



المركز الوطني
لتعزيز الصحة النفسية

دليل عملي للتعامل مع الضغط



إعداد

أ. حنان محمد آل إبراهيم

أخصائي أول في المدينة الطبية الجامعية
بجامعة الملك سعود

د. إيمان عبدالكريم أبا حسين

أستاذ مساعد واستشاري الطب النفسي بكلية الطب
جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية

ح) المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية ، ١٤٤٢ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

ابا حسين ، ايمان عبدالكريم
دليل عملي للتعامل مع الضغوط. / ايمان عبدالكريم ابا حسين ؛
حنان محمد آل ابراهيم -. الرياض ، ١٤٤٢ هـ
..ص ؛ ..سم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٦٠٧-٤-٨

١- الضغط النفسي ٢- التوتر النفسي ٣- التكيف النفسي أ.آل
ابراهيم ، حنان محمد (مؤلف مشارك) ب.العنوان
ديوي ١٥٥,٩٠٤٢ ١٤٤٢/٩٣٧١

رقم الإيداع: ١٤٤٢/٩٣٧١

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٩١٦٠٧-٤-٨

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



الفهرس:

رقم الصفحة	الموضوع
6	المقدمة
7	كيف سيساعدك هذا الكتاب؟
8	الإطار النظري
8	تعريف الضغوط حسب مدارس علم النفس
11	أنواع الضغوط
12	تأثير الضغوط على الفرد
13	مصادر الضغوط
14	أعراض الضغوط
16	مقاييس الضغوط
21	كيف يحدث الضغط النفسي؟
23	ماذا يحدث للجسم إذا استمرت الضغوط (الضغوط المزمنة)؟
26	الإطار العملي (العوامل المؤثرة في الضغط النفسي وطرق التعامل معها)
26	طريقة التفكير
47	العواطف وعلاقتها بالتوتر والضغط
57	السلوك التكيفي
88	نمط الحياة وعلاقته بالضغط النفسي
97	المراجع
98	المرفقات

إهداء:

نهدي هذ الكتاب لجميع أفراد المجتمع
آملين أن يساعدهم في التعامل مع
ضغوط الحياة.



المقدمة:

إن نمط الحياة المتسارع وزيادة مصادر الضغوط من أعباء مادية، ومتطلبات أسرية واجتماعية ووظيفية، قد ضاعف من معدلات الإحساس بالضغط لدى الإنسان المعاصر، وزاد من معدلات الإصابة بالأمراض النفسية والعضوية، وأثر بشكل كبير على جودة حياة الأفراد والمجتمعات.

وفي ظل الحاجة إلى زيادة الوعي النفسي حول آثار الضغوط وطرق التعامل معها، نشأت فكرة هذا الكتاب ليكون دليلاً إرشادياً ووقائياً لجميع المهتمين بالصحة النفسية، وهو أحد المشاريع التي يريها ويشرف عليها المركز الوطني لتعزيز الصحة النفسية.

كيف سيساعدك هذا الكتاب؟

بني هذا الكتاب على تعريفات مدارس علم النفس، والطب النفسي المبني على البراهين العلمية، وتقنيات العلاج المعرفي السلوكي، والعلاج العقلاني الانفعالي، وكذلك تقنيات علم النفس الإيجابي.

نحن نعتقد أن الوعي هو أول خطوات العلاج، وأن فهمك لمعنى الضغط، وكيفية حدوثه، وأهم العوامل المسببة له، وتأثير الضغوط على جميع جوانب حياتك النفسية والجسدية والسلوكية، سيساعدك على تفادي الكثير من آثاره الغير صحية، ويمنحك استبصاراً بذاتك، وما يحدث حولك، ليصل بك إلى التفهم والتقبل والرضا عن ذاتك وقدراتك والظروف من حولك.

لذلك فالكتاب ملئ بالتمارين والاستراتيجيات التي توصلك للهدف، أما المطلوب منك فهو القراءة بتأنٍ وترتيب، وتطبيق التمرينات كما وردت، وتكرار ذلك إلى أن تجد نفسك قد أتقنت التقنية وأصبحت تراولها بشكل تلقائي، وعندها ستكتشف مقدار التغير الحاصل لك... بالتوفيق.

تنويه: إن هذا الكتاب لعامة الناس، وهو غير مناسب لمن لديه اضطراب نفسي وبحاجة لتدخل علاجي، إننا ننصحه بزيارة مختص نفسي لأخذ الاستشارة الطبية المناسبة لحالته.



الإطار النظري

تعريف الضغوط حسب مدارس علم النفس

ما هو الضغط؟

اختلفت تعريفات مصطلح الضغط النفسي باختلاف الاتجاه والمحددات والمجالات التي يعالجها كل تعريف على حدة، فبعض التعريفات ركزت على العامل المثير الخارجي، وبعضها الآخر اعتمدت على معالجة الاستجابات للمثيرات المختلفة، وهناك تعريفات قامت أيضاً على دراسة العامل المثير والاستجابة معاً. عرّف معجم التحليل النفسي مصطلح الضغط النفسي على أنه جميع العوامل الخارجية التي تؤثر على الحالة النفسية للفرد، لدرجة تجعله في حالة من التوتر والقلق، ويقوم بالتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية جديدة، وتظهر هذه الضغوط عند مواجهة الفرد أمراً ملحاً يتوجب الاستجابة الصحيحة له، أو مطلباً لا يملك القدرة الكافية لتلبية، أو أنه يقع خارج حدود استطاعته.

