

الضغط النفسي والأمراض الجسمية



ترجمة: د. باسم دحاجة
أستاذ الإرشاد النفسي المساعد / قسم
التربية والدراسات الإنسانية

إنَّ الضغطَ النفسيَّ عبارةٌ عن حقيقةٍ نعيشها كلَّ يومٍ، ولا يمكنُ لأحدٍ أن يتجنبها، فهو عبارةٌ عن أيِّ تغييرٍ يطرأ على حياة الإنسان، ويتراوح بين التطرف السلبي للأخطار الجسمية الحقيقية وحالات الفشل في الحياة الزوجية، أو عدم القدرة على تحقيق النجاح المرغوب. ومن يومٍ لآخر نعيش إحباطاتٍ وصراعاتٍ نتغلب على معظمها، حيث نتعلم منها خبراتٍ جديدةٍ في التعامل مع المواقف اللاحقة.

الأمراض الجسمية والضغط النفسي المزمن:

يحدث الضغط النفسي المتأصل أو المزمن عندما لا يتنازل أو يتساهل الأفراد الذين يشعرون بالضغط النفسي؛ حيث يمارسون سلوكيات تتصف بالصلابة والجمود سواء في مكان العمل أو مع العائلة أو عندما يتعاملون مع مهددات وأخطار الحياة والأمراض الجسمية، كما يحدث الضغط النفسي المزمن عندما يراكم الأفراد هذه الضغوطات، ولا يعملون على التعامل معها أو حل أي منها. وكلما طالبت فترة استقبال المهددات، استمر العقل مستثاراً ومتهيجاً، وإذا استمرت الضغوط بارزة ومؤثرة في حياة الشخص، فربما تزيد من فرصته للإصابة بالضغط النفسي الذي يؤدي إلى أمراض جسمية في المستقبل. لقد بحث العلماء في العلاقة بين الضغط النفسي والأمراض الجسمية لمدة تزيد عن خمسين عاماً، فقد لاحظوا أن الناس الذين يعانون من الضغوطات النفسية تطورت لديهم الأعراض؛ بحيث أصبحوا يعانون من أمراض جسمية؛ مثل: ارتفاع ضغط الدم والصداع والقرحة المعوية والإسهال المزمن. على الأغلب أن كل عضو في جسم الإنسان يمكن أن يُدمر أو يتأثر بسبب الضغط النفسي؛ حيث يسبب التغيير المفاجئ لحجم الرئتين إلى الإصابة بالربو وضيق التنفس واضطرابات التنفس الأخرى. إن نقص الأكسجين خلال فترات الضغط النفسي ربما يكون السبب وراء إصابة اليافعين بمرض السكري، كما يؤثر الضغط النفسي بشكل مباشر وغير مباشر على تكوين العظام وهشاشتها، هذا بالإضافة إلى إضعاف جهاز المناعة، وخصوصاً لمرضى الإيدز والسرطان، ناهيك عن الإصابة بالآلام المزمنة ومرض السكري، وهذا المسبب الرئيس لمرض الاكتئاب. وفيما يلي بعض الأساليب والمهارات التي يمكن أن تساعدك في الحفاظ على صحة جيدة والوقاية من الأمراض:

- ١- ذكر نفسك بالأحداث والتغيرات الرئيسية التي حصلت لك ولعائلتك، والتي يمكن الاتفاق عليها مع أفراد عائلتك أيضاً على أنها أحداث ضاغطة.
- ٢- فكر بالآثار التي تركتها تلك الضغوط، والمعنى لكل تغيير، وحاول أن تحدّد المشاعر والخبرات بسبب تلك الآثار والتغيرات.
- ٣- فكر بالطرق التي يمكن أن تساعدك على التعامل والتكيف مع تلك التغيرات.
- ٤- خصص الوقت الكافي لاتخاذ القرار المناسب بشأن تلك الأحداث والتغيرات.
- ٥- حاول أن تسرع من تنفيذ الخطة العلاجية للتعامل والتكيف مع تلك التغيرات.
- ٦- شجع نفسك ودرّبها، لا تقلق، سوف تحصل على ما تريد بالإرادة والعزيمة.
- ٧- انظر إلى الإنجازات على أنها جزء من الحياة اليومية، بدلاً من النظر إليها على أنها نقطة توقّف (الوقت الذي لا إنجاز بعده).
- ٨- كن رحيماً وصبوراً على نفسك، فمن غير المعقول أن يتأثر وينهار الناس بجميع الضغوطات التي تواجههم في الحياة؛ فقد تحتاج إلى فترة للتعامل مع الضغوطات باستراتيجيات وأساليب فعّالة.
- ٩- عليك اختيار ما يمكنك تغييره، وما هو ممكن، إضافة إلى معرفة ما يمكن ضبطه، وما لا يمكن السيطرة عليه.

Davis, M., Eshelman^o E., and Mckay, M.(2000).The relaxation
&stress reduction workbook fifth edition. Oakland, New
Harbinger Publications,Inc.

