

نجاح بدون ضغوط

كل شيء واذهب ببساطة لنزهة قريية. ابق لفترة في مكان هادئ لطيف، وتنفس كالمعتاد. يزود المشى أجسامنا بمخزج مثالي للطاقة المتراكمة التي تولدها الضغوط، ومما أحب ترديده دائماً (سُرّب طاقة الغضب في مسارب نافعة)، كما يفعل المشى فعلة كإلهاء جسّ للمخ حيث تضطر عقولنا ونفسياتنا، كما أسلفت القول، للتعرض لكميات كبيرة من المشاهد والروائح والأصوات والإشارات.. إلخ. وبمجرد أن نبدأ في ممارسة هذه العادة الجميلة (المشى) ستبدو لنا فوائدها بجلاء. فقط تأكد من انتظامك، وسترى أن المشى يمنح جسمك طريقة عظيمة وصحية ودائمة للتخلص من الطاقة المتراكمة بما يمكّنك من صد التأثيرات الضارة التي تحدثها الضغوط ويجعلك في النهاية لائقاً بدنياً وعقلياً وذهنياً، ونفسياً أيضاً.

الضحك:

الضحك هو فعلاً خير دواء. هذا قول سديد. ربما يكون آخر شيء تفكر فيه عند التعرض لمواقف ضاغطة أو انفعالية هو أن تضحك. لكنك إذا استطعت تجميع تلك الأشياء الصغيرة المكتومة المتراكمة داخلك خلال اليوم، ستلاحظ خلال مدة وجيزة اختفاء تأثيرات الضغوط، وتلاشيها، وذهابها بعيداً.

عندما تضحك، تطلق أجسامنا هرمونات السعادة المسماة «إندورفينات»، التي تواجه بنشاط كيميائيات «غليان الدم» الناتجة عن الضغوط. يسمح لنا الضحك أيضاً بالحصول على إمدادات فورية من الأوكسيجين مما يحفز العضلات ويزود أنظمة أجسامنا ببعض الصدمات العلاجية الصحية التي تقلل من القلق والعصبية الناتجة عن الضغوط.

إذا بدأت ممارسة عادة الضحك والقهقهة، ادخل على بعض مواقع الفكاهة على الإنترنت، أو شاهد بعض أفلام الفكاهة على اليوتيوب أو استعرض بعض الصور القديمة لأفراد أسرته أو أصدقائك.. هؤلاء الذين تمتاز بهم وتفرح رؤيتهم، وتذكر الأحداث الماضية. نحتاج جميعاً للضحك كل يوم حتى نظل أقوى وأصحاء، وهو فعلاً طريقة عظيمة لعزل التأثيرات السلبية للضغوط.

تحصل حياتنا الحاضرة بكثرة الضغوط التي نتعرض لها في مجالات عديدة وفي مختلف الأوقات. ففى موقف معين قد ينتاب الواحد منا شعور بضيق فى النفس، وفى موقف آخر قد تجد نفسك وقد بدأت حيات العرق تتساقط منك، وفى موقف ثالث قد تحس بسخونة فى الدماغ كما لو كان أحدهم قد وضعها داخل عشب للدبابير.. إلخ. وتتعدد كل يوم تقريبا تلك المواقف سواء فى المرور أو فى الشارع أو فى العمل.. إلخ التى نجد فيها أنفسنا عرضة لانفعالات علينا أن نتعامل معها: الخوف.. الذعر.. الغضب.. العجز أحياناً.. العنف.. فيما يمكن أن نطلق عليه حزمة الشعور بالضغوط.



يمكن أن نتعرض لها على مدار اليوم، لذا، يجب علينا الأناستسلم أبداً، وترك أنفسنا هكذا والخضوع لتخييلاتنا الخاصة.

بدلاً من ذلك، اسمح لخليط تلك الأفكار والمشاعر والهواجس بمغادرة عقلك، ودعها تعثر على لوحة مفاتيح الكمبيوتر أو حتى دفتر مذكرات. قم لمكتبك وافتح قنوت أمام تدفق عواطفك واطبع ذكرياتك لأحداث اليوم، أو حتى وأنت جالس على الأريكة قم، مستخدماً القلم الرصاص، بتسطير تلك الأحداث فى دفتر مذكراتك أو حتى على قطعة من الورق.. يمكن لهذه الكتابات أن تكون مجرد خربشة، لكنها طريقة فعالة فى خمس أو عشر دقائق مساءً، للتنفيس عن مشاعرك المكتومة طوال النهار، وسوف تدهش حقاً كيف تصبح بعد ذلك صافى العقل أكثر.. منفتحاً أكثر.. منتعشاً أكثر.. ومتفائلاً أكثر.. وقد نأيت بنفسك بعيداً عن الهموم.

