الضغوط النفسية والتوتر الشديد أمران غير صحيان

Stress and stressful conditions are unhealthy

أ. د سامر جميل رضوان* Prof. Dr. Samer J. Rudwan

يضع كثير من الطلاب والعاملين في الحقل التعليمي في بداية كل سنة دراسية جديدة برامجاً أو خططاً دراسية معينة لتسهيل العمل واستغلال الوقت بشكل جيد. ولكن تمر الأيام ويفاجئون أحياناً بأنهم وصلوا إلى نهاية العام الدراسي ولم ينجزوا الخطة أو البرنامج الذي رسموه في البداية. وما أن يقترب الامتحان بالنسبة للطلاب حتى يبدأ قلقهم وتزداد حدة التوتر والضغط النفسي تاركاً آثاراً سلبية على النتائج والسلوك. فلماذا يحدث ذلك وما هي التأثيرات الممكنة على الصحة وكيف يمكن تجنب الانزلاق في دوامة الضغط النفسي المرتبط بعدم تحقيق ما يجب تحقيقه في الوقت المناسب؟

إن العصبية والفوضى هما من السمات الأساسية التي يمكن ملاحظتها عند الإنسان المتوتر لأن شعور الإنسان بأنه لم ينجز ما ينبغي إنجازه، وأن هناك كثير من المهام التي تنتظره، ولكن لا يعرف كيف وأين يبدأ، يزيد توتره ويجعل عمله فوضوياً ويدخله في نوع من الحلقة المفرغة التي يصعب الخروج منها في كثير من الأحيان. وفي مثل هذه الظروف، كثيراً ما يتم اتخاذ قرارات متسريعة غير مناسبة أو غير عقلانية، وينخفض الإنجاز وتصبح نتيجة العمل غير مرضية، وتظهر ضغوط أخرى جديدة وهكذا في دوامة قد تستمر طويلاً إذا لم يتم تدارك الأمر ويُخطط له بشكل جيد وفعال.

ويعد التوتر أو الضغط النفسي وظيفة طبيعية بشكل عام، حيث يساعد على تنشيط مكان الحذر وأخذ الحيطة وعوامل التأقلم معه والاستجابة للمواقف الحرجة والخطرة. ولكن عندما تتحول الحالة التي يسببها التوتر أو الضغط النفسي إلى حالة مستمرة، وعندما لا يتم التخلص من الطاقة التي تم إنتاجها في حالة التوتر، من خلال الرياضة مثلاً، أو من خلال القيام بنشاطات أخرى، فيمكن عندئذ أن يتحول الضغط إلى إرهاق نفسي مزمن ومشكلة جدية تؤثر على الصحة النفسية والإنجاز المهني والأسري.

وتتراوح أعراض التوتر الظاهرية، ما بين صعوبة التركيز وآلام المعدة، إلى الصداع واضطرابات الدورة الدموية عند النساء. وفي الواقع، يتأثر الجسد كله من حالة التوتر والضغط النفسي الذي تنعكس آثاره على كل عضو من

* Prof. Dr. Samer J. Rudwan, Department of Education & Cultural Studies, College of Arts & Sciences, University of Nizwa, Oman. Email: srudwan@hotmail.com. الدكتور سامر رضوان، أستاذ في كلية التربية، جامعة نزوى، عُمان.

