

تخلص من ضغوط الحياة بسر الصلاة

أستيقظ من نومي، ألهث في دروب الحياة.. اجتماعات، أوراق، مكالمات، مشاكل، فوضى، وطرق مزدحمة. إيقاع الحياة المتسارع يضغط على أعصابي، ومشاعر القلق والتوتر لا تفارقني، أشعر كأنني أغرق في بحر من الهموم والضغوط المتلاحقة، وقبل أن أفقد القدرة على السمع والإبصار، يأتيني صوته -ﷺ- هاتفًا عبر أربعة عشر قرناً من الزمان “أرحنا بها يا بلال”، ويثور التساؤل الحائر: لماذا فقدت الصلاة قدرتها على بث الراحة والسلام بين جنبات نفوسنا المكدودة؟ فكيف نجمع بين الحياة والصلاة؟ وكيف يمكننا أن نستعيد الطاقة الكامنة في العبادات المختلفة بحيث تؤدي دورها في بعث الراحة والسكينة والسلام النفسي بداخلنا؟.

قد يثور البعض محتجاً بأن علينا أن نؤدي العبادات المختلفة طاعة لله بدون النظر للفائدة المتحققة منها، ولكنني أحسب أن العبادات ما شرعت إلا لتضبط إيقاع حياتنا ولتضمن التوازن السوي بين جنبات نفوسنا وتملأها بالراحة والسكينة والأمان، وذلك من خلال التواصل مع خالقنا وبارينا والقوة المسيطرة على هذا الكون بما فيه ومن فيه “ألا بذكر الله تطمئن القلوب”. فنحن مأمورون بأن نؤدي العبادات المختلفة على الوجه الأكمل، ونحن مأمورون بأن نتدبر ونتفكر حتى نعيد للعبادات المختلفة وظيفتها المفقودة.

الضغوط العصبية.. تعريف.. أنواع وآثار

وقد يكون من المفيد -قبل أن نغوص في بحار العبادات المختلفة باحثين عن جوهرها ودررها- أن نتعرف على الضغوط العصبية.. معناها، أنواعها، وتأثيراتها؛ إيقاع الحياة المتسارع يضعنا دوماً تحت عجلة الضغوط المزمنة، وهذه الضغوط تؤثر تقريباً على كل مكونات الإنسان، ويضاعف من خطورة هذه الضغوط المزمنة أن تأثيراتها تتسلل في الخفاء وتعمل فعلها بصورة تدريجية وغير ملحوظة بحيث لا يدرك الإنسان حجم ما أصابه من خسائر إلا في المراحل المتأخرة.

تحدث الضغوط تأثيراتها على جسم الإنسان من خلال متلازمة الاستجابة العامة للضغوط (General stress response syndrome)؛ فمن خلال استجابة العراك والفرار (Fight and flight response) يعد الجسم نفسه لمواجهة الخطر أو الهروب منه بإفراز هرمونات الأدرينالين والكورتيزول، والتي تزيد من طاقة الجسم، وهذه الاستجابة تعتبر ملائمة جدا للضغوط الوقتية قصيرة الأمد حيث تؤدي إلى حماية الجسم من الأخطار التي تحقق به، ولكن الخطورة تكمن في استمرار الضغوط مما يؤدي لتراكم هذه الهرمونات التي لا تجد لها أي مخرج مخرج محدثة انفجارا داخليا للطاقة واختلاطا بين طاقة العقل وطاقة الجسد مما يحدث تشوشا وارتباكاً شديداً للخطورة، وتزداد الخطورة إذا شعر الإنسان بأنه لا يملك قرار المفاضلة بين المواجهة أو الهروب وبأنه مجبر على أي من الخيارين.

ويمكن تقسيم مراحل استجابة الجسم عند التعرض للضغوط المختلفة إلى ثلاث مراحل، وهي:

- مرحلة الإنذار، وفيها يزداد معدل إفراز الهرمونات سائلة الذكر.
- مرحلة المقاومة، وفيها يحدث نفاد للطاقة المتولدة في مرحلة الإنذار.
- مرحلة التهالك والإجهاد، التي يمكن اعتبارها نتاجا للضغوط المستمرة، مما يؤدي إلى ارتفاع ضغط الدم وأمراض القلب وغير ذلك من الأمراض والمشاكل التي تنتج عن التعرض المستمر للضغوط.

كما يمكن تقسيم الضغوط المختلفة بحسب مصادرها إلى:

- **ضغوط داخلية** (وهي الضغوط الناتجة عن سمات الإنسان الشخصية)

- **ضغوط خارجية** (نتاج عوامل خارجية).

وأيضا يمكن تقسيمها بحسب استجابة الإنسان لها إلى:

- **ضغوط بناءة** (تدفع لمزيد من العمل والإنجاز)

- **ضغوط هدامة ومعوقة**.

