تصدر عن شباب بكرا سوريا

بكرا

www.bukrasyria.com

7-9-2011

بكرا سوريا وبس

174

قهوة الصباح..

صحصح معي شوي..

"بدأ سوء تفاهم بين أبو طارق وأبو عدنان بسبب قطعة أرض صغيرة كانت تفصل بين أراضيهما، حيث ادعى كل منهما أنها تعود له، وتطور الأمر إلى تبادل الشتائم والتهديد بالسلاح، قبل أن يتدخل المختار ويحل المشكلة بالحكمة والموعظة الحسنة.

أبو طارق رجل في الخمسين من عمره، يعمل مزارعاً ويملك أرضاً ورثها عن والده، بينما أبو عدنان جاء حديثاً إلى القرية بعد أن اشترى أرضاً مجاورة، وعندما بدأ الأخير بتسوير أرضه اكتشف أن السور يمر على جزء من أرض جاره، فاعترض الأول وقال إن السور يجب أن يكون على الحد الفاصل بينهما.

بدأت المشكلة بكلمات عادية، ثم تطورت إلى صراخ وشتائم، وكاد الأمر أن يصل إلى الضرب، لولا تدخل بعض الجيران الذين حاولوا تهدئة الموقف، فقرروا اللجوء إلى المختار الذي يحظى باحترام الجميع.

استمع المختار إلى كل طرف على حدة، ثم طلب منهما الحضور إلى مجلس القرية في اليوم التالي، وفي اليوم المحدد جلس الرجلان أمامه، وبدأ المختار بالحديث عن أهمية الجيرة الطيبة، وعن أن الأرض لا تساوي العداوة بين الجيران، ثم طلب من كل منهما أن يحضر أوراق ملكيته.

بعد مراجعة الأوراق تبين أن السور يتجاوز الحد الفاصل بمقدار متر واحد تقريباً، فاقترح المختار حلاً وسطاً يقضي بأن يتنازل أبو طارق عن المتر المتجاوز مقابل تعويض رمزي، وأن يقوم أبو عدنان بإعادة بناء السور على الخط الصحيح.

رفض أبو طارق في البداية الحل، معتبراً أن المتر الواحد ليس قليلاً، وأن أبو عدنان يحاول الاستفادة من الموقف، لكن المختار ذكره بأن الخلاف على متر واحد قد يكلف الطرفين أضعاف قيمته في المحاكم، فوافق أبو طارق على مضض.

أبو عدنان من جهته رحب بالحل، وأكد أنه لم يكن يقصد التعدي، وأنه مستعد لدفع التعويض المتفق عليه، وبعد أيام قليلة أعاد بناء السور على الخط الصحيح، وتصافح الرجلان أمام المختار وأمام عدد من الجيران الذين حضروا الجلسة.

عاد الهدوء إلى العلاقة بين الجارين، وأصبح أبو طارق يدعو أبو عدنان إلى فنجان قهوة في بيته بين الحين والآخر، وقال المختار في ختام الجلسة: "الأرض تذهب وتعود، أما الجار السيئ فيبقى سنوات طويلة، فاختاروا السلام على الخصومة".

ارهاق

ان تزايد عدد الأشخاص الذين يعانون من الإرهاق المزمن في السنوات الأخيرة، حتى بين الشباب في مقتبل العمر، يدفع كثيرين إلى البحث عن أسباب هذه الظاهرة التي لم تعد مقتصرة على كبار السن أو المرضى، بل أصبحت جزءاً من الحياة اليومية لشريحة واسعة من الناس.

ويرى مختصون أن الإرهاق المزمن لا يرتبط بالجهد الجسدي فقط، بل غالباً ما يكون نتيجة تراكم الضغوط النفسية والعقلية، مثل القلق المستمر، وقلة النوم، والانشغال الدائم بالعمل أو الدراسة، إضافة إلى الاستخدام المفرط للهواتف والشاشات، الذي يستهلك الطاقة الذهنية دون أن يمنح الجسد أي راحة حقيقية.