وقد تحدث العديد من العلماء عن الضغط النفسي وعرفوه من زوايا مختلفة أبرزهم:

- العالم الفيزيولوجي كانون 1932 حيث يعتبر من أوائل الذين استخدموا عبارة الضغط، وعرفه برد الفعل في حالة الطوارئ، وكشف في دراسته أن مصادر الضغط الانفعالية كالألم والخوف والغضب، تسبب تغيراً في الوظائف الفيزيولوجية للكائن الحي،

ويرجع ذلك لإفراز عدد من الهرمونات أبرزها هرمون الأدرينالين و الذي يهيئ الجسم لمواجهة المواقف الطارئة، حيث يرى أن تلك الاستجابة تجعل الكائن الحي إما أن يواجه الموقف ويتصدى له، أو يتجنبه ويهرب منه، كما ذكر أن الضغط المبدئي أو المنخفض يمكن للجسم تحمله، ولكن إذا كان على فترة طويلة أو كان ضغطاً شديداً فإنه يؤدي إلى انهيار بيولوجي.

- أما العالم سيلبي 1955 فقد أكمل ما بدأه العالم كانون فقدم النظرية البيولوجية للضغط؛ وهو يرى أن معاناة الشخص من الضغط تعتمد على أسلوب تكيفه مع هذه الضغط، وهو أول من تحدث عن متلازمة التكيف العام .The general adaptation syndrome

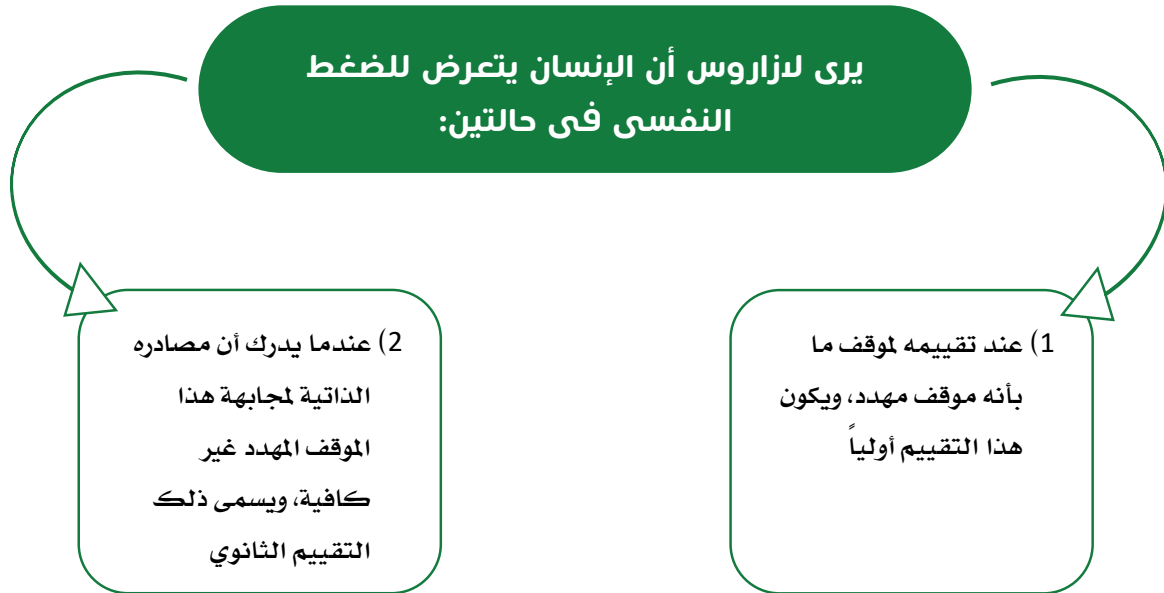
- قدم العالم لازاروس 1993 الاتجاه المعرفي لتفسير الضغط النفسي، على أنه مجموعة من المثيرات التي يتعرض لها الفرد بالإضافة إلى الاستجابات المترتبة عليها وهي تقدير الفرد لمستوى الخطر، وأساليب التكيف مع الضغط والدفاعات النفسية التي يستخدمها الفرد في مواقف الضغط.

- بينما فسر العالمان لازاروس وفولكمان 1988 الضغط النفسي بأنه علاقة تفاعلية بين الفرد والبيئة، فعندما يواجه الفرد موقفاً ويُقيم على أنه ضار، أو مهدد، ينشأ الضغط النفسي. وهما يريان أن تفسير الحدث الضاغط يركز على عمليتين أساسيتين:

1. عملية التقييم الأولي: وهي عملية تقييم الفرد للموقف وطريقة إدراكه له؛ أي هل الموقف خطير ومهدد للفرد أم لا ؟



2. عملية التقييم الثانوي: وهي تقييم ما يمتلكه الفرد من مصادر للتعامل مع الحدث الضاغط، وتتأثر بقدرات وإمكانيات الفرد الجسمية والنفسية والاجتماعية.



أنواع الضغوط

عندما يواجه الإنسان عدداً من المتطلبات والمواقف الحياتية بشكل متزايد، والتي قد يصفها البعض بأنها صعبة وقيِّم قدرته بأنه لا يستطيع التكيف لمواجهتها، عندها سيدخل في نطاق الضغط السلبي والذي من الممكن أن ينشأ أيضاً عند عدم وجود محفزات لأداء المهام، الأمر الذي ينتج عنه الملل والإحباط، وفي هذه الحالة تضعف قدرة الفرد على التكيف والإنتاج.

