

أنا وأنت على الطريق  
عدم التركيز يؤدي إلى الاكتئاب

صديقتي المستمعة،

كثيرا ما نتعرض نحن النساء خاصة إلى فترات عدم التركيز بسبب الضغوطات والمسؤوليات المتعددة ، وهذا ما ألاحظه في هذه الأيام عندما أتعامل مع صديقاتي أو قريباتي. فعندما نتحدث معا أجد أن البعض منهن لا يركزن معي أثناء الحديث أو تبدو بعضهن مشتتة الأفكار وكأنها مشغولة بشيء آخر. هذه إحدى مشاكل العصر يا سيدتي أليس كذلك؟ كما أنني أقع أنا نفسي في نفس المشكلة في بعض الأحيان فأرى نفسي أعاني من تشتت الفكر بسبب الضغوط المحيطة. لذا اخترت لك هذا التقرير نظرا لأهمية الموضوع وهو تحت عنوان: **عدم التركيز قد يؤدي إلى الاكتئاب . يقول التقرير:**

جزمتُ دراسةً جديدةً بأنَّ مشكلة عدم التركيز الناتجة من تعدُّد الانشغالات والمهام في اليوم قد تؤدي إلى اكتئاب المرء وإصابته بنوبات من الحزن الطويل. وقالت الدراسة التي عمل عليها الطبيب ماثيو كيلينغزورث ، إن الناس يضيِّعون كل يوم ٤٧% من وقتهم في القيام بأمر متنوع ومختلفة عن الموضوع الأساسي الذي يجب أن يشغلهم. ولفت كيلينغزورث إلى أن هذا التعدد في المهام الجانبية التي يقوم بها المرء لها نتائج عكسية مؤذية على المستوى النفسي. وتابع : إن قدرة أدمغة البشر على القيام بمهام متعددة هي نابعة من الحيز الذي يسمح لنا بتذكُّر الماضي والتعلُّم منه والتخطيط للمستقبل وتخيلُّ الأمور التي قد تقع . ولكن - وعلى غرار الرغبة في تناول الطعام - قد يكون هناك آثار سلبية للإفراط في الطعام ، مثل زيادة الوزن ، أما في حالة الدماغ فتكون عواقب تشتت الذهن على شكل حالات من القلق والاكتئاب."

وبحسب دراسة كيلينغزورث التي نشرت في مجلة العلوم فقد جرت عملية إحصاء لقراءة ٢٢٠٠ شخص من بين المشتركين في خدمة " التعبير عن السعادة على هواتف آي فون ، وتتراوح أعمارهم بين ١٨ و ٨٨ شخصا، وقد جرى اختيارهم بشكل عشوائي. وأظهر الإحصاء أن المشتركين كانوا مسرورين خلال مشاهدة الهواتف أو التسوق، لأن أدمغتهم لم تتشغل بأي أمر آخر، أما في سائر المهام اليومية، فقد أعربوا عن قلقهم وحزنهم بسبب تشتت ذهنهم خلال ٣٠% من الوقت. وأوضح الإحصاء أيضا أن الأمور الأكثر إثارة للحزن والقلق هي فترات الراحة والعمل وساعات استخدام الكمبيوتر في المنزل.

إذن، لنحذر سيدتي من الإكثار من انشغالاتنا ومهامنا ومسؤولياتنا في البيت وخارجه لأن في هذا ما يؤثر على مقدار تركيزنا حين نؤدي عملاً ما أو حين نتكلم مع أولادنا والناس من حولنا. فيلاحظ الناس علينا بأننا مشتتو الفكر والذهن ، وهذا ما يؤدي بنا إلى الاكتئاب أو الحزن أو الامتعاض فنصبح بالتالي غير مثمريين ونتخذ قرارات غير صحيحة ربما.

إن الله خالقنا يا سيدتي قد خلقنا لكي يستوعب عقلنا وفكرنا مقداراً معيناً من الانشغالات والمسؤوليات. فإذا زاد عن الحد فإنّ خلا ما لا بد أن يطرأ على تركيزنا ونفسياتنا ومزاجنا وبالتالي نتعرّض إلى الشعور بالإحباط والفشل والحزن واليأس والاكتئاب ربما . لهذا ينصح الله الخالق العظيم الإنسان بأن يهدأ ويسكن أمامه ليعلم صوته. ولهذا نقرأ في الإنجيل المقدس هذه الحادثة التي نتعلم منها الكثير. إذ يخبرنا الإنجيل بحسب لوقا البشير ويقول: وفيما هم سائرون (أي الرب يسوع المسيح والتلاميذ) دخل قرية فقبلته امرأة اسمها مرثا في بيتها. وكانت لهذه أخت تدعى مريم التي جلست عند قدمي يسوع وكانت تسمع كلامه. وأما مرثا فكانت مرتبكة في خدمة كثيرة. فوقفّت وقالت: يارب أما تبالي بأن أختي قد تركتني أخدم وحدي. فقل لها أن تعينني. فأجاب يسوع وقال لها: مرثا مرثا أنت تهتمين وتضطربين لأجل أمور كثيرة. ولكن الحاجة إلى واحد . فاخترت مريم النصيب الصالح الذي لن ينزع منها.(لوقا ١٠ : ٣٨-٤٢)

ما رأيك فيما سمعت يا سيدتي؟ لقد كانت مرثا تخدم في البيت ومرتبكة في تحضير الطعام وتجهيز ما يحتاجه الضيوف في بيتها. أما أختها مريم فاعتادت أن تجلس عند قدمي السيد الرب وتنتبه إلى كلامه وتتعلم منه. لهذا وتحت الضغط الذي كانت تعانيه مرثا انتقدت أختها وشكته إلى المعلم الرب يسوع المسيح. وكأنني بها تتبّه إلى عدم الإنصاف الموجود لأن أختها لم تكن تعينها. لكن جوابه لها جاء ليبيّن بأنها ليست بحاجة إلى كل هذا المجهود الذي تقوم به. لأن الحاجة الأهم والقوى هي للجلوس أمامه والمثول في حضرته والإنصات إلى تعليمه وسماع صوته. نعم تحتاج مرثا إلى الهدوء والسكون أمام يسوع لكي تكون حياتها في سلام وتنعم بالطمأنينة والاستقرار اللذين ينبعان من الداخل. هذا ما تحتاجين إليه اليوم يا سيدتي أنت أيضاً، وما تحتاج إليه كل سيدة مضطربة وقلقة بسبب عدم ترتيب أولوياتها بشكل صحيح. نحن جميعاً نحتاج إلى الجلوس والاسترخاء في حضرة الله لنتعلم منه ماذا يريدنا أن نفعل. وعليه فلا نعود مشتتات الفكر وعديمات التركيز، فنصبح معرضات بالتالي للحزن والاكتئاب. هل اخترت سيدتي النصيب الصالح كما اختارت مريم ؟ الجلوس والتعلم من الرب يسوع؟