفينة حياتنا و هذا لا يعني عدم الإستعداد لما هو آتي و لكن أفضل وسيلة لضمان القادم هو التركيز على عمل اليوم و إتمامه على أكمل وجه.

❖❖❖❖❖❖

الهدف :

بعد الهجوم الإنتحاري الذي قامت به اليابان على ميناء بيرل هاربور و الذي راح ضحيته 2400شخص، تهافت الألاف من شباب البلاد للتطوع في الجيش الأمريكي بغية المشاركة في الدفاع عن الوطن و الإنتقام له، حتى أن بعض الشباب الذين لم يتجاوزوا الإختبار البدني أقدموا على الإنتحار، في هذه الفورة الإنفعالية الجماعية تطوع شاب مميز للخدمة كان إسمه "ديزموند دوس" .

تعرض دوس أثناء طفولته لسلسلة من الأحداث جعلته يحدد قيمه و أهداف بوضوح، أولا واجه التعنيف من والده الذي كان يعاني من أمراض نفسية لما عاشه كمقاتل في الحرب العالمية الأولى، و ثانيا تأثر بشدة حينما كاد أن يقتل أخوه عندما ضربه بحجر على رأسه أثناء شجار بينهما، إلى تأثير كنيسة السبتيين التي كانت تنتمي إليها عائلته و التي من معتقداتها تجنب العنف و عدم العمل يوم السبت لإحتمال عودت المسيح فيه.

إن كـان زمـلاء دوس أرادوا أن يخـدموا بلـدهم و أن يواجهـوا الظلـم بالقتـل فهـو إختـار هـدفا مغـايرا تمامـا ، فقـد كان يريد إنقـاد النـاس و إسـعاف الجرحـى القـدر المستطاع، فرفض التدرب على إطلاق النار بالسلاح أو حتى لمسه ، الأمـر الذي لم يفهمه زملاء دفعتـه و قادتـه فتهمـوه بـالجبن و تعـرض للتنمر بطريقة ممنهجة من أجل دفعه للإنسـحاب مـن المدرسـة العسـكرية ، ضـرب أثنـاء النـوم و أمـر أن ينظـف المـراحيض، حرم من عطلته يوم زفافه إلى أن أتهـم بالخيانـة و عـدم إطاعـة الأوامر و قدم للمحكمة العسكرية.

بعد إعطاء المحكمة الحق لـدوس في العمل كمسـعف حـرب دون حمـل السـلاح، توجهـت دفعتـه إلى معركـة أوكيناوا ، و هناك تعرضوا لهجوم كاسح من الجنود اليابان أضـطر فيـه قـادة الجيش الأمريكـي الإنسـحاب تحـت تغطيـة مدفعيـة فلـم يبقـى في سـاحة المعركـة إلا المـوتى و الجرحـى و دوس الـذي قـرر عـدم التخلـي عـن كـل مـن كـان يتـنفس، فأنقـذ خمسـين شـخص بـين أمريكـي و يابـاني مـنهم قادتـه الذين سخروا منه ، في بداية كان يتحرك بين قدائف مدفعية بحريـة بـلاده و بعـدها بـين نـيران الأعـداء و في كـل مـرة ينقـذ

شخص يدعوا اللّٰه أن يعطيه القوة لينقد شخص آخر، بعد إنتهاء الحرب تم تكريم دوس ليصبح المسعف السلمي و البطل الوحيد في تاريخ العسكرية الأمركية الذي لم يطلق رصاصة واحدة .

من البداية وضع دوس هدف واحد له و هو الذهاب للحرب و بدل أن يسلب الحياة أراد أن ينقدها و يحميها و من أجل هذا تحمل التعذيب و التهم و التنمر و الغياب عن زفافه و واجه الخطر في ساحة المعركة و بدون سلاح و كل مكان يدفع إلى الأمام غايته و إيمان القوي.

