



تصبح أخطاء التفكير، وذلك من خلال فهم خطأ تضخيم الأحداث، وقراءة المستقبل والتخفيف بالوقائع القادمة، والتوقف عن الاستمرار في التفكير دون توقف في جميع الأمور الثقافية، فالتفكير الزائد في أي أمر يجعله ضحكاً مهماً ويسبب ضحكاً نفسياً زمنياً.

كما يمكنك تعديل نمط الحياة الخاص بك حتى تحقق مزيداً من الهدوء والسكينة فعندما يجد الشخص ما يسبب له التوتر يجب أن يتبعد عنه بغير المستطاع، سواء الأشخاص أو أماكن أو غيرهم. وإذا كان التوتر بسبب الجهد الزائد في العمل، فحجب الحصول على راحة من هذا العمل لفترة حتى يستطيع العودة وإستكمال العمل فيما بعد، أما بذل الجهود الكبير لفترات طويلة دون راحة فيهدد الصحة العقلية والنفسية.

والإستخدام على ممارسة الرياضة يساعد في التخلص من الطاقة السلبية الناتجة عن الضغوط المختلفة في الحياة. ولا يشترط القيام برياضات صعبة ومجهدة للغاية، بل يمكن الإكتفاء برياضات الصباح البسيطة يومياً في مكان مفتوح. ومن الأمور الهامة لتقليل قرص الشحور بالتوتر هو الحفاظ على النوم جيداً مدة تتراوح بين 6 إلى 8 ساعات يومياً. على أن يكون النوم في فترة الليل، حيث أنه النوم الذي يمنح الجسم الراحة التي يحتاجها.

كما أن تحديد وقت لكل شيء على مدار اليوم يساعد في عدم الشعور بالضغوط والتأخر على إنجاز المهام اليومية، وبالتالي عدم وجوء داعسي للتوتر. ويكون تنظيم الوقت من خلال الإستفادة مبكراً للإستفادة من اليوم بالكامل، ويجب تخصيص وقت للراحة وعدم التفكير في العمل يومياً وقضاء أوقات مع أفراد الأسرة والأصدقاء.

وتناول الغذاء الصحي المتكامل له تأثير كبيرة على الحالة النفسية، لأن عدم الحصول على التغذية الصحية يؤدي للشحور والتعب والهزل والخمول، مما يسبب صعوبة العمل وممارسة المهام. وحينها تتراكم الأعمال ويزداد التوتر والقلق. كما أن كثير من الأطعمة تقوم بتنشيط الدماغ وزيادة التركيز والتي يجب الإهتمام بتناولها مثل: المكسرات، الأسماك، الفاكهة، والخضروات.

وفي المقابل، هناك أطعمة أخرى تؤثر بالسلب على الدماغ ويجب تجنبها مثل: السكريات، الوجبات السريعة والدهون غير الصحية، والأملج.

فيمكن أن يصاب الإنسان بتشتت في الإنتباه وصعوبة التركيز، فيصبح الفرد شارداً لأوقات طويلة، وبالتالي تتأثر إنتاجية العمل وتزداد فترات إنجاز المهام المختلفة. وكذلك يؤدي الضغط النفسي والتوتر إلى إرسال إشارات خاطئة للمخ، فيمكن أن يقول الشخص شيء عفوي لم يكن يقصد قوله نتيجة عدم القدرة على التركيز الكامل. وكلما زاد الشعور بالقلق والتوتر، كلما زاد التفكير والخوف من عقبات مسببات هذا التوتر، مما يؤدي لخلل في وظائف المخ، ومنها تنظيم النوم. وبالتالي يصاب الشخص بالقلق يومي، وصعوبة في النوم بالمواعيد الصحيحة، ليسر في فترة الليل وعدم القدرة على الإستفادة مبكراً، وفي حالة الكاف من النوم، فإنه لن يتمكن من القيام بمهامه اليومية جيداً. ومع تراكم كافة التأثيرات السابقة، سواء عدم التركيز وقلة الإنتاجية، عدم النوم جيداً، ارتفاع الضغط، والشحور المستمر بالقلق، فيصبح الشخص عصبي بشكل ملحوظ.

كما يؤدي الضغط النفسي على كافة الأجواء المحيطة بالشخص المصاب بالتوتر، وسوف تؤثر هذه العصبية على كافة الأشخاص المحيطين به، سواء في المنزل. يتحكم في العديد من وظائف الجسم مثل التمثيل الغذائي، وفي حالة ارتفاع مستوى الكورتيزول الناتج عن زيادة التوتر، فإنه يزيد من فرص الإصابة بارتفاع ضغط الدم و حدوث التقلبات المزاجية التي تظهر في صورة عصبية وقلق وميل للحزن والإكتئاب.

وعندما يزداد التفكير في شيء ما بشكل مصدر إزعاج له،



فرصة لتترا جروحهم ويعيدوا قدرتهم على التعامل من جديد مع سيطته! وهذه أسوأ الحالات، الذي يستطيع الابتعاد عن مصدر الألم والمعاناة ولكنه يخاف التغيير، ويستمر في مكانة متمنيا تحول الحال للأفضل دون الميل للمزيد من الجهد، وإنشا هبة مجانية من الله!