الضغط السلبي:

- يسبب القلق والهم
- التكيف معه يفوق قدرة الشخص، كما يقلل من الأداء
- يمكن أن يؤدي إلى مشاكل نفسية وجسدية
- يمكن أن يكون طويلاً أو قصيراً الأجل

أما إذا كان التقييم للموقف بأن الفرد يستطيع التكيف معه، يتولد شعور بالثقة بالنفس والسيطرة، ويمدّه هذا الشعور باليقظة والقدرة على الأداء الذهني والجسدي اللازم للإنجاز وهذا ما يعرف باستجابة الضغط الإيجابي.

الضغط الإيجابي:

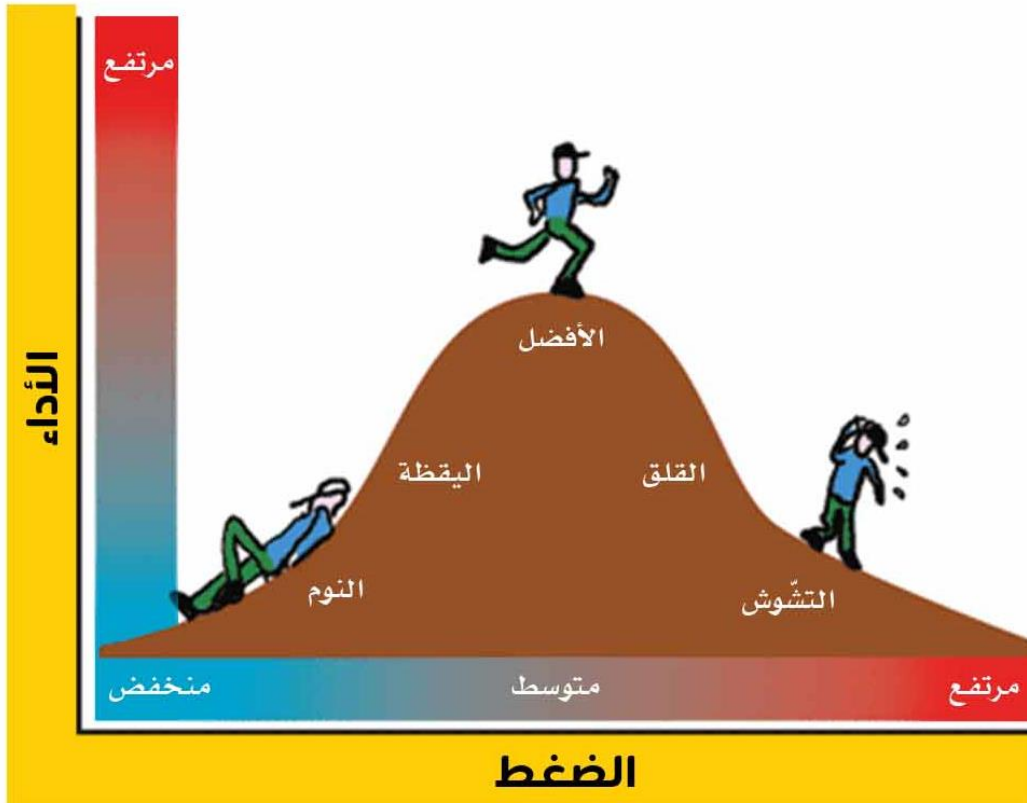
- يحفز ويولد الشعور بالإثارة
- يستطيع الشخص التكيف معه، ويحسن الأداء
- يعطي الدافعية والنشاط



تأثير الضغوط على الفرد

يقود القليل من التحفيز والتحديات إلى الإحساس بالملل والإحباط ويؤدي إلى أداء ضعيف، وبالمثل يضعف العدد الكبير من التحديات والأعباء وتراكم صعوبات الحياة الأداء والانتاج، ويتضح هذا المعنى من الشكل المرسوم أدناه، والذي يوضح منحنى الإنتاجية، وكما نرى فإن الإنتاجية تكون منخفضة عند المستويات العالية من الضغوط، وعند عدم وجود تحديات أو ضغوط، بينما تكون الانتاجية مثلى عند المستويات المعتدلة من الضغط؛ والتي تشعر الفرد بالتحفيز واليقظة وتشعل الإبداع وتؤدي إلى الرضا في الحياة، وهذا يجعل الضغط حيوياً ومهماً في حياة الأفراد فهو أحد المكونات الطبيعية في الحياة اليومية.

علاقة الأداء بالضغط



مصادر الضغط

الضغط هو جزء من حياتنا وكل شيء من حولنا يمكن أن يمثل مصدراً للضغط، وهناك مصادر خارجية ومصادر داخلية للضغط، حيث تتفاعل المصادر الخارجية مع المصادر الداخلية بطريقة مختلفة من شخص لآخر وهذا ما ينشئ الضغط النفسي.

مصادر الضغط الخارجية

هي عبارة عن أحداث تقع في البيئة المحيطة بالإنسان وتؤثر على حياته، منها ما يؤثر على الإنسان لفترة معينة، ثم ينتهي أثرها مع الوقت ويعود الإنسان لحياته الطبيعية، وتسمى الضغط المتقطعة أو المؤقتة، ومنها ما يكون مستمراً باستمرار حياة الإنسان وتسمى الضغط المستمرة.

مصادر الضغط الداخلية

وهي الخصائص والسمات الشخصية للفرد التي تميزه عن غيره، إن تقييم الفرد للأحداث من حوله بأنها ضاغطة يعتمد إلى حد كبير على معتقدات الفرد وقيمه ومبادئه ودوافعه وحاجاته وكذلك خبراته المختلفة في الحياة.

