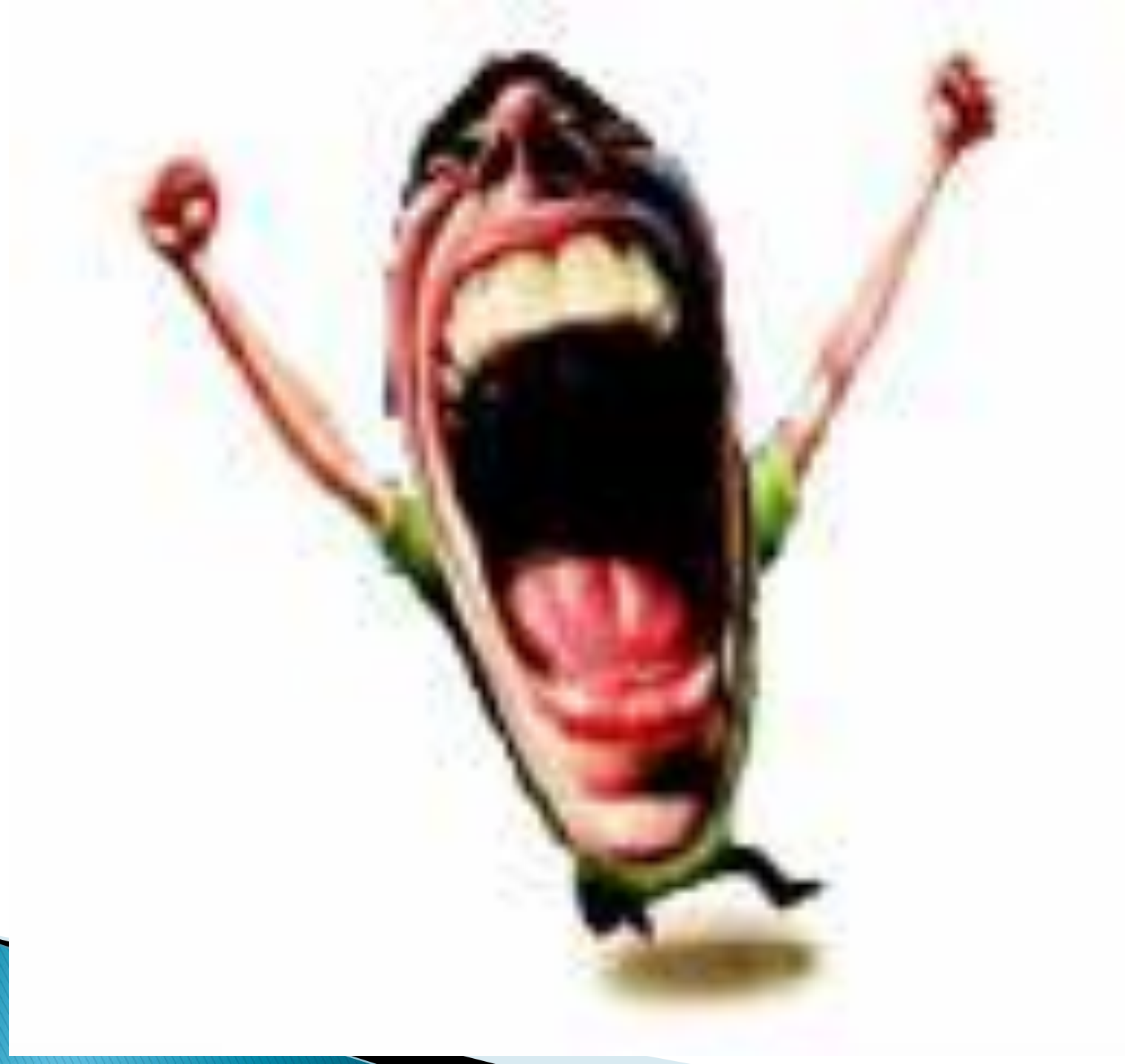


كيف أتكيف مع ضغوط الحياة

فهد العصيمي

MBBS, SSC – Psych





ما هي مسببات الضغط النفسي؟

- سبب الضغط النفسي هو محاولة الجسم الدفاع عن نفسه بصورة طبيعية هذه القدرة الطبيعية مفيدة في حالات الطوارئ، مثل الابتعاد عن طريق سيارة مُسرعة.
- تعمل هذه التغييرات على تحضير الجسد للقتال أو للهروب .
- عندما نستجيب للضغط لفترات طويلة ، فقد يؤدي ذلك إلى أعراض أو أمراض جسدية أو انفعالية .



عندما نستجيب للضغط النفسي بالإنفعال أو التوتر أو القلق ،
فإن هذه الإستجابة ليست " ذهنية " فحسب . فعندما نشعر
بنوع من التهديد ، يتم تحرير " مراسلات " كيميائية ،
مما يؤدي إلى تغييرات فسيولوجية
كسرعة النبض
والتنفس وجفاف الفم... الخ.

مصادر الضغوط

1) شخصية : العلاقات الزوجية ، تربية الأطفال، الالتزامات المادية، حالات الطلاق ، ضغوط الدراسة، المشكلات القانونية، نقص الدعم الاجتماعي...

2) بيئية : الضوضاء الشديدة، الضباب والدخان، الازدحام، نقص الإضاءة أو الإفراط فيها، تغيير البيئة التي يعيش بها الإنسان مثل الانتقال للدراسة ببلد آخر للتخصص أو الدراسة الجامعية ...

3) وظيفية : أعباء العمل أكبر من المعتاد، تغييرات واجبات الوظيفة، نقص الاحترام من الزملاء، تغيير المهنة، نقص المعلومات، المواعيد النهائية الصعبة، الإدارة أي الاشراف على الآخرين، نقص الراتب الخ...

هل أنت مضغوط حالياً؟؟!