وتشير الدراسات إلى أن الدماغ البشري يحتاج إلى فترات منتظمة من الراحة لإعادة شحن طاقته، وأن تجاهل هذه الإشارات لفترة طويلة يؤدي إلى انخفاض التركيز، وضعف الذاكرة، وتراجع القدرة على اتخاذ القرار، وهي أعراض يعاني منها كثير من الأشخاص دون أن يربطوها بالإرهاق المزمن.

وفي هذا السياق، يقول الدكتور أحمد سليمان، أخصائي الطب النفسي، إن "الإرهاق المزمن ليس مجرد تعب عابر، بل هو حالة من الاستنزاف المستمر للموارد الداخلية للإنسان، وإذا لم يتم التعامل معه بجدية، فإنه يمهد الطريق لاضطرابات أكثر خطورة مثل الاكتئاب والقلق المزمن".

ويضيف أن العلاج لا يكمن في الأدوية وحدها، بل في تغيير نمط الحياة، من خلال تنظيم ساعات النوم، وممارسة الرياضة بانتظام، وتعلم تقنيات الاسترخاء، إلى جانب تقليل الضغوط غير الضرورية قدر الإمكان.

من جهتها، تؤكد الأخصائية النفسية رنا عبد الكريم أن كثيراً من المرضى يأتون إليها وهم يشعرون بالذنب لأنهم لا يستطيعون إنجاز مهامهم اليومية، وتقول: "أول خطوة في العلاج هي أن يتوقف الشخص عن لوم نفسه، وأن يدرك أن جسده يطلب منه شيئاً بسيطاً، وهو الراحة".

وتنصح عبد الكريم بوضع جدول يومي واقعي، يتضمن فترات للعمل وأخرى للراحة، وعدم الاعتماد على القهوة والمنبهات للتغلب على التعب، لأن ذلك يزيد الحالة سوءاً على المدى الطويل.

ويرى مختصون أن الإرهاق المزمن لا يرتبط بالجهد الجسدي فقط، بل غالباً ما يكون نتيجة تراكم الضغوط النفسية والعقلية، مثل القلق المستمر، وقلة النوم، والانشغال الدائم بالعمل أو الدراسة، إضافة إلى الاستخدام المفرط للهواتف والشاشات، الذي يستهلك الطاقة الذهنية دون أن يمنح الجسد أي راحة حقيقية.

وتشير الدراسات إلى أن الدماغ البشري يحتاج إلى فترات منتظمة من الراحة لإعادة شحن طاقته، وأن تجاهل هذه الإشارات لفترة طويلة يؤدي إلى انخفاض التركيز، وضعف الذاكرة، وتراجع القدرة على اتخاذ القرار، وهي أعراض يعاني منها كثير من الأشخاص دون أن يربطوها بالإرهاق المزمن.

وفي هذا السياق، يقول الدكتور أحمد سليمان، أخصائي الطب النفسي، إن "الإرهاق المزمن ليس مجرد تعب عابر، بل هو حالة من الاستنزاف المستمر للموارد الداخلية للإنسان، وإذا لم يتم التعامل معه بجدية، فإنه يمهد الطريق لاضطرابات أكثر خطورة مثل الاكتئاب والقلق المزمن".

ويضيف أن العلاج لا يكمن في الأدوية وحدها، بل في تغيير نمط الحياة، من خلال تنظيم ساعات النوم، وممارسة الرياضة بانتظام، وتعلم تقنيات الاسترخاء، إلى جانب تقليل الضغوط غير الضرورية قدر الإمكان.

من جهتها، تؤكد الأخصائية النفسية رنا عبد الكريم أن كثيراً من المرضى يأتون إليها وهم يشعرون بالذنب لأنهم لا يستطيعون إنجاز مهامهم اليومية، وتقول: "أول خطوة في العلاج هي أن يتوقف الشخص عن لوم نفسه، وأن يدرك أن جسده يطلب منه شيئاً بسيطاً، وهو الراحة".

وتنصح عبد الكريم بوضع جدول يومي واقعي، يتضمن فترات للعمل وأخرى للراحة، وعدم الاعتماد على القهوة والمنبهات للتغلب على التعب، لأن ذلك يزيد الحالة سوءاً على المدى الطويل.

مشاركات فضفض...

By: Syrian Taraweeh

اعلان مهم...