من الأركان الأساسية للصلابة النفسية هو وجود هدف نسعى لتحقيقه يبقينا مركزين على آخر الطريق ولا نهتم لما نتعرض له من ضغوط و مصائب أثناء السير نحوه، فالهدف الحقيقي يلزم صاحبه قبل الإنطلاق بتحديد كمية الألم و الضغط النفسي الذي هو مستعد و مقبل و متقبل على تحمله بإيجابية و حماس من أجل الوصول إليه، هذا الإلتزام يعطي الفرد شدة من الصلابة النفسية أكثر من أي ركن آخر .

يستمد أصحاب الصلابة النفسية قوتهم العقلية من الأهداف و في كل عقبة أو تحدي يتذكرون مبتغاهم فيشحنون بمزيد من الطاقة و يواصلون التقدم حتى النهاية ،فإن إستنفدت الطاقة من الهدف قبل تحقيقه يقع الفرد في الضغوط و خيبة الأمل، و في هذه الحالة يعني أن الألم و العراقيل أصبحت أقوى و أكبر من الهدف أي أنه لا يستحق كل هذه المعانات بالنسبة لصاحبه و هنا ينتهي الطريق فتكون النتيجة إما الفشل و الإحباط أو التطلع إلى طريق آخر ، و إن نفدت الطاقة المستمدة من الهدف مع لحظة تحقيقه فإن الغاية ستخلوا من المعنى فيكون كمن بدل جهدا كبير من أجل نيل شهادة الباكالوريا و عند لحظة النجاحه لم يشعر بالفرح و السعادة التي تخيلها فيكون نجاحا مع إحباط.

ليس هناك إلتباس في أن إستمداد الطاقة من الهدف من أجل الحصول على القوة اللازمة لتخفيف أثار الضغوط النفسية تكتيك جيد ، فكل ما كان المسعى كبير و مهم لنا إحتوى على طاقة أكبر تكفي لتخطي العقبات، و يبقى هناك الكثير من القوة في الإحتياط لنسعد و نفرح بتحقيقه ،

لـذا إن إتخـذت الهـدف كوسـيلة لتحقيـق الصـلابة النفسـية يجب شـحنه عاطفيـا بشـكل كـبير و إلا ستتسـاوى الخسـائر مع الأرباح، أو يمكن إستعمال طريقة أفضل و هـي بدل من شـحن الصـلابة النفسـية مـن الهـدف نتوجـه إلى مصـدر كـل القوة الذي لا ينفد و هو اللّٰه سبحانه و تعالى فنربط الأهـداف به و إن كانت دنيوية فتكون كفيلة بإعطائنا قوة لا تنتهي و سعادة كبيرة عند التحقيق .

❖❖❖❖❖❖

الرغبة في الانـجاز:

و لكـن مـاذا لـو كـان الهـدف المنشـود في مجـال و الضـغط النفسـي في مجـال آخـر؟ كمـن يرغـب في أن يلتحـق بكلية الطب و لكن أحد والديه توفي، فكيف يدفعنا هـذا الهدف و يعطينا القوة في شيء لا علاقة له به؟

بالتأكيـد يفعـل فـلا شـيء يهـزم الضـغط النفسـي كالعمل.

فالإنشـغال بالأهـداف ينسـينا الأفكـار الداعمـة للضغط النفسي و مع الوقت يصبح هـذا الفعل الوقـود الـدافع لتحقيق الإنجاز الـذي يولـد بـدوره شعورا بالبهجـة لـذا الفـرد ، ففـي واشـنطن كـان هنالـك مقعـد علـى كرسـيه المـدولب يشـتكي و يـزدري نفسـه و حالتـه و يشـحت مـن النـاس قـوت يومـه، في حـين و علـى بعـد شـارعين كـان رجـل مقعـد مثلـه يتـولى منصـب رئـيس الولايـات المتحـدة و سـيكون لـه دورا كبيرا في الحرب العالمية الثانية، كمثال آخـر لحالـة وصفها الدكتور النفساني هنري ليك في كتابـه "الإنسـان يكتشـف من جديد"، كانت هذه الحالة رجلا يرغب في الإنتحار بشـدة حتـى أن كـل محـاولات الطبيـب هنـري لم تـنجح بـل زادت