أعضائه، بدءاً من الدماغ وانتهاء بالعضلات، ويتم إنتاج كثير من الهرمونات المرتبطة بالتوتر النفسي، كالأدرينالين والنورادرينالين والكورتيزول، التي تؤثر على سرعة التنفس ونبض القلب والعمليات الحيوية الاستقلابية ومستوى المناعة وارتفاع عامل التخثر الدموي إلخ. كما يتم تركيز وشحذ وظائف الإدراك على العوامل المُرهِقة والأخطار الكامنة، ويتهياً الدماغ إلى التفاعل مع الظروف النفسية الضاغطة وتزداد حدة العدوانية والعصبية والإثارة لأنفه الأسباب. وينخفض كذلك نشاط المعدة والأمعاء مترافقاً مع آلام في البطن وغثيان وعسر الهضم، ويرتفع ضغط الدم، الأمر الذي يزيد من احتمال الإصابة بالذبحة القلبية عند الأشخاص الذين يعانون أصلاً من ارتفاع مزمن لضغط الدم. كما يتأثر الجسد، خصوصاً الجهاز الهيكلي العضلي، ويصبح في حاجة ماسة إلى تفريغ الطاقة الكامنة بداخله، والنتيجة هي تشنجات عصبية يمكن أن تقود إلى الصداع إن لم يتم تفريغ تلك الطاقة وامتصاص تأثيرها بشكل مناسب وفي اللحظة المناسبة. ويرتفع التوتر والضغط النفسي بشكل خاص عند الطلاب وقت الدراسة، وقبيل الامتحان، عندما يتم إدراك التقصير والثغرات المعرفية بين ما هو مطلوب وما هو منجز، وعند المحاولة اليائسة لتعويض النقص تتخفض الثقة بالنفس ويزداد التوتر من جديد. ويمكن للعوامل الشخصية وعدم الرضى العام أن تلعب دوراً أيضاً في زيادة أو تقليل التوتر والسيطرة عليه. كما يمكن أن ترهق المشكلات الشخصية والأسرية المتراكمة قدرة الإنسان على التعلم والتكيف بشكل كبير. لذا فإن معالجة هذه المشكلات ومنعها من التفاقم تساهم في تقليل التوتر والضغط النفسي وآثارهما المعيقة.

وهنا، لا بد من الإشارة إلى أن كبت المشكلات أو حملها إلى نطاق العمل قد لا يجدي كثيراً إن لم يساهم أحياناً في تفاقمها، لأنه عندما ينشغل اللاشعور بالمشكلات المكبوتة فإن عملية التعلم والإنجاز تتضرر، ذلك أن جزءاً كبيراً من الإدراك والتركيز منصب على المشكلات التي تأخذ الحيز الأكبر من الشعور واللاشعور.

ولتفادي ذلك، لا بد من التخطيط بفاعلية للعمل والدراسة والبحث عن المساعدة، كلما كان ذلك ضرورياً، لدى الأصدقاء والأقارب أو المرشد النفسي، ومحاولة تجنب كثير من صعوبات التعلم التي يصنعها الإنسان بنفسه. فمثلاً، عندما لا يتم التمييز بين الوظائف المهمة وغير المهمة، أو الأقل أهمية، فإنه من المنطقي أن تكون النتيجة هدر وقت كبير من الانشغال بالوظائف الأقل أهمية ولا يتبقى وقت للوظائف المهمة.

وغالباً ما تكون الخطوة الأولى في التشخيص والعلاج هي الأصعب لتحديد السبب والحل المناسب. ولتسهيل استنباط الحلول ومواجهة أسباب الضغط النفسي، يمكن على السبيل المثال، المواظبة على النوم باكراً والاستيقاظ باكراً وتخصيص لحظة يجلس فيها المرء مع نفسه لتدوين ما يعصف في رأسه من أفكار وخلجات نفسية ومشاعر جياشة، ثم التركيز على المهمة أو المهام المطروحة أمامه مع أخذ قسط من الراحة والاسترخاء إذا لزم الأمر، ثم العودة مرة أخرى إلى حالة التفكير والتأمل العقلاني حتى العثور على حل مناسب أو تبديد مشاعر القلق والضغط.