امش:

يعتبر المشى أحد أكثر التقنيات فعالية للتعامل مع الضغوط.. قد تدعو تلك المقولة أحدهم لرفع حاجبيه من الدهشة، لكن العديد من الدلائل العلمية تثبت يوماً بعد يوم أن المشى، فضلاً عن فوائده العديدة الأخرى، هو أحد أفضل الطرق المتاحة أمامنا للتخلص من الضغوط.

إذا شعرت فى أى وقت بتراكم الضغوط على عقلك وجسمك، اترك

نفسك فى المواقف الضاغطة هو وسيلة ثبتت فوائدها طيباً. فالتنفس العميق وببطء يصرف عقولنا عما يجرى أمامنا ويخفض فعلياً من نوبات الغضب التى يمكن أن تجتاح أياً منا جراء الضغوط. وفوق ذلك، فنحن بهذه التقنية، نتمكن فعلياً من تقليل ما نفرزه من الكورتيزول (وهو الهرمون الذى يطلق فى الجسم جراء الضغوط)، وبعد استنشاق طويل وهادئ للهواء النقى تستطيع إخماد ردود الفعل الانفعالية الخاطئة للضغوط، ويصبح المخ والجسم أقدر على العودة للحالة العادية.

ربما تبدو هذه الحقيقة غريبة بعض الشيء، لكن ممارسة التنفس الهادئ الطويل وعميق تساعدنا فى تقوية احتمالن للتأثيرات الضارة للضغوط على حياتنا. وبالصلاة فى جماعة والتمارين المنتظمة للتنفس، والتأمل، وبالمشاركة فى دورات اليوجا يمكن أن تمرن جسدك ليصبح بمثابة ماكينة استرخاء كبيرة وقوية لمكافحة التأثيرات البشعة عندما يهاجمك ذلك الكائن المسمى بالضغوط.

اكتب:

يمكن للضغوط أن تتجمع وتتراكم على أى واحد منا إذا ترك نفسه مدة طويلة لأفكاره الخاصة. وبدون تنفيذ مستمر للتخلص من تلك الأفكار والهواجس تجد العقل وقد خيمت عليه سحب من القلق، والاهتمامات، والمخاوف، والإحباطات الشديدة التى

تشمل هذه الحالات كل البشر دون استثناءات، وليس هناك حالة إعفاء واحدة من هذه المضايقات التى تستنفد قوتنا وإرادتنا وطاقتنا، ولا حتى ذلك الشاب الذى يمكن أن نراه يتبختر فى مشيته مردداً: «انظر إلى الجانب المشرق من الحياة»، فحتى من يقول ذلك تجده عرضة للاستسلام يوماً أمام الأصوات المجلجلة لضغوط الحياة التى تطن فى رأسه من وقت لآخر. ومن المفيد أن نعرف أن مثل هذا الشخص يمكن أن يشعر فى وقت ما بأن دماغه يوشك أن ينفجر جراء موقف معين يتعرض له. وهكذا فإن كل واحد منا يمر بحلقات متواصلة من الضغوط فى حياته.

وأياً كانت نظرتنا للضغوط، فهى، كما أسلفت، جزء لا يتجزأ من حياة البشر فى العصر الحديث، وما يحدد نجاح المرء من عدم نجاحه قدرته على إيجاد طرق وعادات يتعامل من خلالها مع مختلف الظروف التى يتعرض لها، التى يمكنه باتباعها جعل حياته أسهل وأنيح وأسعد.

الضغوط أمر شائع جداً فى حياة إنسان هذا العصر لدرجة أن كثيرين يتجاهلونها، متخيلين أن الموقف سيتلاشى من تلقاء نفسه بمرور الوقت، ولكن معظم خبراء التنمية البشرية يرون أنه بدون معالجة واعية آنية للضغوط، يمكن لهذه الضغوط أن تسفر عن أشياء أكثر خطورة. ويسعدنى عزيزى القارئ أن أضع بين يديك هنا بعض العادات التى تثبت فعاليتها التى تسمح لكل منا بإدارة حياة ناجحة وصحية وسعيدة لخبرنا، وخير من نحب، وخير كل المحيطين بنا، بعيداً عن الضغوط.