اختبار لمعرفة كيفية تعاملك مع الضغوط

1- الى اي مدى يهكم النجاح ؟

- أ_ مهم بدرجة كبيرة
- ب_ مهم جدا
- ج_ انه امر لا يشغلني كثيرا

2_ كم مرة توقفت عن العمل بسبب الضغوط ؟

- أ_ مرتان او اقلش
- ب_ اكثر من مرتين
- ج_ لم يحدث قط

3_ هل تعتقد انك شخص يرى الاخرون انه قادر على مسايرة الازمات باعصاب هادئة ؟

- أ_ احيانا , ولكن غالبا مايكون الشخص الذي يتعامل مع الازمات بهدوء غير مدرك للموقف
- ب_ ليس بالفعل
- ج_ نعم , اعتقد ان هذا هو فعلا هو ما يعتقداه الاخرون

► 4_ اي مما يلي تعتقد انه اكثر فائدة في تقليل التوتر وتمكينك من الاسترخاء بعد يوم مرهق من العمل ؟

- أ_ ساعتان من النوم على مقعد المفضل
- ب_ القليل من مشروبي المفضل او اي مشروب
- ج_ تناول قطعة من الشوكولاتة

5_ هل تنزعج من الاعمال ذات الموعد النهائي لانجازها ؟

- أ_ نعم , لانني ارى ان العمل المرتبط بموعد نهائي هو شر لابد منه يضطر معظمنا للتعايش معه
- ب_ نعم ارى ان العمل المرتبط بموعد نهائي هو امر مزعج وافضل ان اكون قادرا على العمل بطريقتي الخاصة
- ج_ لا , ارى انني اعمل جيدا حينما اكون تحت الضغط

6_ هل تعتقد ان الحياة العصرية بها ضغوط اكثر مما كانت عليه منذ اربعين عاما ؟

- أ_ ربما
- ب_ نعم
- ج_ كلا

7_ ما شعورك اذا طلب منك فجأة ان تعتني باولاد ابن اخيك الاشقياء في احدى اجازات نهاية الاسبوع بسبب ازمة عائلية ؟

- أ_ سيزعجني ذلك
ب_ سأجد ان مجرد التفكير في ذلك شئ مريع لدرجة انني سأحاول جاهدا ان اتهرب من مثل هذه الامور
ج_ ستروقتي المغامرة

8_ هل حدث ان حطمت شيئا بسبب شعورك بالضغط ؟

- أ_ ليس بالتحديد , ولكن احيانا افعل اشياء مثل القاء الهاتف ارضا
ب_ نعم
ج_ لا

9_ هل تجد ان بعض الاشياء الصغيرة والتافهة تزعجك بين الحين والآخر ؟

- أ_ نعم احيانا
ب_ نعم , تزعجني كثيرا
ج_ نادرا ما يحدث هذا , وربما لا يحدث هذا اطلاقا

10_ ما شعورك عندما تضطر الى التعامل مع نوع جديد من التكنولوجيا ؟

- أ_ لا ابالي بذلك كثيرا , فاذا اضطررت لان اتعامل معها بسبب وظيفتي مظلا فهذا شئ باستطاعتي ان اتساير معه
- ب_ يزعجني هذا الى حد ما
- ج_ ان شئ يعجبني واجد فيه بعض المتعة

11- ما الغرض الاساسي من عطلات نهاية الاسبوع بالنسبة لك ؟

- أ_ انها فترة استطيع فيها قضاء وقت اكثر مع الاصدقاء والعائلة
- ب_ هي فترة لا اضطر فيها للعمل كثيرا وبجهد كباقي الاسبوع وعلى اية حال فان وضعي في العمل لا يساعدني على قضاء اجازة كاملة
- ج_ انه وقت اعطي نفسي فيه راحة عقلية ووجدانية

12_ عندما يتم تغيير ديكور منزلك او عندما تقول بعمل بعض الاصلاحات به ماذا يكون شعورك ؟

- أ_ لا يزعجني ذلك , حيث ان هذه الاشياء يجي ان تتم في جميع الاحوال
- ب_ انزعج الى حد ما حتى يتم انجاز هذه الاشياء خاصة انها تؤثر في نظامي اليومي
- ج_ اشعر بالسعادة واحيانا بالاثارة والمتعة , ويتوقف هذا على طبيعة العمل

13_ هل لديك اصدقاء تثق بهم لدرجة انك تستطيع ان تتحدث اليهم في اوقات الضيق والاضطراب ؟

- أ_ربما
- ب_ ليس بالفعل
- ج_ نعم

14_ هل تعتقد اننا اليوم نعيش في عالم اكثر تنافسا من اي وقت مضى ؟

- أ_ اعتقد ان عالمنا اليوم ربما يكون اكثر تنافسا عن جيل او اكثر مما سبقوا
- ب_ نعم اكثر بكثير ش
- ج_ ليس اكثر تنافسا مما كان عليه فيما مضى

15_ هل تتحدث عن مشاعرك مع الاخرين ؟

- أ_ احيانا
- ب_ نادرا وقد لا يحدث ابدا
- ج_ كثيرا

16_ هل تؤمن بضرورة ارهاق نفسك من اجل النجاح ؟

أ_ احيانا

ب_ نعم , فهي الطريقة المثلى لتحقيق النجاح

ج_ كلا , فالحياة قصيرة جدا

17_ ما هو شعورك عندما يكون امامك عدة مهام لتنجزها في نفس الوقت ؟

أ_ هذا لايزعجني

ب_ افضل ان اقوم بكل مهمة على حدة

ج_ نعم , انا افضل اداء العديد من المهام في نفس الوقت

18_ كم مرة تشعر بالضيق او الانزعاج من نفسك لانك اخطأت ؟ او لان الامور لا تسير على النحو الذي تتوقعه او ترجوه ؟

أ_ بين الحين والآخر كما يحدث مع معظم الناس

ب_ اكثر مما يحدث مع شخص عادي

ج_ اقل مما يحدث مع شخص عادي

19_ هل سبق ان اخذت اي نوع من الادوية بما فيها الاقراص لكي تخفف من التوتر ؟

- أ_ احيانا
- ب_ غالبا
- ج_ لا , على الاطلاق

20_ هل تاترت حالتك الصحية او تدهورت بسبب مرض او وفاة شخص عزيز عليك ؟

- أ_ كلا , لكن لا ادري ربما يحدث لي هذا في المستقبل
- ب_ نعم
- ج_ كلا , مررت بتلك الازمة وحزنت وتضايقت كثيرا , ولكن لم تعتل صحتي ابدا

21_ هل حدث ان عانيت من التوتر بسبب ضغوط الامتحانات ؟

- أ_ ربما اتوتر قليلا في اثناء خوض الامتحانات لكن في الحدود الطبيعية
- ب_ نعم
- ج_ لا

22_ ما هو رأيك في العلاج البديل مثل الوخز بالابر للتخفيف من التوتر ؟

- أ_ لست متأكدا , ربما ألجأ اليها عندما تشتد بي الحاجة
- ب_ انه شئ لم افكر فيه
- ج_ ربما يكون شيئا مفيدا جدا

23_ هل تشعر بالتوتر عند التفكير في القيام ببعض الاعمال المنزلية مثل غسل الاطباق وغيرها ؟