تأثير الضغوط النفسية على جسم الإنسان

يمكن أن يتسبب الضغط النفسي في ضعف الذاكرة، وذلك لأن زيادة هذا الضغط واستمراره بشكل متكرر يؤدي إلى تلف خلايا المخ. فهناك منطقة بالدماغ تسمى «الحصين»، وهي مركز الذاكرة بالمخ، ومن يعانون من التوتر الزائد والإكتئاب تنكمش لديهم هذه المنطقة. كما أن التوتر

على السنوات في لحظة واحدة، وعلى هذه الطبيعة نجد من يعيش توتراً زائداً وضغطاً عالياً يسبب حصوله على ترقية في العمل ويبدأ في القفز للمستقبل ويستحضر جميع التحديات التي ستواجهه مع الموظفين والمراجعين ورؤسائه في العمل. الاستمرار في المعاناة فلا تختار المعاناة والضغوط، ولكن أواجه كثير من الناس في حياتي الشخصية أو العيادية يدركون مدى خطر بقائهم في البيئة المسببة للضغوط النفسية وللعديد من الاضطرابات النفسية الأخرى والأمراض الجسدية إلا أنهم لا يملكون دافعاً للتحرك بعيداً عن مصدر الألم، وكأنهم مجبورين على البقاء تحت سوط الجلاذ الذي لا يمنحهم

التربية والتدريس وفي مراهقة الابن وكيفية صعوبة التعامل مع المراهقين، وبعدها يفكر في تخصصه الدراسي، وهل سيكون هنا في بلده أم يرسله خارجاً، وبعد عودته من الدراسة كيف سيدبر فرصة للعمل وأنه لا يملك الكثير من العلاقات التي ربما يمكنه من توفير إينه، وبعدها يفكر في اختيار الزوجة المناسبة له، إلخ، وهكذا يمتد به خط الزمن إلى المستقبل، بينما هو في يومه الأول، وكل شيء ربما سيغير، ومن يدري ماذا سيحدث غداً في الحياة؟

فالبرغم من كون المناسبة مبهجة بزداد بها سرور الناس إلا أننا نجد البعض يقفز في التفكير للمستقبل، ويجمع جميع الضغوط التي تتوزع

■ **عندما يجد الشخص ما يسبب له التوتر يجب أن يتبعد عنه بقدر المستطاع**

■ **الحفاظ على النوم جيداً من الأمور المهمة لتقليل فرص الشعور بالتوتر**

والضغط فترة الالتزام في أديانها وإنجازها، إلا أنها بعدها تعود السكينة والهدوء للحياة، وهذا ما يميز حياتنا في الدنيا.

مصادر الضغوط النفسية

يعتبر الضغط النفسي ردة فعل جسديك تجاه متطلبات العالم، ولا يمكنك التحكم في العالم، بينما يمكنك تعلم مهارات التعامل معها ومنعها من التحكم قبلاً والتأثير علينا. وعوامل الضغط هي حوادث أو حالات في محيطك قد تحفز الضغط النفسي في حياتنا، وتختلف استجابة الأجسام نحو الضغوط وفقاً لمستوى تحمل الجسم وكذلك مستوى المهارات التي تعلمها للتعامل مع الضغوط، ومن جانب آخر تختلف استجابة الجسد وفقاً لشدة الضغط ومدته، فالضغط النفسي الناتج عن الإصابة بمرض السرطان يختلف عن التوتر الذي من الممكن أن ينشأ تبعاً لتعرض الشخص لخلافة مرورية، كما إن المدة تلعب دوراً مهماً في تأثير الضغط النفسي على الفرد، فالشخص الذي يتعرض لاساءة مستمرة وانتهاك دائم لغوى الفرد النفسية ومشاعره الإنسانية يختلف عن ذلك الذي يتعرض لسياب عابر في موقف اجتماعي محدود الحضور قريباً لن يتجاوز الشعور بالضيق والتوتر والضغط النفسي لا يتجاوز ليلة وضحاها.

الضغوط النفسية المبهجة

ربما يتفاجئ القارئ من هذه الكلمات كيف يمكن للاحداث السارة والمبهجة أن تحدث نوعاً من الضغوط، فربما نجد شاباً سعيداً بزوجته ولكنه بعد فتره مولود الأول. وعندما أمسك طفله بين يديه استشعر عظم المسؤولية بدرجة أكبر من بقاء الأبناء الجدد، فبيدا التفكير في