وبحسب فترة التعرض يمكننا تقسيم الضغوط إلى:

- **ضغوط وقتية متقطعة**

- ضغوط مستمرة مزمنة.

وللضغوط آثارها الجسدية والعقلية والنفسية، وقائمة التأثيرات طويلة وممتدة ويصعب حصرها. فالآثار الجسدية تنتج عن تأثير كافة أجهزة الجسم، وينتج عنها أمراض القلب وقرح المعدة والقولون العصبي، بالإضافة لزيادة نسبة حدوث داء السكري ومضاعفاته، كما تتأثر الخصوبة، ويتأثر جهاز المناعة محدثا ضعفا عاما في مناعة الجسم وزيادة في معدل حدوث السرطانات المختلفة. والتأثيرات النفسية تشمل فيما تشمل الوسواس والفوبيا والاكتئاب واضطرابات النوم المختلفة، بينما تقع اضطرابات الذاكرة تحت الاختلال في الوظائف العقلية.

كيف نتعامل مع الضغوط؟

قد لا نستطيع في هذه العجالة أن نوضح كل الآثار السلبية لبقاء الإنسان فترات طويلة تحت ضغوط مستمرة، ولكننا على الأقل نستطيع دق ناقوس الخطر محذرين من آثار هذه الضغوط على صحة الإنسان الجسدية والنفسية والعقلية، ومطالبين بالبحث الدءوب عن حل لهذه المشكلة التي تتفاقم كل يوم. وبما أنه قد يكون من المستحيل تغيير نمط وإيقاع الحياة المتسارع للغالبية العظمى ممن يعيشون في مجتمعاتنا الآن، ومع التسليم بفشل الطب الرسمي بعقاقيره وكيمائياته في التعامل مع هذه العضلة، فقد اتجه العلم للبحث عن سبل جديدة للوقاية والتخفيف من الآثار المدمرة للضغوط المزمنة مثل تدريبات الاسترخاء والتأمل والتخيل واليوغا وفلسفتها؛ وخضعت هذه الطرق المختلفة للبحث العلمي المنضبط لتحديد مدى فاعليتها وطريقة عملها.

والأبحاث المختلفة أكدت مدى فعالية هذه الوسائل في التقليل من هذه الضغوط وفي علاج آثارها المختلفة؛ وبالتالي أصبحت هذه الوسائل المختلفة تدرج في البرامج التي تستخدم للوقاية من الضغوط أو في علاج آثارها السلبية على جسم الإنسان. والنظرة المتأملة تكشف عن تواجد هذه الوسائل بوفرة في عبادتنا المختلفة إذا أحسننا الفهم والأداء.. فهل يمكن أن يكون الحل في أن يجد كل منا لنفسه واحة يصنعها لنفسه ويفر إليها من هجير صحراء الحياة؟.

ويثور التساؤل: ما هي هذه الواحات التي يمكننا أن نقترحها نتيجة فهمنا لوسائل علاج الضغوط المستخدمة في الغرب؟ وما هي الآليات التي تفعل بها فعلها السحري في تخفيف الضغوط؟.

واحة الإيمان

من الملاحظ أن تأثيرات نفس الضغوط تختلف باختلاف الأشخاص الذين يتعرضون لهذه الضغوط، ومن هنا يمكننا أن نستنتج أن تأثيرات الضغوط لا تعتمد على حجمها ونوعيتها بقدر ما تعتمد على استقبال الإنسان لحجم التهديد. أي إن الاستجابة للضغوط لا يصنعها المثير ولكن تصنعها الطريقة التي تم بها استقبال هذه الضغوط، فتفاعلنا مع الضغوط ينشط بناء على استجابتنا العصبية وبناء على إدراكنا لحجم التهديد مقارنة بنظرتنا نحن للعالم من حولنا ومقارنة بإدراكنا لحجم تحكمنا نحن في الظروف المحيطة بنا، ولقد أثبتت الدراسات انخفاض مستوى الضغوط ومستوى الاستجابة لها عند من يشعرون بقدر أكبر من القدرة على التحكم في الظروف المحيطة بهم.

إذا كان العلماء والدارسون يعتبرون أن فلسفة اليوجا ونظرتها للعالم تعتبر من أهم المحاور التي تعطي لليوجا قيمتها وفعاليتها في التعامل مع الضغوط بما تتيحه من إعادة اكتشاف الإنسان لذاته ومعناه الإنساني وبما تمنحه له من شعور بالقوة العميقة والتحكم، فهل نعيد نحن اكتشاف فلسفة الإسلام التي تعطي للإنسان قيمته وقدرته المستمدة من كونه نفخة من روح الله؟!