- أ_ لا اتوتر على الرغم من ان هذا الاشياء قد تكون مصدر ضيق
- ب_ نعم
- ج_ كلا , على الاطلاق

24_ الى اي مدى يسهل عليك ان تنعزل عن كل من حولك وتتوقف عن التفكير في كل شئ وتستسلم للاسترخاء ؟

- أ_ احيانا استطيع ان اتوقف الا انه في بعض الاوقات قد يكون هذا شيئا صعبا
- ب_ انه شئ مستحيل تقريبا
- ج_ انا في المكانة التي تسمح لي بأن اكف عن التفكير بالعمل بسهولة

25_ كم مرة شعرت بان الضغوط المرتبطة بشئ ما تنهكك وتقضي على تركيزك ؟

- أ_ احيانا
- ب_ اكثر مما احتمل
- ج_ نادرا وقد لا يحدث ابدا

26_ عندما تكون في شارع به اختناق في حركة المرور فاي مما يلي يكون الشعور الذي يملكك ؟

- أ_ الغضب
- ب_ الاحباط
- ج_ الملل

27_ هل يزداد شعورك بالتوتر والضغط كلما تقدمت بالعمر ؟

- أ_ يبقى نفس المعدل تقريبا
- ب_ يزيد
- ج_ يقل

28_ ما هو شعورك عندما تنتقل الى منزل اخر جديد ؟

- أ_ حسنا , انا احب المنزل الذي اسكنه الان ولكن الانتقال الى منزل اخر ربما تكون له مزاياه في هذه الفترة
ب_ انها فرصة لا يمكن اضاعها
ج_ انه عمل شاق , لكنه شئ نخطط له دائما ونسعى اليه

29_ كم مرة تأثرت حياتك الزوجية بسبب توترات وضغوط العمل ؟

- أ_ ليس اكثر من مرتين
ب_ اكثر من مرتين
ج_ لم يحدث اطلاقا

30_ هل حدث ان عانيت من التوتر بسبب اضطرارك للاقلاع عن الاشياء التي تحتوي على النيكوتين او الكافيين ؟

- أ_ لا , باستثناء بعض الاعراض الخاصة بالتوقف عن التعاطى
ب_ نعم
ج_ لا

▶ امنح نفسك نقطتين عن كل اجابة ب (ج)

ونقطة واحدة عن كل اجابة ب (أ)

وصفر عن كل اجابة ب (ب)

► تقديرك من 45 الى 60 نقطة

يشير رصيد نقاطك الى انك تتعامل مع الضغوط بصورة جيدة جدا ولكن...

► تقديرك من 31 الى 44 نقطة

على الرغم من انك قد تجد نفسك مضغوطا او متوترا في كثير من الاحيان , الا ان ذلك يميل الى الاستثناء اكثر منه الى القاعدة العامة....

► تقديرك اقل من 30 نقطة:

يشير رصيد نقاطك لى انك شخص يتأثر سلبا بالضغوط.....

علامات و اعراض الضغط النفسي

جسدية

1. صداع.
2. تضيق وجفاف في الحلق و شدّ الفكين.
3. ألم في الصدر و قصر النفس.
4. خفقان القلب و ارتفاع ضغط الدم.
5. ألم عضلي .
6. عسر هضم ، إمساك أو إسهال.
7. زيادة في التعرّق و برودة في اليدين.
8. تعب ، أرق ومرض متكرر.

أعراض نفسية

- *قلق
- *اهتياج
- *شعور بخطر أو موت مدهمين
- *اكتئاب
- *تباطؤ في التفكير
- *اجترار الأفكار المزعجة
- *شعور بالعجز
- *شعور بفقدان الأمل
- *شعور بإنعدام القيمة
- *شعور بغياب الهدف
- *شعور بعدم الأمان
- *حزن
- *غضب
- *فرط الحساسية
- *بلادة

أعراض سلوكية

- ▶ فرط الأكل / نقص الشهية.
- ▶ انعدام الصبر والميل إلى الجدل.
- ▶ المماطلة.
- ▶ العدوانية كلاماً أو فعلاً.
- ▶ زيادة التدخين.
- ▶ الانعزال وتجنب المسؤولية أو إنكارها .
- ▶ أداء سيء في العمل أو تدهور في الانجاز.
- ▶ عناية سيئة بالصحة .
- ▶ تغير في العلاقات العائلية أو الحميمة .

أمراض قد يفاقمها الضغط النفسي

□ الضغوط تحفز الجسم لإفراز هرمونات عديدة من الغدد الصماء مثل الغدة النخامية والكظرية الغرض الأساسي منها محاولة الجسم مواجهة هذه الضغوط أو التكيف معها.

□ استمرار إفراز هذه الهرمونات مثل هرمونات الأدرينالين والنورأدرينالين وهرمون " كورتيزول " له جوانب سلبية كبيرة مثلًا أضعاف جهاز المناعة الذي يترتب عليه الإصابة بالأمراض ، عضوية وأخرى نفسية مهمة وربما يقود ذلك لتدهور سريع في صحة المريض قد يعجل بوفاته.

ما سبب الجلطات القلبية المفاجئة في صالات الأسهم!؟؟!



أمراض قد يفاقمها الضغط النفسي

1- أمراض عضوية:

- ▶ مرض السكري.
- ▶ ضغط الدم.
- ▶ أمراض القلب والشرايين.
- ▶ الصداع النصفي.
- ▶ السرطان.
- ▶ قرحة المعدة والأثنى عشر.
- ▶ التهاب القولون.
- ▶ أمراض الحساسية كالربو.
- ▶ الأمراض الجلدية.
- ▶ الضعف الجنسي لدى الرجال واضطرابات الدورة الشهرية لدى النساء.
- ▶ التهابات المفاصل. والفتور العام.

أمراض قد يفاقمها الضغط النفسي

2 - أمراض نفسية:

- * اضطراب عدم التوافق.
- * اضطرابات القلق والاكتئاب.
- * إدمان الكحول والمخدرات.
- * الفصام.

3 - الشيخوخة المبكرة:

- * ضمور خلايا الدماغ خاصة "الهيبيوكامبص" مما يضعف الذاكرة.
- * ظهور علامات الشيخوخة المبكرة حيث يبدو أكبر من عمره بكثير ويقل نشاطه البدني والذهني وتكثر فيه التجاعيد وجفاف البشرة.
- * يعتقد أن ارتفاع نسبة هرمون " كورتزول " له علاقة بذلك.

