



إببارشية جنوبي أمريكا للأقباط الأرثوذكس

الرسالة الشهرية لزوجات الآباء الكهنة أغسطس ٢٠١٧ م

الضغط النفسي

تصارع زوجة الكاهن يومياً في محاولة للقيام بأعمال كثيرة من أجل الكثير من الأشخاص لفترات طويلة. إنها زوجة كاهن، وأم، وخادمة، وقد تكون بالإضافة إلى ذلك امرأة عاملة. يضع ذلك زوجة الكاهن تحت ضغوط نفسية كثيرة وقد ينتهي بها الأمر إلى الإصابة بالإجهاد النفسي والجسدي والروحي. إنها تشعر بعدم القدرة على قيادة حياتها كما تريد فقد أصبحت مستنزفة في دوامة يومية من المسؤوليات والمتطلبات. تكمن خطورة التعرض المستمر للضغط النفسي أنه يؤثر بشكل سلبي على التوازن الروحي والنفسي والجسدي للشخص المضغوط وهذا بالطبع يكون معطلاً لخلاص نفسه.

ينبغي إذاً على زوجة الكاهن أن تعي مبكراً العلامات المندرة بتعرضها للإجهاد النفسي والجسدي ومنها:

(١) شعور مسيطر بأن الاهتمام بالبيت والخدمة هو مضيعة للطاقة والوقت

(٢) شعور دائم بالإجهاد والتعب والاستنزاف

(٣) شكوى متكررة من الصداع وآلام العضلات وأعراض أخرى كثيرة غير معروفة الأسباب

(٤) ميل للعزلة وتفضيل تجنب الناس والابتعاد عنهم

(٥) شعور بأنه لا يوجد من يُقدر التضحيات المقدمة

(٦) شعور بالوحدة والعجز

(٧) شعور باليأس والقنوط من الحياة بوجه عام

طرق التعامل الصحية مع الضغط النفسي:

(١) تحديد مصادر الضغط في حياة المرء. في أحيان كثيرة تكون هذه المصادر كامنة ليست في الأحداث الضاغطة بحد ذاتها ولكن في طريقة تفكير المرء، وتوجهاته، وعاداته مما يصعب عملية اكتشافها.

(٢) تحديد الطرق غير الصحية للتكيف مع الضغوط التي من بينها: الإفراط في تناول الطعام، الإفراط في العمل والانغماس في مزيد من الأنشطة، الإفراط في النوم، الإفراط في استخدام وسائل التواصل الاجتماعي، إزاحة مشاعر الإحباط والغضب على الآخرين، التسويف، العزلة... إلخ

(٣) التخلص من الضغوط غير الضرورية من خلال التدريب على عدم التورط وعلى قول "لا" عند اللزوم، تقليص الوقت الذي يقضيه المرء مع الشخصيات المتعبة والذي يشكل التعامل معهم ضغطاً نفسياً كبيراً، تجنب

الإفراط في مشاهدة البرامج الإخبارية التي تنقل مزيد من التوتر، غربة قائمة المهام والتخلص من المهام غير الضرورية والتي تشكل عبئاً على وقت ومجهود المرء.

(٤) التعبير عن المشاعر بطريقة صحية دون كبثها إذ أن كبث المشاعر السلبية يؤدي إلى تراكمها وازدياد شعور المرء بالضغط النفسي.

(٥) المرونة والاستعداد لتقديم التنازلات والقبول بالحلل البديلة حيث يساعد ذلك على التقليل من شدة الضغط النفسي الواقع على المرء.

(٦) إدارة الوقت بطريقة سليمة مع مراعاة التوازن بين المسؤوليات الأسرية والخدمة والعمل والترفيه.

(٧) إعادة تقييم المشاكل من خلال تبني نظرة أكثر إيمانية وأكثر إيجابية للأمور. الأزمة هي في الحقيقة فرصة لنمو المرء على كافة المستويات.

(٨) تبني نظرة شمولية بعيدة المدى للأمور فالانحصار في المشكلة على مستوى اللحظة الراهنة يصيب المرء بالكثير من الإحباط واليأس.

(٩) تعديل المعايير والتوقعات الشخصية فالإصابة بهوس الكمال تضع على المرء ضغوطاً كثيرة من الممكن تجنبها لو استبدل المعايير غير الواقعية التي يضعها لنفسه وللآخرين بمعايير معتدلة قابلة للتحقيق

(١٠) حياة الشكر من خلال التأمل في نعم الله وإحساناته في حياة المرء فهذا بدوره يساعد على تعزيزية المرء واسترخائه

(١١) قبول الأمور غير القابلة للتغيير والتكيف معها فبدلاً من استنزاف الطاقة في محاولة تغيير الآخرين ينبغي على المرء توظيف طاقته في اختيار ردود أفعال سليمة روحياً ونفسياً.

(١٢) تعلم الغفران للآخرين يساعد المرء على التخلص من الكثير من الأعباء النفسية التي يضعها على نفسه بسبب عدم غفرانه للمسيئين

(١٣) تكوين شبكة دعم جيدة من أناس موثوق فيهم مثل أب الاعتراف أو أصدقاء مؤتمنين يلجأ إليهم المرء وقت الأزمات فيساعدونه على تجاوزها بمجدوء

(١٤) ممارسة الرياضة والحرص على أخذ قسط كافي من الطعام الصحي والنوم

(١٥) تخصيص وقت يومي للتأمل والاسترخاء والترفيه

بالطبع كل ما سبق ذكره من تعامل مع الضغوط لن يأتي ثماره ما لم يكن مدعماً بالتالي:

(١) روح الصلاة بإيمان: "أعلى أحد بينكم مشقات؟ فليصل" (يع ١٣: ٥).

(٢) التسليم الكامل لمشيئة الله: "إذا، الذين يتألمون بحسب مشيئة الله، فليستودعوا أنفسهم، كما لخالق أمين في عمل الخير" (١ بط ٤: ١٩).

(٣) التمسك بالرجاء مع الصبر: "ولكن إن كنا نرجو ما لسننا ننظره فإننا نتوقعه بالصبر" (رو ٨: ٢٥)