الطين بلة، وقرر المريض بالفعل الإقدام على الإنتحار، فقال له هنري : إذا كنت تريد الإنتحار بالفعل، فالأجدر بك أن تموت كما يموت الأبطال، أركض حول المنطقة التي تسكن فيها فقط أركض حتى تموت.

و عمل الرجل بنصيحة الطبيب و لم ينجح في مرة الأولى، فأعاد الكرة عدت مرات و في كل مرة يتعب و يعود إلى بيت فينام جيدا، ومع الأيام لم تتحسن حالة النفسية فقط بل حتى حالته الجسدية، و مع الوقت التحق بالنوادي الرياضية و أصبح يشارك في مسابقات الركض و لم يلبث حتى وجد الحياة التي إفتقر لها .

إن الكثير من ذوي الإحتياجات الخاصة إستطاعوا أن يتغلب على تحديات حياتهم بمزاولت النشاطات و الهوايات المختلفة كالرسم و المطالعة و الكتابة و النشاطات الرياضية الخاصة بهم كبطولات الرياضية للمقعدين، فوجدو الشغف و عاشوا حياة سعيدة و ناجحة أيضا .

إن إستمرار في العمل مهما كان الوضع يعالج أي شيء مهما كان حتى الأرق الذي يحرمنا النوم و بالتالي تضعف قوتنا العقلية و الجسدية فننهار أمام الضغوطات

النفسية ببساطة، فإن فاجئك هذا فستتعجب من قصة السيد صموئيل أنزماير المحامي الشهير الذي لم ينم بطمأنينة ليلة واحدة في حياته، فعند إلتحاقه بالجامعة كان يعاني من الربو و الأرق و لهذا لم يكن يلح على نفسه لينام بل كان يتوجه نحو مكتبه و يدرس حتى تخرج الأول على جامعته، و حتى بعد التخرج لم يفارقه الأرق و لم يمتثل للقلق و الضغط النفسي الناتج عنه بل إستمر بالعمل ورفاقه نيام و إحتفظ بصحة جيدة، و في مسيرته كمحامي إستطاع أن يتقاضى مليون دولار لقضية واحدة وعاش أكثر من واحد و ثمنين عام ولو إستجاب للقلق و الضغوط لما كان حقق ما حقق و لا عاش ما عاش.

❖❖❖❖❖❖

إمكانية التغيير:

إن أفضل الطرق للنجاح في عالم المضاربة و الإستثمار في الأسهم هو تحديد قيمة الخسارة في البداية، على سبيل المثال إن إشتريت مجموعة من الأسهم قيمة السهم الواحد عشرون دولار، فإذا خسرت هذه الأسهم قيمتها و بدأت تقل تدريجيا فإني سأبيعها دون نقاش عند وصولها لسعر خمسة عشر دولار لسهم الواحد و بهذا أقلل من الخسائر قدر الإمكان، نفس الشيء بالنسبة للضغوط النفسية فأهمية تحديد مقدار الضغط الذي يجب أن تتحمله من أجل تحقيق الأهداف يعادل قيمة تحديد مقدار الضغط و الضرر الذي يجب أن تتوقف عنده و إلا ستخسر كثيرا في مقابل ما ستربح.

أحيانا بعض الأبواب لا تريد أن تفتح لأن اللّٰه سبحانه و تعالى يريدنا أن نسلك طريق آخر فإن ضغطنا على القوانين الكونية و أردنا أن نفتح الباب الذي تعسر فتحه سيفتح في النهاية ولكن سنجد ما لا نريده، كقصة شاب من مسقط رأسي أراد الهجرة لفرنسا و أرادها بقوة و شدة ولم يترك أي وسيلة إلا و إستعملها ليحقق طموحه، و بضغطه

الشديد على القوانين تحقق مراده و سافر لفرنسا ليعالج من مرض قد أصابه ثم عاد إلى بلده .