إعادة هندسة المنظمات التعليمية المعاصرة حتمية أم خيار



الأستاذ محمد الجريدة
أستاذ مساعد في الإدارة التعليمية

من منظور الاتجاهات العلمية الحديثة يشير مفهوم هندسة المديّنات إلى التّوجه الحديث في إدارة المنظمات التعليمية المعاصرة كنظام شامل ومتكامل، ومنهج في التفكير، وأسلوب في الإدارة؛ وذلك بتطوير إستراتيجية العمليات، وإعادة تصميمها الجوهري بشكل يسهم في بناء شخصية الطلبة بناء معرفياً ومهارياً وقيماً، وإجراء تغييرات سريعة ومستمرة في بيئة عمل تعليمية، سمّتها التغيير المستمر والسريع، وتزايد متطلبات الأداء نتيجة الإقبال الكبير من قبل أفراد المجتمع على التعليم؛ باعتباره أداة التّقدم للأفراد والمجتمعات، وما ينتج عنه من حراك اقتصادي واجتماعي وثقافي؛ فالتغيرات التي تطرأ على المنظمات التعليمية سريعة ومستمرة، بشكل يؤدي إلى رفع مستوى كفاءة المنظمات التعليمية المعاصرة عن طريق حسن استثمار طاقات العاملين بها بطريقة جيدة؛ لتحقيق الأهداف المرجوة لها، وإيجاد بزوغات - خريجين -، وقد امتلكوا المعرفة والمهارة والقيم.

فلم يعدّ تحصيل المعرفة هدفاً بحد ذاته، بل الأهم من امتلاكها هو الوصول إلى مصادرها الأصلية، والتّركيز على إعداد الطلاب إعداداً علمياً وفكرياً ومهنياً وقيماً؛ إذ تعدّ المنظمات التعليمية نظاماً مؤسسية، ويعدّ الطلبة أحد أهم مدخلاتها ومخرجاتها. وتتطلب هندسة المنظمات تحديد رؤية المنظمة (vision) باعتبارها إدراكاً ذكياً ومتكاملاً

للأهداف والمرامي التي تسعى المنظمة إلى تحقيقها، فكل منظمة يجب أن يكون لديها رؤية واضحة تقوم على التناغم والتكامل على اعتبار الرؤية إعلاناً ملهماً يحلّم ملزم مصحوب بسيناريو واضح، والرؤية تساعد على تحقيق تقدم النظم التعليمية؛ لأنها تقود إلى الوضوح وتعمق دائرة الفهم الهدي للّنظم، كذلك تحديد رسالتها (Mission) باعتبارها برنامج عمل للمنظمة، تحدّد ملامح عمل المستقبل المرغوب فيه لها، وخصائصها الفريدة التي تميزها عن غيرها من المنظمات المماثلة لها، وتشير إلى فلسفة المنظمة وصورته الذهنية التي ترغب في إسقاطها على أذهان الآخرين، كذلك تتطلب تحديد أهدافها (Goals) التي تسعى إلى تحقيقها. وتعدّ جامعة نزوى من المنظمات التعليمية الرائدة التي عملت على إعادة هندسة عملياتها بطريقة علمية بهدف تحقيق تصينات ملموسة في نسيجها الأكاديمي، فلم يعدّ إنهاء المنهاج الدراسي كاملاً هدفاً بذاته، بل الأهم كيفية إنجائه، ولم يعدّ اكتساب المعرفة هدفاً بذاته، بل إن الهدف الأهم الوصول إلى مصادرها وتوظيفها في كافة مناشط الحياة منطلقاً من مبدأ أن وظيفة الجامعة الأساسية لم تعد في نشر المعرفة؛ بل اكتشافها. of Knowledge
Discovery of Knowledge rather than just diffusion
Hard Systems Thinking
التي تقضي على روح الابتكار لدى الطلبة، وتشجعهم على التفكير والاستبصار لإطلاق شرارة التّجديد والابتكار ليكونوا مبدعين.
Soft Systems Thinking

عبرات نازفة

لا أدري هل أكتب بحبر قلبي أم بدمع عيني..

ولا أدري هل سأخط عباراتٍ وحروفاً أم أهاتٍ وأناتٍ قلبٍ أسيف..

كم تشاقلت ألسنتنا في نطقه... وكم صُعقت آذاننا عند سماعه..

وكم من عباراتٍ خنقت؟.. ودموعٍ أهرقت ، وقلوبٍ أحرقت...

لا ندري كيف تلقينا الخبر؟.. أو حتى تحملنا سماعه؟..

وأي خبر كان؟...
خبرٍ من بالأمس كانت... واليوم بعدت وبانت...

بالأمس كانت... كانت ضحكاتها تنعش أجواءنا... واليوم - ويح اليوم - تتوارى تحت ظلال رمسٍ وتراب...

فياً من بنتٍ عنّا... يا من فارقتنا فراقاً لا رجعة فيه...

تركتنا... وتركت ذكراك خالدةً في ضمير الذّاكرة... وفي قلب العقل... وبين الحنايا والصلوع...

تركتنا... نسرح في تلك الأيام والليالي بخيال الذكري... كلما اشتد بنا الشوق لها لا تشعر سوى بدموع تنهمر على وجوهنا.. خرجت... نعم، خرجت بكل حرارة شوق.. ونار حنين... وأسى وأنين...

خرجت... وترجمت شعورنا بالعجز في مقاومة ما يكتم بداخلنا من الأسى والحزن...

اللهم لا اعتراض على ما قضيت... فحمتك أبلغ... ونسألك اللطف فيه...
أختنا الحبيبة:

رحمة ربّي تغشى محياك... فياً من رحلت عنّا جسداً، نشهد الله أنك - روجاً - تعيشين بيننا

فها أنا اليوم أكتب...
ولا أدري ما بال قلبي يعجز عن التعبير، فإن المصائب جليل، وإننا لفراقك يا (سماح) لمحزونون...

رحلت... نعم رحلت؛ ولكن بعدما خلدت ذكراك في صفحات حياتنا.

رحلت ولا نملك حياكٍ رحيكٍ إلّا قلوباً ملؤها الرجاء والسنة تلهج بالدعاء.

ربنا لقد رحلت عنّا، وهي صائمهٌ فاجعل الريان بابها، والجنان العلا مسكنها ومقامها.. اللهم آمين.