فعلى سبيل المثال، الطالب الذي يتسم بالشخصية الكمالية (ضغط داخلي) عندما يواجه تعثراً دراسياً (ضغط خارجي) قد يشعر بالضغط الشديد، ويشكو من أعراض الضغط الجسدية أو المعرفية أو السلوكية.



أعراض الضغوط

الأعراض الجسدية:

- زيادة التعرق
- الشد العضلي
- الصداع بأنواعه
- ألم في العضلات وخاصة الرقبة والأكتاف
- اضطرابات النوم
- اصطكاك الأسنان
- الإمساك
- آلام الظهر وخاصة الجزء السفلي
- الإسهال أو الإمساك
- عسر الهضم
- التغير في الشهية
- اضطرابات التنفس
- خفقان القلب
- التعب والارهاق وسرعة الاجهاد

الأعراض المعرفية:

- النسيان

- صعوبة في التركيز
- التردد في اتخاذ القرار
- ضعف الذاكرة
- تزامن الأفكار
- إصدار أحكام خاطئة

الأعراض الانفعالية:

- انخفاض القدرة على الاسترخاء
- الخوف من المرض أو توهم المرض
- التوجس والقلق لأشياء لا تستدعي ذلك
- عدم السيطرة على الغضب
- التفسير الخاطئ لتصرفات الآخرين ونواياهم
- الشعور بعدم الرضا والكآبة
- انخفاض تقدير الذات

الأعراض السلوكية:

- عدم الثقة غير المبرر بالآخرين
- لوم الغير
- تصيد أخطاء الآخرين
- التهكم والسخرية



- انخفاض الدافعية
- انخفاض الإنتاجية
- مشاكل في العلاقات
- عدم وضوح الأهداف أو انخفاض الرغبة بها
- انخفاض مستوى الطاقة وانحدارها من يوم لآخر دون سبب واضح

مقاييس الضغوط

في عام 1967 قام العالمان هولمز وراهي بعدد من الدراسات التي تؤكد العلاقة الطردية بين الضغط وظهور المرض العضوي، حيث وضعا قائمة بأحداث الحياة التي تسبب ضغوطاً لأغلب الناس، وقاما بجدولتها وترتيبها ووضع وزن لكل حدث أسمياه (وحدات تغيرات الحياة)، بحيث يكون لكل حدث في الجدول عدد من الوحدات أي الوزن، وقد صمم المقياس ليقيس وزن جميع الأحداث الضاغطة خلال سنة واحدة لفرد معين ثم يربطها باحتمال ظهور الأمراض الجسدية عند هذا الشخص. فإذا كان وزن أو عدد الوحدات للفرد خلال العام الماضي أكثر من 300 خلال العام الماضي، فإن هناك 80% احتمالية للإصابة بالمرض في المستقبل القريب.

وعندما تكون بين 200 – 299 فذلك يعني احتمال 50% الإصابة بالمرض. وإذا كان عدد الوحدات بين 150 – 199 فذلك يعني احتمال 30% الإصابة بالمرض.

وإذا كان عدد وحدات تغيرات الحياة أقل من 150 فاحتمال الإصابة بالمرض قليلة جداً في المستقبل القريب.

ووجد هولمز في دراسته أن هناك علاقة طردية بين عدد الوحدات واحتمال الإصابة بالمرض العضوي، وسميت نظريته بنظرية الأحداث الضاغطة.

جدول رقم (1) مقياس هولمز لأحداث الحياة الضاغطة مقياس هولمز لأحداث الحياة الضاغطة

مقياس هولمز لأحداث الحياة الضاغطة			
الحدث	درجة وقع الصدمة %	الحدث	درجة وقع الصدمة %
وفاة أحد الوالدين	100	ترك أحد الأبناء منزل الأسرة	29
الطلاق	73	مشاكل مع أهل الزوج أو الزوجة (الأصهار)	29
انفصال الزوجين	65	الإنجازات الشخصية المميزة	28
إمضاء فترة في السجن	63	بدء أحد الزوجين العمل أو ترك العمل	26
موت أحد أفراد العائلة المقربين	63	بدء أو الانقطاع عن الدراسة	26
الأمراض أو الإصابات الشخصية	53	التغييرات في ظروف المعيشة	25
الزواج	50	تعديل العادات الشخصية	24
الطرد من العمل	47	مشكلات مع المسئول في العمل	23
التقاعد	45	التغيير في أوقات أو ساعات العمل	20
تغيير في صحة أحد أفراد العائلة	44	تغير مكان السكن	20
الحمل	40	تغيير مكان المدرسة	20
الصعوبات الجنسية	39	التغيير في العادات الترويحية	19
زيادة أفراد الأسرة	44	التغير في النشاطات الدينية	19
تعديلات في مكان العمل	39	التغيير في النشاطات الترويحية	18



17	رهن/ قرض أقل من 10000 دولار	38	تغيرات في الوضع المالي
16	التغير في عادات النوم	36	تغيير الوظيفة / المهنة
15	التغير في اللقاءات الأسرية	35	تغير في عدد الخلافات الزوجية
15	التغير في العادات الغذائية	31	رهن بقيمة تزيد عن 10.000 دولار
13	الإجازة	30	حجز الرهن أو القرض بسبب عدم سداد القرض.
12	مناسبات الأعياد		
11	مخالفة قانونية بسيطة	29	تغير المسؤوليات في العمل
(holmes,t.h.,Rahe,R,H1967 /The social readjustment rating scale /			