تنفس بعمق:

سمعنا جميعاً ونسمع عن تأثير التنفس العميق كأحد تقنيات التعامل الناجح مع المواقف الصعبة، وهو يظل فعالاً تماماً لتهدئة الغضب الذى يهيج كل أجزاء الجسم فى موقف ما. إن أخذك نفساً طويلاً وعميقاً لتهدئة

يمكن للصدقات في النهاية أن تشكل نصف نجاحك في معركتك لتهر الضغوط.

أحط نفسك بالناس الذين تحبهم ويحبونك، فحتى أكثر الناس ثقة بأنفسهم يشعرون بأكبر قدر من الراحة عندما يكونون في صحبة الناس الذين يعرفونهم ويحبونهم. إذا حدث ووجدت نفسك واضعا يدك على خدك مع شيء ينبض بقوة في رأسك، تناول هاتفك، واتصل بأشخاص تحبهم، ورتب للقاء مرح. وحتى البقاء في البيت وتناول كوبا من الشاي الأخضر اللذيذ بالنعناع (بدون سكر؟ طبعاً، أكيد) مع حديث هادئ ولطيف يمكن لأفراد مقربين من عائلتك أن يمدوا لك يد العون في تخفيف المستويات العالية من الضغوط. وماذا بعد؟ وفر لنفسك مخزناً مناسباً للتنفيس عن بعض الإحباط. وبعد كل شيء، فمثل ذلك خلق الأصدقاء.

خذ قسطك العادل من النوم:

في حياتنا المعاصرة نضطر للعيش والتكيف في محيط مليء بأشياء ومشاهد متحركة، ويمكن أن تكون مزعجة. لم يكن الحال كذلك فيما مضى أيام جدى وجدك، والحقيقة أن التعرض المستمر للشاشات المتوهجة بمختلف أنواعها يمكن أن ينتج عنه ضغوط من شأنها المساهمة في منعنا من أخذ كفايتنا من النوم الصحيح.

طبقاً للمؤسسة الوطنية للنوم في الولايات المتحدة، تتوازن حياتنا أساساً مع الساعة البيولوجية لأجسامنا، وهي مجموعة من الأنماط الصارمة التي تتحكم في تشغيل أجسامنا فتستطيع الأكل، والنوم، والراحة، واللعب، والعمل إلخ. بدون الشعور بأننا نستفيد باستمرار، وذلك، باختصار، لأن كثرة التعرض لتوهج الشاشات (كمبيوتر، تليفزيون، هواتف ذكية، إلخ) يعني أنه عندما يحين وقت الراحة لا تشعر أجسامنا بالضرورة باستعدادها لإنهاء اليوم.

إن النوم ضروري جداً للبر، بل إنه في الحقيقة وأمر الواقع شيء أساسي لتجنب تعرضنا لمستويات عالية من الضغوط. وحيث إن كل إنسان منا يحتاج للراحة، ومع بقائنا ملتصقين بشاشة الكمبيوتر وغيره من وسائل التكنولوجيا الحديثة طوال اليوم بدون فواصل للراحة، نتعاني أجسامنا من نتائج مريضة، تسبب ارتفاع مستويات الضغوط. خذ فواصل باستمرار بعيداً.. بعيداً.. وكن عادلاً مع جسمك المتعب واعطه ما يحتاجه من النوم، وستلاحظ انحسار مظاهر التعب والضعف بل واختفائها، مما يعزز ويقوى من نفسيته خلال رحلتك لتحقيق النجاح في حياتك.

مدد!!!

يا شباب الباحثين الجدد!!!

لفظة مدد لغويا تعنى، السند أو العون،

والمساعدة والمساعدة، وجاء في سورة الطور

بالآية ٢٢ قوله تعالى «وأمددناهم بفاكهة

ولحم مما يشتهون»



د. عزت عبد العظيم الطويل
أستاذ علم النفس
كلية الآداب بجامعة بنها

لفهم وتوضيح منهجية البحث العلمى فى مجال علم النفس. هذا، وهناك ظاهرة سلبية للغاية فى مجال البحث العلمى وهى ظاهرة السرقات العلمية التى انتشرت فى السنوات الأخيرة على المستوى العربى والعالمى، ومنها على سبيل المثال:

١- أجبرت وزارة التعليم العالى الألمانية والمسؤولين عن البحث العلمى فى الدولة «أنيثا شافان» وزيرة التعليم، وهى مقربة جداً من المستشارية الألمانية « أنجيلا ميركل» أجبروها على الاستقالة لدواعى السرقة الأدبية وتم تجريدها من درجة الدكتوراه التى تحملها من ٣٠ عاماً من جامعة « دوسلدورف» لأنها أفرطت فى النقل من غيرها دون ذكر المرجع.