قد لا يفرق البعض بين الإرادة و المثابرة لتحقيق الهدف و بين الضغط على الباب الذي لا يريد أن يفتح، و خير وسيلة لتفرقة بين الأمرين هو أن الهدف الذي تثابر من أجله يغذيك بالطاقة و يجعلك إيجابيا و متحمس مع كل خطوة و تجد أن حياتك بكل أركانها و مجلاتها تستمر و تتقدم، فلا يعطلها سعيك لهذا الهدف بل قد يحسنها و يدعما، عكس الباب الذي لا يرغب في الإنفتاح، يتعبك و ينهك قواك ولا يسمح لها بالتجدد و يهلك علاقاتك و يفصلك عن أسرتك و يبعدك عن ربك .

إن الصلابة النفسية عكس ما يدل عليه إسمها، هي في الحقيقية مرونة كمرونة الحياة، فهي إذا واجهت ضغط كبيرا أو كارثة بيئية تأقلمت و إستمرت، الحياة تريدك أن تكون حيا وليس ميتا فإن كنت كذلك تخلصت منك و أرسلتك تحت التراب، الحياة تريد أن تستمر، تريد الجمال، تريد القوة، تريد التقدم، إن بعض الضغوط النفسية الناتجة عن أزمات و مصائب لا يمكن تغيرها كوفاة شخص عزيز

علينا ، فيستحيل تجاوزنها بأية طريقة سوى بتحديد الحد الأقصى من الألم الذي يجب أن نتوقف عنده و نملئ قلوبنا بالحب و القناعة و نعود إلى الحياة و نتناغم مها و نستمر رغم الخسارة.

❖❖❖❖❖❖

القوة الروحانية:

إن قصة الصحابي الجليل بلال تلخص لنا أهمية القوة الروحانية و علاقتها بالصلابة النفسية، كما هو معروف لذا الجميع فإن بلال قبل إسلامه صارع وحشي ولم يكن ندنا له و لو من قريب فوحشي إسم على مسمى، قوة جسدية و بأس شديد و في نهاية هو من غدر بحمزة صائد الوحوش عم الرسول صلى الله عليه و سلم، و بعد إسلام بلال و تعذيبه أشد العذاب لم يرجع عن دينه حتى إندهش له وحشي و عجب من صلابته و قدرته على التحمل و هو الضعيف قليل القوة.

إن الإنسان يميل إلى تلبية غرائزه و رغباته و يعطيها كل الحرية حتى يميل كل الميل إلى نصفه الحيواني فيكون شديدة القوة و البائس متعطشا للدماء يهوى الحرب و القتال، فكل الديانات الوثنية التي أعطت الحرية للناس في الرغبات أنتجت جيوشا جبارة كالمغول، فهذا الجانب الوحشي زودهم بقوة كبير و صلابة شديدة لا يقدر على مقارعتهم أحد إلا من يملك الجانب الآخر من الإنسان و هو الجانب الروحاني .

عندما تقدم طالوت و جيشه نحو جالوت و جيوشه لأشداء المعروفين ببأسهم في المعارك ، أراد اللّه أن يقوي عباده المؤمنين بتقوية جانبهم الروحاني، فبعد قطعهم الصحراء و إشتداد العطش عليهم أمر اللّه عباده أن لا يشربوا من النهر إلا غرفة واحدة، فهنا أراد اللّه سبحانه و تعلى أن يواجههم مع رغباتهم فإن هزموهما و أطاعوا اللّه في أمره تغلبوا على الجانب الحيواني و إشتعل جانب الإيمان في صدورهم و لهذا قال رسول اللّه صلى اللّه عليه وسلم أن الصوم ثلث الصبر . و بعد أن إلتقى الجيشان إنسحب الكثير من بني إسرائيل بعد رؤية عدت و عتاد جيش جالوت، فلم يبقى إلا المؤمنين الصابرين الذين قهروا الخوف و ملؤوا صدورهم بالايمان فهزموا الجيش العظيم و قتل النبي داوود جالوت.