مقياس فحص مستوى الضغوط:

م	العبرة	أبداً (1)	أحياناً (2)	غالباً (3)	دائماً (4)
1	ألوم نفسي عند إنجاز الأشياء في العمل بشكل خاطئ				
2	أحاول التركيز في عملي من أجل نسيان مشكلاتي الشخصية				
3	عندما أكون تحت تأثير الضغوط ألاحظ تغيرات سلبية في نمط سلوكي				
4	أحتفظ بمشكلاتي للدرجة التي أشعر معها بالانفجار				
5	أنفوس عن غضبي وإحباطي على المقربين مني				
6	أركز على الجوانب السلبية في حياتي بدلاً من التركيز على الجوانب الإيجابية				
7	أشعر بعدم الراحة عند التعامل مع المواقف الجديدة				
8	أشعر بأن الدور الذي أقوم به داخل المؤسسة غير ذي قيمة				
9	أصل متأخراً إلى العمل أو إلى الاجتماعات المهمة				

10	أرد بحدة على الانتقادات الشخصية			
11	أشعر بعقدة الذنب إذا جلست ساعة أو أكثر بلا عمل			
12	أشعر بالعجلة والاندفاع حتى لو لم أكن مضغوطاً			
13	لا أجد الوقت الكافي لكي أطلع على الصحف التي أحبها			
14	أحب أن أحظى بالاهتمام وأن أحصل على ما أريده فوراً			
15	أتجنب التعبير عن مشاعري الحقيقية سواء في العمل أو المنزل			
16	أقوم بمهام أكبر من تلك التي يمكنني القيام بها في نفس الوقت			
17	أرفض النصيحة سواء من الزملاء أو الرؤساء			
18	أتجاهل القيود الخاصة بتخصصي وإمكاناتي الحقيقية			
19	أفقد الكثير من هواياتي واهتماماتي لأن العمل يأخذ كل وقتي			
20	أعالج المواقف قبل التفكير فيها من خلال الاجتهاد			
21	أشعر بانشغالي لدرجة أنني لا أجد وقتاً لتناول الغداء مع زملائي وأصدقائي			
22	عندما تظهر المواقف الصعبة أحاول تجاهلها			
23	إذا لم أكن حازماً في عملي سيستغلني الآخرون			
24	أجد صعوبة في الشكوى عندما أتحمّل عبئاً يفوق طاقتي			
25	أتحاشى تفويض الآخرين للقيام ببعض المهام			



26	أتعامل مع جميع المهام قبل وضع أولويات لعبء العمل			
27	أشعر بصعوبة في قول (لا) لأي طلبات أو استفسارات			
28	أشعر بإمكان إنجاز كل العمل المطلوب دون تأجيل بعضه لليوم التالي			
29	خوف من الفشل يمنعني من اتخاذ أي موقف			
30	أعتقد أنني لن أستطيع تحمل عبء العمل المطلوب مني			
31	حياتي العملية لها أولوية على حياتي الأسرية والمنزلية			

كيف نفسر نتائج المقياس:

من 32 – 64 تعني أنك فعال وناجح في إدارة مستوى ضغوطك، ولكنك مطالب باستشارة عدد محدود من الضغوط من أجل تحقيق التوازن الأمثل بين الضغوط الإيجابية والسلبية.

من 65 – 95 تعني أنك تواجه مستوى آمن من الضغوط، ولكن لديك بعض الجوانب في حاجة إلى تحسين.

من 96 – 128 تعني أن مستوى ضغوطك مرتفع، وأنت تحتاج لوضع استراتيجيات جديدة من أجل المساعدة في خفض الضغوط.