ماذا يمكن أن تفعل للتقليل من آثار الضغط النفسي ؟

▶ إنَّ الخطوة الأولى هي أن تتعلم أن تعرفَ ما إذا كنت تعاني من الضغط النفسي . وتشملُ إشاراتُ الإنذار المبكرُ للضغط النفسي تَوَثُّراً في أكتافِك ورقبتِك، أو انقباض يديك .

▶ إنَّ الخطوة الثانية هي أن تختارَ طريقة التَّعاملُ مع الضغط النفسي الذي تعاني منه . أحد الطرق هي أن تتحاشى الأحداث أو الأشياء التي تؤدي للضغط النفسي -- لكن في أغلب الأحيان هذا ليس ممكناً .

► ماذا يمكن أنْ تفعل للتقليل من آثار
الضغط النفسي؟

اللجوء لله

*اللجوء لله أولاً وأخيراً فهو يلجأ إلى الركن الشديد .
والله لن تصل إلى مطلوبك بغير الله فكيف تصل إلى الله بغير الله!!?
الشيخ المغامسي

*الإيمان بالقضاء والقدر وأن يعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطأه لم يكن ليصيبه.

*أن يقطع الطريق على الشيطان (((ليحزن الذين ءامنوا))) والبعد عن اليأس.

*الصبر .

*الذكر الدائم والاستغفار في حالة الضغوط.

*الوضوء والصلاة ولو لركعتين.

الجوع لله

* لكل شخص قدرة على تحمل الضغوط تتناسب طردية مع قوة إيمانه وصبره
قال الله تعالى ((154) وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ
وَالْأَنْفُسِ وَالْثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ 155 الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا
إِلَيْهِ رَاغِبُونَ 156 أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ
(157)) سورة البقرة

* قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (عجبا لأمر المؤمن إن أمره كله خير وليس
ذاك لأحد إلا للمؤمن إن أصابته سراء شكر فكان خيرا له وإن أصابته ضراء صبر
فكان خيرا له) . صحيح مسلم

* استخدم الدعاء (اللهم اني أعوذ بك من الهم والحزن، وأعوذ بك من العجز
والكسل، وأعوذ بك من الجبن والبخل، وأعوذ بك من غلبة الدين وقهر الرجال)

* فالذي يعي حقيقة الأمر يدرك الفرق بين فترة الحياة الدنيا القصيرة بالنسبة للآخرة
فتصغر عنده كل المصائب .

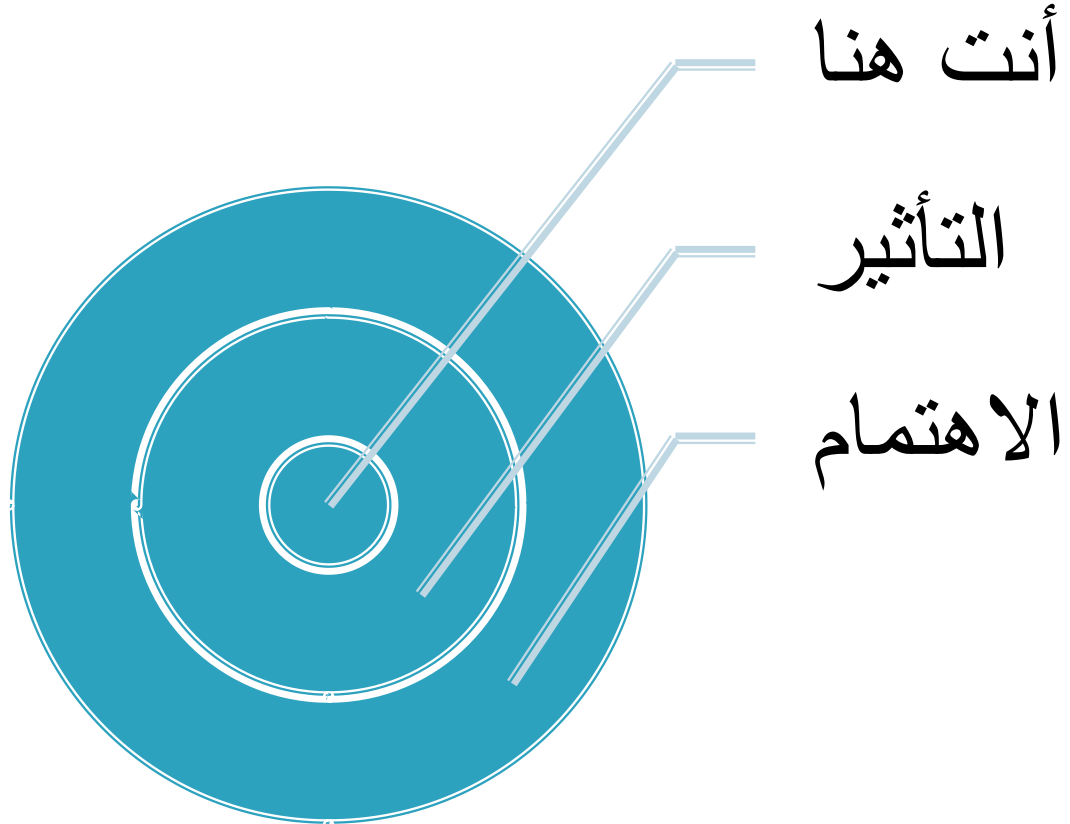
50 عاماً
الحياة
الدنيا

القبر

اركب الهليكوبتر حقتك؟؟؟؟!