٢- كارل جوتتبرج وزير الدفاع الألمانى استقال هو الآخر لنفس السبب.

٣- دكتور/ بول شميت، رئيس جمهورية المجر، أجبر على الاستقالة هو الآخر فى أبريل ٢٠١٢ بعد فضيحة سرقة أجزاء كاملة من رسالة دكتوراه، وبعد ذلك وقف أمام البرلمان وقال بأسى وأسف: «الرئيس يجسد وحدة الأمة، وفى هذا الموقف فأنا ملزم بالتخلى عن أمانة منصب الرئاسة».

٤- وفى العام قبل الماضى قرأنا فى الصحف وشاهدنا فى التليفزيون، موضوع سرقة وزير مالية سابق لبحث علمى فى الاقتصاد من خبير اقتصادى مرموق. ولا نملك إلا أن ننادى بصوت جهير: مدد يا شباب البحث العلمى!!!

عن المضمون وهو الجانب البارز والأهم فينحصر فى مستوى الأداء الضحل الذى يكمن فى: ركاكة اللغة العربية نطقاً وكتابة ومعنى. وعلى سبيل المثال: سألتى كثير منهم عن معنى كلمات مثل: «بيد أن، اضمحلال، نعيق، فحيح، يركل» أو أن يكتب بعضهم كلمة «لكن» «لاكن» أو ذلك يكتبها ذلك بالإضافة إلى تكرار عناوين بعض الرسائل العلمية ما عدا متغيراً واحداً فى هذا العنوان كأنها مسألة قص ولزق أو أن يصل حجم الرسالة إلى ٧٠٠ صفحة معظمها حشو وتكرار ولزوم ما لا يلزم أو العكس، فقد تصل رسالة ماجستير أو دكتوراه إلى ٤٠ صفحة.

ونتعرض لمسألة مهمة للغاية فى هذا المجال، ألا وهى دور اللغة الإنجليزية لغة العلم ومدى إتقان الباحث لهذه اللغة نطقاً وكتابة ومعنى، وهنا لا تجد إلا الضحالة والخواء والعدم، بالإضافة إلى الجهل بالإلمام بكتابة ونطق المصطلحات الفنية Technical terms، وليس ذلك فقط بل إن الباحث من هذه الفئة لا يجيد طريقة توثيق المراجع العربية والأجنبية فى بحثه أو دراسته طبقاً لما تعلمه فى مادة «مناهج البحث» أثناء السنة التمهيدية من كتب متخصصة أو محاضرات

وعن باحثينا الجدد فى عصرنا هذا نرى أنهم يتسمون شخصياً بالسرعة والرعونة والسطحية أثناء أداء Performance متطلبات بحوثهم النفسية والاجتماعية والتربوية. ويقتضى الإنصاف من كاتب هذه السطور القول أن النسبة المثوية لهذه المجموعة تزيد عن ٩٠٪ من إجمالى من يتقدمون للتسجيل للدراسات العليا فى الجامعات ومعاهد البحوث للحصول على درجتى الماجستير أو الدكتوراه لا يقرأون، فأمامك طالب يدرس بالدراسات العليا وهو يعمل فى نفس الوقت فى إحدى الدول العربية، أو أحرى يعمل بشركة فى القطاع الخاص معظم الوقت وليس متفرغاً للدراسة وهذه باحثة متزوجة ولديها أطفال فى حاجة إلى الرعاية والعناية بالإضافة إلى كونها موظفة بالتربية والتعليم فضلاً عن مشاكل الحمل والولادة.

وفى هذا الشأن، يلعب عامل الوقت دوراً حيوياً كبيراً فى الانتظام فى الدراسات العليا أو عدم الانتظام بها لكثرة المشاغل والضعف التى تؤثر على الباحث فى كل مناحى معيشته. وقدima قالوا: « إعط للعلم كلك يعطك بعضه».

هذا عن الجوانب الشكلية فى مجال «البحث العلمى»، أما