كيف يحدث الضغط النفسي؟

التغيرات الفيزيولوجية الناتجة عن الضغط

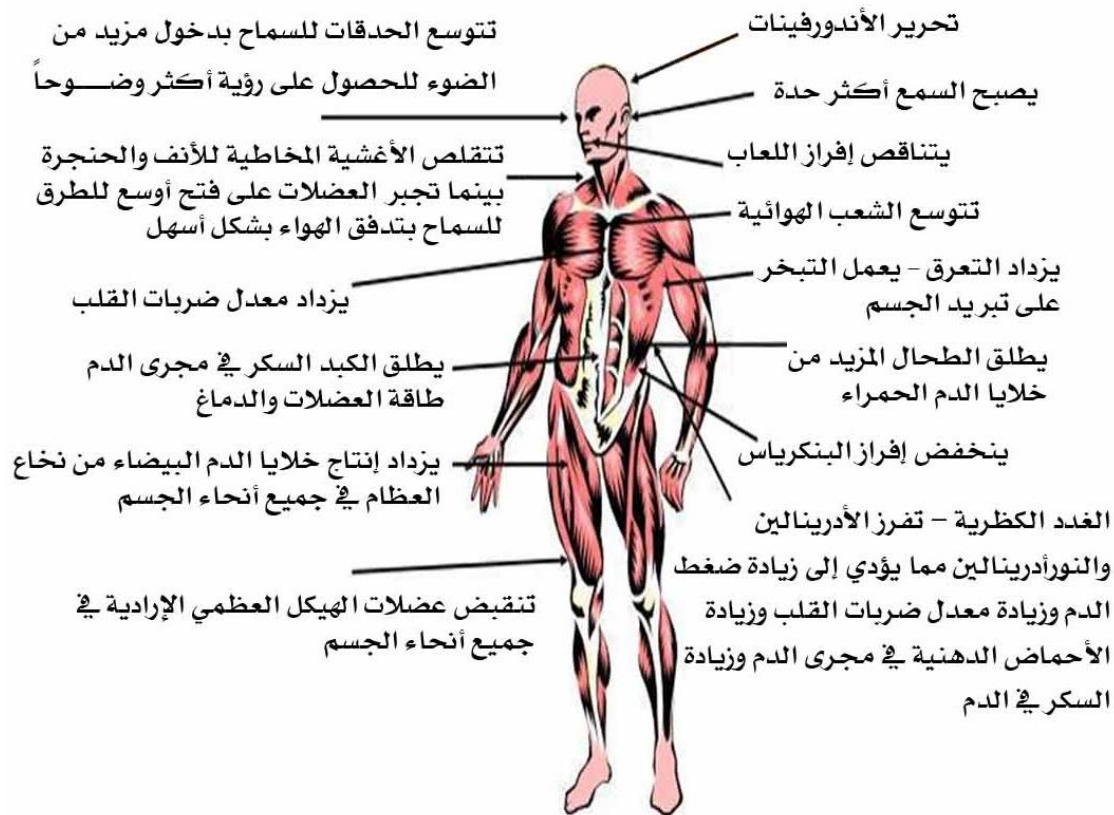
عندما يدرك الفرد أنه في خطر تنتقل الرسائل العصبية من مركز الإدراك مروراً بالجهاز الحوفي (مركز المشاعر) إلى الوطاء الذي يحفز الجهاز العصبي الودي الذي يتحكم بالقلب والرئتين والأوعية الدموية والمعدة، عن طريق الناقل العصبي في الجهاز الودي وهو النورأدرينالين؛ فيزيد من ضربات القلب ويوسع الأوعية الدموية والحوصلات الهوائية ويقوي العضلات ويزيد من النشاط الذهني والتركيز، ويزيد من معدل الدهون والسكريات في الدم ويقلل من حركة الجهاز الهضمي والإفرازات الهضمية ويوسع حدقة العين ويمنع الانتصاب ويرخي المثانة ليتمكن الشخص من مواجهة الخطر أما بالمواجهة أو الهروب (استجابة الكر أو الفر)، وهذا هو المستوى الأول في الجسم للاستجابة للضغط ويقوم به بشكل كامل الجهاز العصبي.

وعندما تستمر الضغوط يتفعل المستوى الثاني في الجسم لمواجهة هذا الضغط ويسمى بمستوى الجهاز العصبي والغدد، وهو يعمل بعد نصف ساعة من استثارة المستوى الأول (الجهاز العصبي الودي) ومميزته أنه أقوى بعشر مرات من المستوى الأول.

فيُفرز المزيد من الأدرينالين من الغدة الكظرية إلى الدم، مما يؤثر على أعضاء الجسم لفترات أطول حتى يتمكن الجسم من مواجهة الضغط.

وعندما تستمر الضغوط لفترات أطول فإن الجسم يستجيب بتفعيل المستوى الثالث في الجسم لمواجهة الضغوط وهو تفعيل الغدد الصماء.

كما تفرز الغدة النخامية هرمون الأوكسيتوسين الذي يجعل الفرد راغباً بمساعدة الآخرين ومساندتهم، وعندما يعتقد الشخص أنه تخلص من الخطر فإن الجهاز العصبي النظير ودي يعيد الشخص إلى حالة التوازن والاستقرار من جديد.



الاستجابة الفيزيولوجية للتوتر

ماذا يحدث للجسم إذا استمرت الضغوط (الضغوط المزمنة)؟

كان العالم سيلبي أول من تكلم عن تأثير الضغوط المزمنة على الجسد، وقد أطلق على هذا التأثير متلازمة التكيف العام .The general adaptation syndrome 1967

ويتكون هذا التأثير من ثلاث مراحل:

1. مرحلة الإنذار: وهي الاستجابة الفيزيولوجية للضغط والتي أطلق عليها العالم كانون حالة الكر أو الفر.

2. مرحلة المقاومة: مع استمرار الضغوط يستمر الجسم بإفراز هرمونات الضغط بمستوى أقل من المرحلة الأولى، ولكن لأن الإفراز مستمر تتأثر أجهزة الجسم المختلفة ويرتفع مستوى السكر والضغط والكوليسترول والدهون في الدم، ويؤدي ذلك إلى ارتفاع معدل الإصابة بالسمنة وأمراض القلب وتصلب الشرايين، ولأن الضغط النفسي يزيد من إفراز حمض الهيدروكلوريك فإنه يؤدي إلى تآكل جدار المعدة وبالتالي ظهور قرحة المعدة واضطرابات الهضم. وبسبب زيادة إفراز هرمون الكورتيزون تضعف مناعة الجسم ضد الميكروبات ويصبح عرضة للإصابة بشتى الالتهابات والأمراض. ومن أهم أجهزة الجسم التي تتأثر بالضغط الدماغ، حيث يحدث ضمور للخلايا في منطقة الإدراك والمشاعر ونتيجة لذلك تنخفض الذاكرة والقدرة على التعلم والتركيز وتنخفض مهارة التفكير المنطقي والتخطيط واتخاذ القرار وتتأثر جودة النوم وتنتاب الشخص مشاعر القلق والكآبة.



3. مرحلة الإنهاك: في هذه المرحلة تفقد أجهزة الجسم القدرة على المقاومة نتيجة للإجهاد الشديد ويصل الجسم لمرحلة ظهور الأمراض في أجهزة الجسم المختلفة.