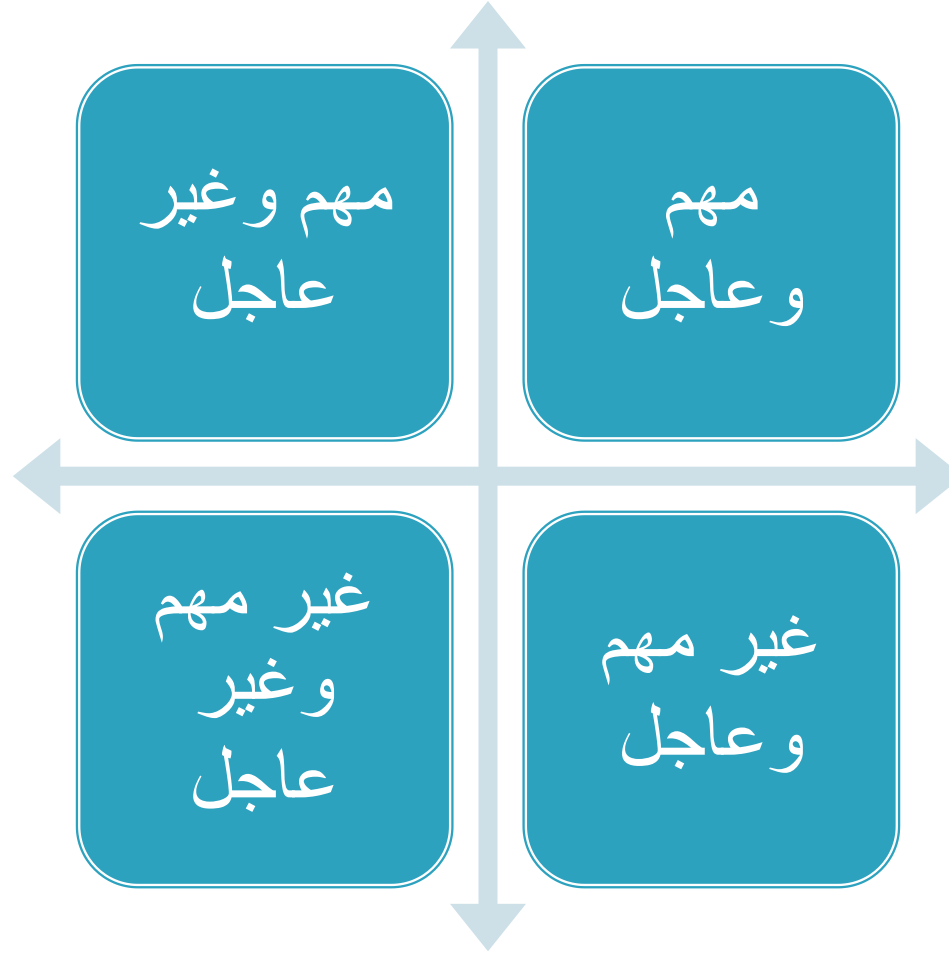
▶ لا تستغرق فى الهموم *** خذ موقفاً



رتب نفسك ضع أولوياتك

- ▶ ضع أولوياتك الأهم فالمهم .
- ▶ **سجلها** ، ثم تعامل معها بالترتيب ، وفي كل مرة تنهى عملاً أشطبه من القائمة .
- ▶ عند وضع الأولويات لا تنس احتياجاتك الشخصية وأهدافك ، وكن على رأس القائمة ، ثم يلي بعد ذلك الآخرين في الأسرة والعمل والمجتمع حسب ترتيبك الخاص ومدى أهميتهم
- ▶ لا تضيع وقتك في أمور لا أهمية لها ، واحفظ طاقتك للأمور الهامة فقط .

مصفوفة الوقت



قاعدة 20% & 80%

20% نتيجة

80% جهد

80% نتيجة

20% جهد

▶ اعتدل... اعتدل... كل شيء بعدل

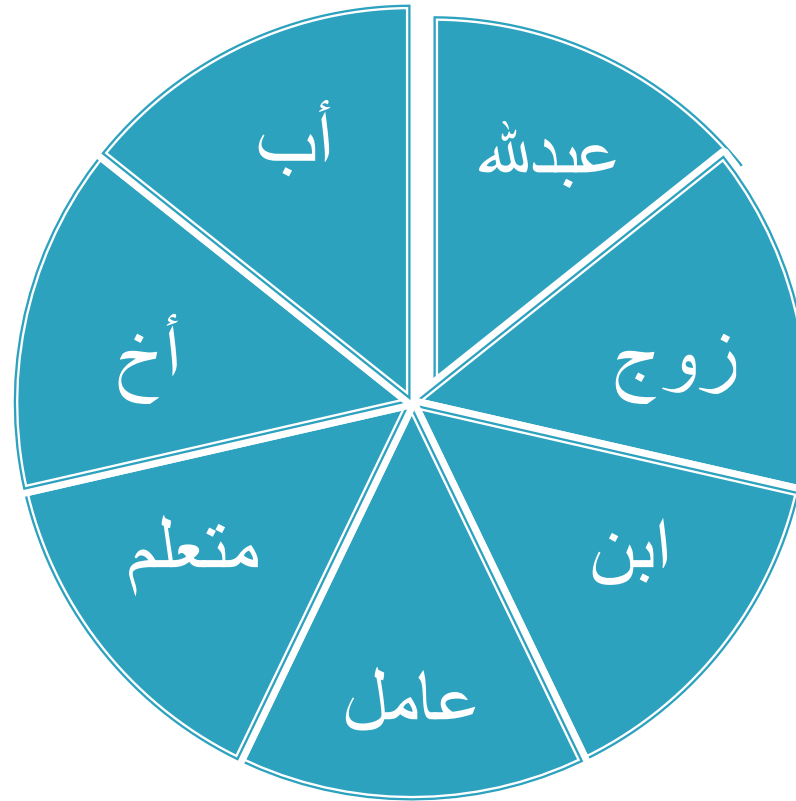
التوتر الخلاق يصاحب الإنجازات الكبرى ، والرغبة فى النجاح
ضرورية للتغلب على معوقات الحياة.

▶ ليكن هدفنا أن نتعايش مع ضغوط الحياة وتحدياتها بما يشبعنا ويرضينا
دون أن تحطمنا أو تدمرنا ، وهذا لن يتحقق إلا بالاعتدال فى حياتنا
والوصول الى التوازن بين الراحة والعمل ، بدون أن نتكاسل أو نحترق
فى العمل .

▶ لا تنس احتياجاتك الشخصية واعدل معها.

▶ لا تتوقع أن يتعامل جسمك مع مستوى النشاط المرتفع ويقاوم الأمراض
فى نفس الوقت إلا إذا أعطيته حقه من الراحة .

التوازن في أدوار الحياة



▶ استمتع بالأشياء الصغيرة في حياتك

النجاحات الكبيرة في الحياة قليلة وبعيدة غالباً ، فلماذا نظل في حالة طوارئ في انتظار هذا القلق البعيد ؟

▶ هناك أشياء بسيطة وصغيرة في حياتنا تستحق أن تشعر معها بالفوز والرضا والسعادة ولكن غالباً ما نتجاهلها لأننا مشغولون بالأشياء الكبيرة بعيدة المنال .

▶ افرح بانجازك للخطوات الصغيرة التي تقودك للنجاح الكبير.

استمتع بأكل الزبيب!!!