واحة الاسترخاء والتأمل والتفكير

حين يركز الإنسان تفكيره على فكرة أو شيء ما من أجل اكتساب القدرة على المزيد من التحكم في القدرات العقلية، فإن التأمل بهذه الصورة يوفر للإنسان طاقته الجسدية والعقلية، ولقد درس هيربرت بنسون في سبعينيات القرن الماضي الاستجابة الفسيولوجية للتأمل ووجد أنه تحدث استجابة معاكسة لاستجابة العراك والفرار أو ما يعرف بـ (Relaxation response). وفيه يحدث انخفاض في معدل ضربات القلب والتنفس واحتراق الأكسجين وتوتر العضلات، وتأثير التأمل في تخفيض هذه العمليات الحيوية يفوق تأثير النوم، حيث تعطي 4-5 ساعات من النوم انخفاضا بمقدار 8% في معدل حرق الأكسجين بينما يعطي التأمل انخفاضا بمقدار 10-17% في غضون دقائق قليلة.

ولقد أثبت د. دين أورنيس في ثمانينيات القرن الماضي فائدة هذه التدريبات في علاج مرضى القلب؛ حيث حدث عند من يمارسون التأمل منهم انخفاض ملحوظ في دهون الدم الضارة (LDL) والكوليسترول، كما حدث تراجع في التغيرات الحادثة في الشرايين التاجية، وحدث انخفاض في معدل ضغط الدم والمقاومة الطرفية الكلية (Total peripheral resistance).

كما أثبتت الدراسات انخفاضاً ملحوظاً في مستوى مؤكسدات الدهون (Oxygen free radicals) عند من يواظبون على التأمل وهذا يعني انخفاضاً في نسبة التلفيات الحادثة في الأنسجة نتيجة لعمليات الأكسدة الضارة والتي تحدث عبر سنوات العمر.

وفي دراسة أجراها بنسون أثبت أن التأمل يكون أكثر فعالية فيمن يمارسونه كاستجابة لمعتقداتهم الدينية.

واحة الذكر

يمكن أن يتم التأمل بالتركيز والتفكير في شيء من مخلوقات الله (وردة أو شجرة مثلاً) كما وضحنا في الفقرة السابقة. والطريقة الأخرى للتأمل تتم بالتركيز على كلمة واحدة أو عدة كلمات (الله، أو لا إله إلا الله، أو غيرها من الكلمات) وترديدها في صمت بعمق وتدبر وتركيز مع طرد صور الأفكار السيئة من العقل، وهذه الوسيلة تحدث نفس التأثيرات الفسيولوجية التي يحدثها النوع الأول. كما أنها تضيف بعداً آخر حيث يشعر المتأمل والذاكر أنه في معية الله الحكيم والمدبر.

واحة التخيل

يعتبر من أقوى وسائل تقليل الضغوط، وتزداد الفائدة منه لو اقترن استخدامه بتمارين الاسترخاء، وعلى الإنسان -أثناء ممارسة هذه التدريبات- أن يتخيل تواجده في مكان يبعث في نفسه الراحة والسكينة

واحة الصلاة

هذه هي الواحة الجامعة.. ففيها كل ما سبق، فيها التأمل، وفيها الذكر، وفيها يمكن أن يتخيل الإنسان تواجده بجنة عرضها السماوات والأرض، وفي الصلاة يشعر الإنسان بتمام التحكم في الكون والبيئة من حوله. وفيلسوف الهند **غاندي** اعتبر الصلاة مفتاح الصباح ومزلاج المساء، فهي علامة الأمل للإنسان، وهي تعني أن هناك قوة أعظم وأكثر حكمة هي التي ترشدنا في حياتنا، فلا سلام بدون منحة أو عطية من الله، ولا توجد منحة من الله بدون صلاة.

والدراسات العلمية المختلفة أثبتت أن الصلوات تؤدي دورها بالفعل؛ حيث لوحظ أن نسبة حدوث المضاعفات والوفيات في المرضى الذين يتعرضون لعمليات القلب المفتوح تقل بنسبة 12% في المرضى المتدينين، كما لوحظ فيهم أيضاً انخفاض معدلات حدوث الاكتئاب المرضي المصاحب لدخول المستشفى. وللصلاة نفس التأثير -الذي يحدثه التأمل- على المصابين بأمراض القلب.

وبعد أن حاولنا استعراض بعض مما يمكن أن تفعله العبادات المختلفة من تأثيرات إيجابية على الجسم والنفس، فهل نجعل رمضان هذا العام فرصة لإعادة اكتشاف منجم العبادات الذاهر بكل نفيس؟!.

د. سحر طلعت – أستاذة علم الأمراض بكلية طب القصر العيني