التقييم الذاتي

تمرين: تعرّف على نفسك عند الضغط

الخطوة 1: اكتب الحدث أو الموقف الذي تعتبره أكبر ضغط نفسي خلال هذا الشهر:

.....
.....

الخطوة 2: ماهي الأعراض الجسدية والنفسية التي صاحبت الضغط لديك؟
مثال، أعراض نفسية: خوف، قلق، إحباط، شعور بالذنب، ضعف تقدير للذات، أفكار سلبية، غيرة، شعور بالعجز، رغبة بالموت، قلة تركيز، ضعف الذاكرة.
جسدية: جفاف الفم، الغصة، برودة الأطراف، خفقان، كتمة، صداع، قولون، إمساك، آلام متفرقة، شعور بالدوار، أرق.

.....

خطوة 3: كيف واجهت الضغط السابق؟

.....

خطوة 4: هل تستطيع أن تضيف لنفسك أموراً جديدة تناسبك لتواجه بها الضغوط التي تتعرض لها بعد قراءتك لهذا الكتيب؟ ملاحظة: (عد لهذه الفقرة من التمرين لاحقاً)

.....

الإطار العملي

العوامل المؤثرة في الضغط النفسي وطرق التعامل معها

طريقة التفكير

هناك أربع مراحل للتغيير أوجدها العالم روبنسون وتسمى (مراحل روبسون للتعلم) وهي:

- المرحلة الأولى: غير واع وغير قادر

- المرحلة الثانية: واع وغير قادر

- المرحلة الثالثة: واع وقادر

- المرحلة الرابعة: غير واع وقادر

في المرحلة الأولى: تشعر بأنك غير سعيد ولكن ليس لديك أي فكرة لماذا تشعر هكذا؟

المرحلة الثانية: تنتبه بأن لديك أفكاراً سلبية ولكن ليس لديك القدرة على تغييرها، في هذه المرحلة تصبح أكثر وعياً بما يحدث لك ولكن تبدو غير قادر على عمل أي شئ تجاهها وهذه مرحلة الوعي. مثال: إدراك السبب الذي يجعلك تشعر بالضغط وهو تضخيم المواقف بطريقة سلبية ولكنك لا تستطيع التوقف.

المرحلة الثالثة: لديك المهارات وتستطيع التعامل مع المواقف بشكل أفضل إلا أنك لا زلت تفكر فيما ستقوم به قبل الفعل، وتعرف مدى واسعاً من الاستراتيجيات التي تستخدم ولكنك لا زلت تفكر في الذي تفعل قبل فعله.



المرحلة الرابعة: في هذه المرحلة وبعد ممارسة الكثير من التدريبات للمهارات الجديدة تصبح جزءاً من سلوكك الطبيعي.

ولنأخذ مثلاً قيادة السيارة؛ في البداية أنت لا تملك معلومات كافية عن القيادة وبالتالي غير قادر على القيادة؛ ثم في المرحلة الثانية يصبح لديك معلومات عن كيفية القيادة وتفصيل السيارة فتصبح واعياً ولكنك لا زلت غير قادر؛ في المرحلة الثالثة يصبح لديك وعي وقدرة على القيادة ولكنك لا زلت تقود بحذر وببطء وتفكر قبل أن تفعل أي شيء؛ في المرحلة الرابعة تقود بكل سلاسة ودون التركيز على ما تقوم به بالتفصيل فأنت غير واعٍ ولكنك قادر.

إن هذه المراحل مهمة جداً في مسيرتك نحو التغيير، ويجب أن تعلم أن تغيير طريقة تفكيرك تحتاج إلى علم وتدريب وتكرار للوصول إلى طريقة تفكير صحية وواقعية متجانسة مع الحدث، سنذكر في هذا الفصل أهم طرق تغيير طريقة التفكير.

*دور التفاؤل

أصحاب التفكير التفاؤلي أكثر إيجابية تجاه الحياة ويرون الجانب الجيد في المواقف، وقد أكدت الأبحاث أن عامل الوراثة من أهم العوامل التي تلعب دوراً في مستوى التفاؤل والتشاؤم لدى الأشخاص، وهناك دراسات أشارت إلى أن التفاؤل له مزايا عديدة منها: أن المتفائلين حياتهم أطول – أكثر تحقيقاً للإنجاز – ولديهم حياة أكثر سعادة.

إذا كنت تعاني من الضغوط فمن الصعب أن تصبح أكثر تفاؤلاً تجاه الحياة ولكن من الممكن أن تتعلم سلوكيات وطرق تفكير تساعدك لتكون أكثر تفاؤلاً، التمرين التالي سيساعدك لتبدأ هذه العملية:

تمرين:

اذكر مواقف واجهتك كنت متفائلاً فيها وأخرى كنت متشائماً فيها:

1 - اذكر اسم شخصين تشعر معهما بأنك كنت أكثر تفاؤلاً واذكر

السبب:

1.

2.

2 - حدد موقفين كنت فيهما أكثر تفاؤلاً واذكر السبب:

1.

2.

3 - اذكر اسم شخصين تشعر معهما بأنك كنت أكثر تشاؤماً واذكر

السبب:

1.

2.

4 - حدد آخر موقفين كنت فيهما أكثر تشاؤماً واذكر السبب:

1.

2.



عندما تنظر لإجاباتك ستعرف أي الأنماط انت؟

مثال: ستلاحظ أنك تكون أكثر تفاؤلاً مع أشخاص معينين ولكنك متشائم مع آخرين.

التشاؤم يستنزفك إلا أنه من الممكن تغييره خاصةً إذا كنت تريد ذلك وتخصص بعض الوقت والمجهود للتغيير.