لا تغال في نقدك، أعدل مع نفسك والآخرين

- أيا كان النقد موجهاً لنفسك أو الآخرين خذ الأمور ببساطة ولا تغضب .
- إن " نقد الذات " فضيلة لكن إذا تجاوز الحد أصبح نوعاً من عقاب الذات .
- مثلما تعامل نفسك (بعدل ورحمة) عامل الآخرين أيضا .
- لا تغال في توجيه النقد للآخرين عندما يفشلون في تحقيق ما ترجوه منهم ، وتشعر بالخيبة والغضب والإحباط .
- تذكر انجازاتك وانجازات الآخرين .

التغافل عن أخطاء الآخرين

- ▶ سئل الإمام أحمد بن حنبل: سمعنا أنك تقول إن تسع أعشار العافية في التغافل؟
- ▶ قال: لا، بل كل العافية في التغافل.
- ▶ التمس لأخيك سبعين عذراً فإن لم تجد فقل لعل له عذراً لا أعلمه.

لا تلعب دور البطل .. لا تحاول أن تكون " سوبرمان "

- نحن بشر .
- لا تحاول أن تفعل كل شيء لكل الناس وتلبي كل ما يطلب منك دون تفكير .
- تجنب الوعود الكثيرة والالتزامات الكثيرة والمواعيد المتلاحقة .
- قرر ما يمكنك عمله حسب أهميته لك وحدد الوقت المطلوب لأنشطتك ، ولا تحاول أن تتجاوزها حتى لا تضطرب .
- قل "لا" عندما يطلب منك شيء فوق طاقتك .

**I SAY
NO**

ساعد الآخرين لتحقيق انجازاتهم

▶ احتسب الأجر من الله.

▶ قال ابن عباس (لأن أمشي في حاجة أخي أحب إلي من أعتكف شهراً في

مسجد رسول الله صلى الله عليه وسلم)

▶ ضع انجازات من ساعدتهم في قائمة انجازاتك.

خذ راحة وعد أكثر لياقة:

- ▶ فكر فى نفسك كشخص متوازن يستطيع أداء الأعمال الشاقة كما يستطيع أن ينعّم بالراحة والاسترخاء أيضاً .
- ▶ لا تتفاخر بأنك تعمل كثيراً ولا تحتاج للراحة ، هذه مصيبة و كارثة محدقة بك وحتماً سوف تنهار.

تعديل أسلوب الحياة

- ▶ أتبع نظاماً غذائياً صحياً.
- ▶ مارس الرياضة بصورة منتظمة.
- ▶ خذ حماماً دافئاً.
- ▶ خذ كفايتك من النوم.
- ▶ أتبع برنامجاً معيناً للاسترخاء.

الاسترخاء



تقنيات الاسترخاء لتخفيف الضغط النفسي

الإسترخاء التدريجي للعضلات :

- اجلس أو تمدد بوضع مريح واغمض عينيك .
- دع فكك يسترخي وكذلك عينيك ولكن من دون إغماضهما بقوة.
- افحص جسدك ذهنياً ، بدءاً من أصابع قدميك وبيضاء نحو رأسك . وركز على كل منطقة على حدة ، وتخيّل بأن التوتر يذوب تدريجياً.
- شدّ عضلاتك في إحدى مناطق جسدك ، عدّ حتى الخمسة ، ثم ارخها وانتقل إلى المنطقة التالية.

التخيل البصري :

- دع الافكار تنساب في ذهنك من دون التركيز على أيّ منها . أوجِ إلى نفسك بأنك مسترخٍ .
- وبأن يديك دافئتان (أو باردتان إن كنت تشعر بالحر) وثقيلتان وبأن قلبك ينبض بهدوء .
- فور إسترخائك ، تخيّل بأنك في مكانك المفضّل أو أمام منظر أحاذٍ .
- بعد 5 إلى 10 دقائق ، إسحب نفسك من هذه الحالة تدريجياً

تقنيات الاسترخاء لتخفيف الضغط النفسي

التنفس باسترخاء :

*مع الممارسة يصبح بمقدورك التنفس بشكل عميق ومسترخ.
*في البداية ، مارس ذلك وأنت مستلقٍ على ظهرك ، بينما ترتدي ملابس مرتخية على الخصر والبطن . وفور إعتيادك على التنفس بهذه الوضعية ، تدرب على ممارسته وأنت جالس ومن ثم وأنت واقف .

- إشهق من أنفك وازفر من فمك.
- ركز على تنفسك لبضع دقائق بعد ذلك ، حاول أن تعي أيًا من يديك ترتفع وتنخفض مع كل نفس.
- ازفر بلطف معظم الهواء الموجود في الرئتين.
- تنشق وأنت تعدّ ببطء حتى الأربعة ، ما يعادل ثانية بين كل رقم . ومع التنشق بلطف ، مدد بطنك قليلاً حتى يرتفع حوالي 1 إنش (ويجب أن تشعر بالحركة من خلال يديك) . ولا ترفع كتفيك أو تحرك صدرك أثناء ذلك.
- مع التنفس ، تخيّل بأن الهواء الدافئ ينساب في جميع أجزاء جسدك.
- استرح لثانية بعد التنشق.
- ازفر ببطء وأنت تعد حتى الأربعة . وأثناء الزفير ستشعر ببطنك ينخفض ببطء.
- أثناء خروج الهواء ، تخيّل بأن التوتر يخرج معه.
- استرح لثانية بعد الزفير.

الاسترخاء بالتأمل

- 1- اجلس منتصب الظهر على مقعد مريح، فى مكان هادئ ..مريح للنفس ..خال من الإزعاج والمؤثرات المشتتة للانتباه.
- 2- اجعل الضوء خافتاً نوعاً ..وجو الحجرة معتدل الحرارة.
- 3- قم بارتداء ملابس خفيفة غير ضيقة لتمكّنك من الاسترخاء.
- 4- ضع أمامك ساعة أو منبه.
- 5- تنفس بانتظام وعمق وببطء ..ولاحظ تنفسك الهادئ العميق.
- 6- امنع عقلك من الشرود والتفكير فى أى مشكلة أو صدمة أو موقف مؤلم تعرضت له ..وذلك بأن تأمر عقلك حتى يتوقف تماماً عن التفكير فى هذه البؤر الملتهبة المؤلمة التى عانيت ولا زلت تعاني منها.
- 7- فى البداية ..ركز على ملاحظة جسدك المسترخى وأنفاسك المنتظمة ..والهواء وهو يدخل ويخرج من أنفك وورئيك ببطء وعمق.
- 8- بعد ذلك ..أبدأ فى ترديد وتكرار كلمات "ذكر الله" أو تكرار آيات قصيرة أو "آية الكرسي .." بعمق ..بحيث يتردد صداها فى أركان نفسك وكيانك ويتشبع عقلك بها، اطرّد من ذهنك أى فكرة أخرى تظهر فى حيز الوعي ..ولا تعطى ذهنك أو تفكيرك أى فرصة للشرود بعيداً، وأن تكون على يقين بأنك تقوم بطرّد الأفكار السلبية السيئة وشطبها من ذهنك وحذفها من ذاكرتك مستعيناً بهذه الآيات الكريمة والأذكار المطهرة.
- 9- أن تستمر فى ذلك التدريب ما بين 10 إلى 30 دقيقة ..ويفضل أن تواظب عليه أكثر من 3 شهور