لكن، هناك من يفقد النظرة العامة (البانوراما) للأمور، فيشعر بالتوتر أو الضغط وأنه يحمل أكثر مما يستطيع لأنه لا يرى إلا الجزئيات البسيطة من حوله، وهي في غالب الأحيان جزئيات وتفاصيل لا تنتهي أياً كانت القضية أو المشكلة المطروحة، وهذا يمكن أن يقود بسهولة إلى الحلقة المفرغة آنفة الذكر عن التوتر والضغط النفسي الذي يضخم بعضه بعضاً. ولتفادي ذلك على العموم، فإن المخرج الفعال هو التخطيط المناسب والمدرّس للعمل مسبقاً والالتزام به إلى أبعد الحدود دون إفراط أو تفريط.

ومن الأسئلة التي يمكن للطلاب المتوتر أن يطرحها هي: هل لدراستي في هذه اللحظة والتخصص معنى؟ وهل أحبها فعلاً ومستقبلاً؟ وإذا ما شعر عند الاستيقاظ بمشاعر أنه مرغم على ذلك أو أنه يسير في طريق خاطئة، وأن مزاجه يتعكر عندما يفكر بالدراسة ويشعر بالنفور منها، فعليه تدارك ذلك قبل فوات الأوان باختيار الطريق الأنسب، فليس هناك ضير في التغيير وتجريب شيء آخر يحبه الإنسان ويمكن أن يبدع فيه على أن يحاول إقناع نفسه في طريق وعرة لا يجد فيها طموحاته ورغباته. ولا يعني ذلك بالطبع ترك الدراسة، وإنما يمكن أخذ فترة استراحة وتفكير، في محاولة لإدراك سبب المشكلة وبواطن الحل وتحديد الأهداف الشخصية والمهنية التي يسعى إليها الإنسان. تصور مثلاً أنك بعمر 70 سنة وتتنظر إلى حياتك للوراء. ما الذي كنت تريد تحقيقه وما الذي حققته؟ وبذلك، ستدرك أن الدراسة ليست هدفاً بحد ذاتها، وإنما خطوة، ليست الوحيدة، في طريق الوصول إلى هدف مهني أو حياتي، مهما كان نوعه يحقق الرضى النفسي والمهني والأسري. وإذا ما توصل الإنسان لهذه القناعة، فربما يصبح الطريق إلى المدرسة أو الجامعة والتعلم بشكل عام أسهل، وتتنازل الصعوبات أكثر ويتم قبولها بصدر رحب لأنها بكل بساطة جزء من الحياة ولا مفر منها، مهما كان المجال المهني أو الدراسي. ولا توجد قط طريق مفروشة بالورود دائماً من بدايتها إلى نهايتها، وإنما هناك أشواك وعوائق ممزوجة بالنجاح والفشل، ولا بد من قبول الفشل لتحقيق النجاح.

لذا، إن كنت تعاني من القلق والضغط النفسي، حرر ذهنك من أي ضغوطات وتوترات مهما كان مصدرها أو شدتها. فكر مثلاً بعطلتك الأخيرة أو بالأوقات الجميلة التي أمضيتها أو التي يمكن أن تمضيها مستقبلاً، أو بأي مواقف أخرى سارة ومفرحة. وحاول أن تكون مسترخياً وهادئاً وموضوعياً دون تحميل الأمور أكثر مما تحتمل وسوف تصبح أكثر ثقة وقدرة على مواجهة الصعاب وإيجاد الأجوبة المناسبة على ما يورق بالك ويشتت فكرك. وتذكر دائماً أن شراً ما أو ظرفاً سيئاً قد يحمل في طياته خبراً مفرحاً في نهاية الأمر (عسى أن تكررهما شيئاً وهو خير لكم). وإن كنت في غضون امتحان دراسي، فابدأ بالإجابة على السؤال الأسهل ثم الأصعب واترك السؤال الذي لا تعرف إجابته إلى النهاية، فقد تتقاطع الأفكار والأجوبة اللاحقة مع الأجوبة السابقة التي دونتها أولاً لتساعدك على العثور على جواب للسؤال الذي لم تكن تعرف جوابه في البداية.