إن المؤمنين عكس الكفار غير متعطشين للدماء و لكن اذا وقف هؤلاء الروحانيين في الحرب كانوا أصحاب قوة روحانية جميلة و طاهر لا يقف في وجهها شيء و هذا ما أعطى الصحابي بلال القوة بعد الضعف.

روح الدعابة:

كان رسول الله صلى الله عليه وسلم يلاعب الأطفال و يمازحهم حتى عرف بهذا الفعل، فرآه رجل من المسلمين فقال له إني لم ألاعب أولادي أبدا، فقال له النبي أنزع الله الرحمة من قلبك، فالرحمة كالزيت الذي يبقي أجزاء المحركة مرنة فتعمل بسهولة و لو كانت تحت الضغط العالي، و لهذا جمع الله بين الشدة ورحمة في وصفه للمؤمنين وقال أشداء على كفار رحماء بينهم، فلن تجد في هذا العالم من هم أكثر صبرا وصلابة ممن يتمتعون بالرحمة و خير مثال عنهم الأنبياء و الرسل، فهم الأشد إبتلائا و الأشد عزما على إكمال طريق الدعوى، وفي نهاية ليس هناك أقوى من الله سبحانه و تعالى و هو أرحم الراحمين.

قال المصطفى إن الإبتسامة في وجه أخيك صدقة، و هي كذلك صدقة للنفس و صدقة للغير، ففي دراسة أجريت على أسباب طول العمر وجد أن الراحة النفسية التي يشعر بها الإنسان في منطقة سكنه من الأسباب الرئيسية لتكون من المعمرين، وشملت هذه الراحة حسب الأفراد الذين طبقت عليهم التجربة ؛حسن الجيرة،و التواصل الجيد معهم

،والشعور بالأمان و المحبة في الحي عن طريق إفشاء السلام و الحب، وبالتالي هي صدقة متبادلة و خير يعم بين الناس، فينشر الطمئنينة في القلوب التي تساعد على الصحة النفسية و تجاوز الضغوط و مشاكل الحياة.

فالإبتسامة راحة للقلب و الجسد ، فالوجه يستعمل عضلات أقل بكثير ليبتسم في مقابل عدد العضلات التي يستعمل إن أراد أن يبدو حزينا أو غاضبا ، وقال رسول اللّٰه صلى اللّٰه عليه وسلم جزاء الإبتسامة صدقة ولم يقل جزاء الضحكة في وجه أخيك صدقة فهذا من أدلة النبوة و الحكمة ، فالإبتسامة تسبق الضحكة عند المولود لجديد ، كما أن أسعد لحظات الإنسان يعبر عنها بالإبتسام وليس بالضحك و كذلك تتزعم الإبتسامة الضحكة فتبدأ هذه الأخيرة بالإبتسامة و تنتهي بلإبتسامة.

إن الأشخاص الذين يتمتعون بروح الدعابة يكون تأثير الضغوط النفسية عليه أقل بكثير ممن يتمتعون بالتصلب و الجدية في التعامل مع المشاكل، فهم يفتقدون للتفكير النقدي الذي يعتبر طريقة ناجحة لإفراغ الضغوط من المعنى،يعتمد أصحاب الروح المرحة على التفكير النقدي

لحل المشاكل التي يواجهونها ، عن طريق إعادة تحليلها ثم نقدها و السخرية منها فيخف الإلتزام الناتج عنها وبالتالي تنخفظ أثار الضغط النفسي التي تظهر على الجسد.