الخلوة بالله



تحدث مع الآخرين شاورهم فى الأمر:

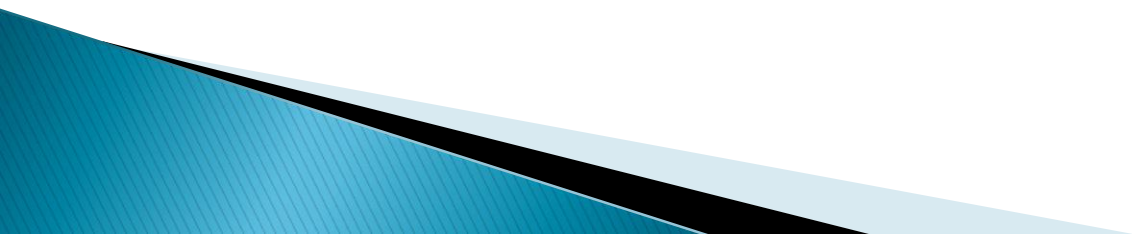
▶ التفريغ العاطفي:

من المفيد مشاركتك لمن تأتمنهم من الأهل والأصدقاء على مشاكلك وهمومك. التحدث في حد ذاته يساعد على تفريغ الشحنة العاطفية ويخفف من أثرها النفسي عليك.

*إذا لم تجد أحدا لتشاركه همومك، أكتبها على ورقة وعندما تشعر بأنك تخلصت من العبء العاطفي مزق هذه الورقة وأنسى الموضوع تماماً.

تجنب تعاطى الأدوية بلا داعى طبي، لا تهرب:

- ▶ فى عالمنا المعاصر أنتشر استخدام المهدئات والمسكنات والمنومات والمنبهات كالكافيين دون استشارة الطبيب علاوة على التدخين بشراهة.
- ▶ بعض الناس يهرب من الضغوط بالأكل بشراهة.
- ▶ إنه وسيلة هروب غير صحية على الإطلاق.



حسن مهارتك في العمل:

- لن يجدى أن تأخذ موقفاً دفاعياً للحفاظ على مكانتك وسط جوّ المنافسة الحامى بنفس الإمكانيات والمهارات والمعلومات القديمة.
- الحل الأنسب هو تطوير معلوماتك التقنية وزيادة خبراتك العملية واكتساب مهارات جديدة.
- تعلم المهارات المتعلقة بالعلاقات الإنسانية في العمل ، فلا أحد يعمل وحده بل نحن أعضاء في فريق العمل ، وفريقنا أحد فرق منطقة العمل.

أنظر الى الجانب الإيجابي للأمر .. لا تقع ضحية التفكير السلبي

الإدراك يلعب دوراً هاماً فى تسوية ضغوط الحياة

- ▶ اتجاهك النفسى نحو هذه الضغوط يحدد - بقدر كبير - تأثيرها عليك .
- ▶ هناك من يمرض ويسقط ضحية لضغوط الحياة ، وهناك من يزداد قوة وصحة ويصبح أكثر نضجاً وحكمة.
- ▶ الفارق بينهما هو أن الأول لا يرى إلا الجانب السلبي ، والثانى يركز على الجانب الإيجابي لضغوط الحياة.

طرق خاطئة للهروب من مواجهة الضغوط

"الحيل النفسية" أو "ميكانيزمات الدفاع" لتجنب هذه الضغوط والهرب من مسئوليات وأعباء المواجهة.

*يختلف الاسراف في استخدام هذه الحيل اللا شعورية -ولها العديد من الاضرار - عن التجنب الواعي والمؤقت أو التأجيل المرحلي لبعض المشاكل والضغوط .

1. "الاسقاط" وتعنى فى علم النفس أن ينكر الفرد عيوبه ويتهم الآخرين بها.

2. "العدوان" وهو ما نجده حولنا فى المعارك و"الخرافات" اليومية الكثيرة والتي تشتعل لأسباب بسيطة!

3. "السلبية" والهروب من المسئولية، أو الصمت واللامبالاة، وفعل عكس المطلوب ...!

الحيل النفسية

4. **"النكوص"** وهو العودة أو الردة إلى سلوك طفولى غير ناضج؛ مثل بكاء شاب أو رجل عندما تواجهه مشكلة.
5. **"السحر والأفكار الخرافية"** واستخدامها لحل المشاكل .
6. **"التبرير"** بتفسير تصرف خاطئ بأعذار تبدو معقولة ولكنها غير حقيقية.
7. **"التعميم"** هو أن يطبق الفرد خبرة مر بها فى موقف معين على مواقف أخرى قد تتشابه أو تختلف معها.
8. **"تكوين رد الفعل العكسى"** أى الإفراط فى إظهار الحب لشخص مستبد أو معتدى ... كرد فعل عكسى للكراهية شديدة ...! أو المبالغة فى الضحك بصورة هستيرية ... كرد فعل عكسى لضغوط وصراعات مؤلمة.
9. **"التفكيك أو العزل"** فنجد من يسرق ويتصدق، أو يصلى ويزنى، أو يرتشى ويحج ...

التفكير المعوج

- 1- كل شيء أو لا شيء.
- 2- المبالغة في التعميم, تجد صاحبه يستعمل دائماً و أبداً.... دائماً أنا فاشل.... لم أنجح أبداً في كذا....
- 3- المصفي العقلي: يأخذ فكرة سلبية أو حدث سلبي فيأخذ كل تفكيره و وقته... مثل موقف مع المدير يجعله هو الفكرة الأساسية عن عمله و وظيفته.
- 4- إلغاء الإيجابية: مثل قوله لأي عمل إيجابي يفعله, هذا عمل بسيط أي شخص يعمله.
- 5- التسرع في الحكم: يصدر أحكاماً سريعة....
- 6- التضخيم, يضخم مشاكله و يقلل من قدراته و ميزاته... وكذلك مع غيره.
- 7- الحكم العاطفي, يشعر أن مشاعره السلبية تعكس حقائق الأمور... مثل اشعر بالذنب إذن أنا شخص سيء.