في عالم متسارع أصبح من الصعب فكرة الابتعاد عن الضغوط والطمع بحياة هادئة بعيدة عن المواقف المفاجئة والمتسارعة والتي من شأنها مع تراكمها أن تزيد من مشاعر التوتر والارتباك في حياتك اليومية، ولا يوجد سبب مباشر لاصابتك بالضغوط النفسية في ظل هذا الزخم ولكن استجابتك لمتطلبات العالم المحيط بك هي التي تحدد مستوى الضغط النفسي الذي تشعر به. لذا قد وفقت للتفكير في عوامل الضغط الشائعة وكيفية تأثيرها عليك. فربما شعر الأول بالضغط النفسي نتيجة تراكم الديون، بينما الآخر يشغل باله اتساع مجال أعماله وشركته التي لم يعد الوقت كافياً لتلبية تفاصيل أقرعها وانتشارها المتزايد، ويزداد الضغط عند ذلك الذي تزوج من ثلاث سنوات ولم يرزق بابناء حتى الآن، ويتوتر الآخر ويشعر بضغط نفسي عالى عندما يفكر في استراتيجيات تربية الأبناء وتعليمهم والتعامل معهم وإكسابهم مهارات جديدة في الحياة ترتقي بهم. وهكذا ليس من العجيب أن نرى الأصدقاء تكن مصدراً للضغط النفسي عند الناس بجمعهم، فالذي يراه هذا نعمة يراه الآخر مصدراً للضغط النفسي المتراكم والذي لا يستطيع التعامل معه! وبدفناً هذا للتفكير جديدة نحو مصدر الضغط النفسي: هل هو من الواقع الذي أعيشه، والمواقف التي أصر بها، أم في حقيقة الأمر لا يتجاوز الموقف الخارجي سوى جزء بسيط من أسباب الضغوط. بينما تشكل طريقة استجابتنا للمواقف سبباً لمعانائنا من الضغوط النفسية؟ ولعلني كسائر المعالجين المعرفيين المحترفين نميل بشدة للتعامل مع الواقع بحيادية تامة، إذ ليس لواقع أي أثر في ما نشعر به اليوم، وإنما جميع مشاعرنا تنتج عن الطريقة التي تقاومنا فيها مع الواقع الذي يصادفنا في أيامنا، فلا شيء له قيمة إلا تلك القيمة التي يتفضل بها ذهننا لذلك الشيء الواقع في الخارج.

فحتى المواقف القاسية قد تترك بطريقة واقعية تقلل بشكل كبير من تحولها إلى مصدر للضغط النفسي المتراكم، كما يُعد فهم أنواع ومصادر الإجهاد جزءاً مهماً من التحكم بالإجهاد، إذا ما الذي يجهدك؟

فوجود بعض المهام المطلوبة منك في العمل أو الاختبارات التي تصادف الطلبة، أو مرض أحد أفرادك يمكننا اعتبارها ظغوط طارئة مؤقتة دون اختيار منا، وربما هذه الالتزامات مع ما تسببه من شعور بالارتباك

لم يعد اليوم كافياً.. ولا أمتلك طاقة لفعل أي شيء!

تخبرني إحداهن أن اليوم لم يعد كافياً لإنجاز جميع متطلبات الحياة اليومية، فبدءاً من الصباح استيقظت لأوفقت زوجي والأبناء، وبعدها الذهاب للعمل والثناء القيام بالمهام الوظيفية أتابع عائلة المنزل لتجهيز وجبة الغداء، وبعدها اتصل على صديقاتي في برامج التواصل الاجتماعي. وعند انتصاف اليوم طلب المدير عقد اجتماع لمناقشة جدول أعمال جديد تخص الإدارة، وفي كل طلب جديد يزداد شعوري بلفقدان السيطرة على اليوم، والبحث عن طرق للهروب من الواقع الذي أعيش به، بل حتى في الإجازة وفي العطل الرسمية تزداد الالتزامات العائلية ومتطلبات السفر والتواصل، وتزداد حفلات الأعراس التي للضغوط!

على الذهاب لها بعدما أصبح واجباً اجتماعياً لا أشعر بها بالفرح ولا بالسعادة، ففي الوقت الذي كنت أشعر بأن هذه المناسبات وسيلة ترفيهية تأتي فيها بصديقاتي القدامى وقربياتي التي لم أرهن منذ زمن طويل يأتني الآن مهمة صعبة، أحمل رجلي لها حملاً وأشعر بالضيق كلما سمعت بوجود مناسبات اجتماعية..!

في حقيقة الأمر في حياة هذه الفاضلة لا توجد ضغوط، ولكنها تمتلك توجهاً ذهنياً يميل للرتابة وتعتبر التغيير تحدياً صعباً غير محتمل، وأحياناً مع الإصابة بالقلق أو الاكتئاب تبدو حتى الالتزامات البسيطة مصدراً للضغوط!

تخبرني إحداهن أن اليوم لم يعد كافياً لإنجاز جميع متطلبات الحياة اليومية، فبدءاً من الصباح استيقظت لأوفقت زوجي والأبناء، وبعدها الذهاب للعمل والثناء القيام بالمهام الوظيفية أتابع عائلة المنزل لتجهيز وجبة الغداء، وبعدها اتصل على صديقاتي في برامج التواصل الاجتماعي. وعند انتصاف اليوم طلب المدير عقد اجتماع لمناقشة جدول أعمال جديد تخص الإدارة، وفي كل طلب جديد يزداد شعوري بلفقدان السيطرة على اليوم، والبحث عن طرق للهروب من الواقع الذي أعيش به، بل حتى في الإجازة وفي العطل الرسمية تزداد الالتزامات العائلية ومتطلبات السفر والتواصل، وتزداد حفلات الأعراس التي للضغوط!