طريقة إستعمال التفكير النقدي كوسيلة لإكتساب الصلابة النفسية:

١. تحديد المشكلة أو مسببات الضغط النفسي
٢. نقد الأسباب التي أدت لظهور الضغط النفسي
٣. إعطاء فرضيات لحلل المشكلة
٤. إختيار الفرضية الأقرب للحل.

❖❖❖❖❖❖

إستراحة المحارب:

حتى لو كنا نتمتع بالصلابة النفسية و تمكنا من تقليل أعراض الضغوط النفسية و تأثيراتها على الجسم قدر المستطاع، و حققنا الأهداف و تجاوزنا التحديات الواحد تلوى الآخر، فإن التراكمات التي تحدث في كل مرة ستجتمع معا حتى تنهك الجسم كالذي يتقدم في الطريق و في كل مرة يتعثر في حجر يحمله و يضعه في حقيبة ظهره حتى يعجز عن حملها عند حد معين، لذا على الفرد أن ينفس عن نفسه بين كل إنجاز و آخر، في كل مرة تتغلب على مشكلة إحتفل، إمضي يوما آو ليلة جميلة تستمع بها، فيشعر جسم أنه يتلقى هدية بعد كل ما تحمله، و في المرة القادمة سيستمر و يتحمل أكثر لأنه يرغب في ذلك الإحساس و الشعور الجميل بعد كل تحدي.

ولا يكون الإحتفال بعد مرور الضغط النفسي فقط فقد يكون في داخله و معه في نفس الوقت فإستمتاع لوقت معين قد يكون له دور كبير لتغلب على القلق، كما حدث لإيرل هاني رجل من بروكن في ولاية نبرسكا الذي عان من القرحة حتى تقيحت و تورمت فساء حاله حتى نصحه الأطباء بكتابة وصيته، و بهذا ترك هاني وظيفته و مكث في البيت

ينتظر موته، حتى إتخذ قرارا سيغير مجرى حياته، فقد كان يتمنى من قبل أن يطوف العالم و قرر تحقيق حلمه في أيامه الباقية و إن توفي أثناء الرحلة، فكان يحمل معه تابوته المزخرف خصيصا له أينما ذهب، فكان يأكل ويشرب كل ما هو محظور عليه بسبب المرض، فأراد أن يستمتع فهو ميت لا محال، فتمتع بمماته أكثر من حياته و في أخير عاد إلى الولايات المتحدة صحيحا معافى.

أو لو كان إستسلم للضغوط النفسية لكان مات مند زمن بعيد ،نبليون رغم إنجازاته فقد قال أن أفضل أيام حياتي قضيتها في جزيرة بير هارلي عندما كان معزولا يشحن من جديد ليخرج للعالم، لحظات الفرح و الضحك، لحظات الفخر على كرسي في حديقة أو قرب البحر كفيلة بأن تكون إستراحة لمحارب يشحن فيها صلابته النفسية فينطلق لتحقيق ما لا يقدر عليه الآخرون.

❖❖❖❖❖❖

الفهرس

–	العنوان	الصفحة
–	الصحة النفسية	
–	تكامل الشخصية	
–	الأمراض النفسية	
–	أزمة تحديد الذات لذا المراهقين	
–	الشخصية و الضغط النفسي	
–	الضغط النفسي	
–	من أسباب الضغط النفسي	
–	الإحتراق النفسي	
–	طرق التعامل مع الضغط النفسي	
–	إدراك الحيل الدفاعية اللاشعوري	
–	تطبيق الحيل الإرادية	
–	الصلابة النفسية	
–	تحدي و ليس تهديد	
–	الرغبة في التغيير	
–	الإيمان بإمكانية التغيير	

-	العيش لليوم	
-	الهدف	
-	الرغبة في الإنجاز	
-	إمكانية التغيير	
-	القوة الروحانية	
-	إستراحة المحارب	