التفكير المعوج

8- الجمل الافتراضية عباراته: من المفترض...لابد...من الواجب...يجب أن...

9-التصنيف, هو نموذج الغلو و المبالغة للنموذج 1 كل شيء أو لا شيء...وهذا من أخطرها على الشخص..فتجده من عبارة واحدة يضعك في خندق معين ثم يتوجه لخندقه و سلاحه ويبدأ الحرب..

10-التأنيب واللوم, يأنب نفسه و يجلدها أو الآخرين أو الزوجة....طبعاً النقد السلبي وليس الإيجابي..

فهو غير محاسبة النفس و غير الأمر بالمعروف و النهي عن المنكر..فمثلاً تكثر لوم شخص لأنه لا يقرأ كتاباً معيناً أو لأنه لا ينفذ كثيراً من رغباتك و أفكارك...

فن حل المشكلات

- ❖ عليك أن تبدأ بتفحص وتحديد مشكلتك الرئيسية .
- ❖ حصر المعلومات المتعلقة بها.
- ❖ قم بعزلها عن المشكلات الأخرى الثانوية .
- ❖ حاول أن تفهم جيداً كيف نشأت تلك المشكلة؟ ..وما هو دورك الحقيقي فيها؟
- ❖ ابدأ فى وضع الحلول التى تطراً على ذهنك ..وأكتب كل ذلك فى مفكرتك .
- ❖ استبعد الفروض والحلول الضعيفة.
- ❖ ابدأ بتطبيق أفضل الحلول على أرض الواقع.
- ❖ قيم وضع المشكلة بعد تنفيذ الحل الأول.
- ❖ إذا لم يصلح الحل الأول ..انتقل إلى الحل الثانى
- ❖ عليك أن تعرف أن حل أى مشكلة لابد أن يتضمن مكاسب وخسائر.
- ❖ عليك أن تتعرف على القوى والأسباب التى تؤدى إلى هذه المشكلة، وأن توجد أنسب الحلول التى تمكنك من اختراق تلك القوى لتفتيت المشكلة إلى أجزاء يسهل التعامل معها.

مواجهة حامية!!!

- ▶ احترام الخصم وتجنب استخدام الألفاظ أو التلميحات الجارحة.
- ▶ الهدوء والثبات والثقة في النفس؛ وأن يلتقى بصرك بالخصم بدون استفزاز ودون أن تهتز أو تتفعل.
- ▶ يُفضّل أن تنتظر حتى تسمع وجهة النظر الأخرى كاملة.
- ▶ عندما تفاجأ بمعركة أو هجوم لست مستعداً له.. أعلن بحزم أن المناقشة مع الانفعالات لن تصل إلى نتيجة، ويمكنك الانسحاب للتحقق من المعلومات أو الكلام الذي طرح.. أو بحجة دراسة الموضوع..

مواجهة حامية!!!

- ▶ قد تكون المشكلة مع رئيس أو شخص مهم في حياتك ولا تريد أن تخسره، وهنا يجب الاعتراف بأن هناك خطأ .. ثم تبنى استعدادك لإصلاحه، ثم تسأل إذا كانت هناك سلبيات أخرى تحتاج للتغيير .
- ▶ يجب أن تكون قادراً على إظهار الثناء والتقدير إذا استدعى الأمر، دون نفاق أو مبالغة ... كذلك لا بد أن تتعلم أهمية أن تعبر لحظات الغضب والضيق بسرعة.
- ▶ تذكر أن النبي - صلى الله عليه وسلم - كان يسيطر على غضبه وانفعاله بقدرة رائعة.

فن التفاوض

- ▶ الدبلوماسية ... و تعنى فن الممكن، والحصول على ما يمكن تحقيقه وتجنب السعى خلف المستحيل ... فهى الدهاء والصبر وتحقيق المكاسب بدون صراعات مؤلمة أو خسائر موجهة.
- ▶ وعلى سبيل المثال :إذا طلبت من صاحب العمل زيادة راتبك أو حقاك فى ترقية .. وفوجئت به يرفض .. فلا يجب أن تنهى اللقاء بالغضب وإبداء خيبة الأمل أو أن تهدد بترك العمل، وإنما يجب الحصول على أقصى ما يمكن بزيادة محدودة أو حتى بوعده بزيادة أو ترقية .. أو الحصول على امتيازات أخرى بديلة وإنهاء اللقاء بإبداء استمرارك فى العمل بنفس الحماس والعطاء وتقديرك لوجهة نظر صاحب العمل .. .

فن التفاوض

- ▶ الحرص في جميع الحالات على توازنك النفسي .. وكلما شعرت بالغضب تذكر مساوئه وردد بعضاً من الآيات والأذكار الطاردة للغضب.
- ▶ إذا تمسك الخصم أو الطرف الآخر برأيه وسعى إلى تصعيد الموقف .. وشعرت أنك يمكن أن تخسر أكثر .. فما عليك إلا الموافقة على ما يقول ثم تطلب تعديل الصياغة أو تغيير بعض البنود فكثير من المتشددين يسعدون بمجرد القول " :سأقبل وأوافق على ما تريد .. لكن دعنا نناقش بعض التفاصيل" ، ثم من خلال مناقشة التفاصيل يمكنك زحزحة طلباته وشروطه وتحقيق قدر أكبر من المكاسب المجزأة.

فن التفاوض

- ▶ لا تأخذ قرارات فورية بل احصل على مهلة للتشاور والتفكير .
- ▶ لا تعطى لأحد فرصة أن يدغدغ أعصابك تحت أية مغريات أو يحصل منك على وعد أو عهد بشيء يسبب لك المتاعب فيما بعد .
- ▶ بعض المتشددین يحرصون على الخروج من المفاوضات بمظهر الأقوياء المنتصرين .. فلا مانع من إعطائهم بعض المكاسب المعنوية والشكلية .. أو أن تساعدهم على حفظ ماء الوجه .
- ▶ قد تحتاج إلى إظهار القوة أمام بعض الخصوم فافعل ذلك بذكاء ودون مبالغة، كي تحصل على حقتك دون الدخول في معارك إضافية .

اطلب المساعدة

▶ إتصل بالطبيب النفسي أو متخصص بالصحة النفسية إن كنت تعاني من ضغط متزايد أو تعجز عن إتمام أعمالك بشكل طبيعي.....ولم تفلح في معالجتها شخصياً.



أسعد باقتراحاتكم وملاحظاتكم

شكراً لكم