طرق لتطوير التفاؤل

تمرين:

1 - ضع قائمة لثلاثة أشياء جيدة حدثت لك في نهاية يومك (كرر ذلك كل يوم) ولا يجب أن تكون الأشياء التي تدرجها في القائمة عناصر أساسية ولكنها ببساطة المهام التي قد تشعر أنك تعاملت معها بشكل أفضل مما كنت تعتقد.

.....

عندما تجد نفسك تنظر للحياة بتشؤم حاول استبدال أفكارك السلبية بأفكار أو صورة إيجابية.

التفكير الخاطئ هل أفكاري حقيقية؟

إننا نحاول فهم العالم من حولنا ونفسر الرسائل التي نستقبلها حتى نستطيع التكيف مع بيئتنا. لكن أحياناً ما نفكر به ليس هو الحقيقة كما حدث فهناك أكثر من طريقة لننظر بها إلى الموقف، ومن المعروف أن طريقة تفكيرنا تؤثر على مشاعرنا وتصرفاتنا وقد أثبت ذلك عدد كبير من الأبحاث.

مثال: شخصان تقدما لنفس المقابلة الوظيفية وتأخر الرد من قبل الجهة المسؤولة بالموافقة أو الرفض.

الشخص الأول: فسر الموقف بأنه أمر شائع وقد يحدث التأخير وبدأ يفكر في إنجازاته في عمله السابق وما الذي يمكن فعله الآن.

الشخص الثاني: فسر الموقف بأنه رفض له وأن أدائه لم يعجب لجنة المقابلات وأنه شخص غير محظوظ.

فالموقف واحد ولكن التفسير له مختلف بناء على طريقة التفكير وبالتالي مشاعرهما اختلفت.

* التفكير الصحي:

نموذج ABC وهو نموذج يستخدم في العلاج المعرفي السلوكي:

A ترمز للموقف

B ترمز للأفكار

C ترمز للشعور



كما ذكرنا في المثال السابق فالمواقف تحدث لكل الناس سواسية ولكن الشعور تجاه المواقف يختلف باختلاف طريقة تفسير الموقف أو طريقة التفكير.

الجدول التالي ويسمى (سجل الأفكار) ويصف كيف أن المواقف تؤثر على الأفكار ثم تؤثر الأفكار على الشعور وكيف يقود الشعور إلى ردة الفعل.

الموقف A	الأفكار B	الشعور C
انتظار نتيجة المقابلة الوظيفية	لم أقدم جيداً أنا لست كفؤاً باقي المتقدمين أفضل مني	قلق - توتر

-تدريب على تحديد المواقف التي تسبب الضغوط:

- احتفظ بقائمة الضغوط اليومية، تستخدم قائمة رصد الضغوط اليومية كأداة لمعرفة ما الذي حدث وما هو أثر الضغط عليك وكيف تفاعلت معه، وهي طريقة لتحديد المواقف وماذا فعلت تجاهها، وهذه الطريقة تساعد في فهم كيفية تفاعلك واستجابتك لبيئتك المحيطة.

الجدول التالي يوضح قائمة الضغوط اليومية

التاريخ	الوقت	الحدث - الموقف	ماذا فعلت - ردة فعلي

* الأفكار السلبية:

الكثير من تفكيرنا هو نموذج من تفكير تلقائي، نستخدم مصطلح تلقائي لأننا في كثير من الأحيان لا ندرك الفكرة.

وذلك يشبه الحشرات التي تثير ازعاجنا بالرغم أننا لا نراها في كثير من الأحيان، ولكن لدغتها قد تجعلك تتألم ليوم كامل. وهذا النوع من الأفكار غالباً يكون مشوهاً، بمعنى أنه لا يتطابق مع الحقائق ومن الصعب إيقافه.

* أنواع التفكير الخاطئ:

سنذكر هنا بعض أنماط التفكير الخاطئ كما ذكرها أرون بيك في نظريته المعرفية:

1- التفكير الحدي، الكل أو لا شيء:

في هذا النوع من التفكير لا مجال للوسطية، إما البياض أو السواد، مثال: إما أن أكون سعيداً 100% أو لا أكون.

2- القفز للاستنتاجات:

توقع أو افتراض حدوث شيء سيء رغم عدم وجود أدلة منطقية. مثال: أشعر أنني غير مرغوب، وبالتالي لن أذهب للمناسبة الاجتماعية.

3- الترشيح العقلي أو التصفية الذهنية:

التركيز على جزء معين من الموقف وإهمال الأجزاء الأخرى. مثال: شخص ناجح في حياته ولكنه أخفق في مشروع معين، أصبح يرى أنه



فاشل، لقد ركز على فشله في المشروع وتجاهل جوانب النجاح
الآخري في حياته.

4- الاستدلال العاطفي:

اتخاذ القرارات بناء على ما يشعر به الشخص وليس بناء على دليل
موضوعي. مثال: أشعر أنني لن أؤدي بشكل جيد في الامتحان بالرغم
من المذاكرة المكثفة.

5- الشخصنة واللوم:

في هذا النوع من التفكير يُرجع الشخص أسباب الأحداث الخارجية
لنفسه، فهو يرى أنه سبب كل ما يحدث ويلوم نفسه كثيراً. مثال:
سمحت أم لابنها بالسفر وتوفي في حادث، فتلوم نفسها على أنها
السبب في وفاته لأنها سمحت له بالسفر.

6- التعميم الزائد:

يصدر الشخص الأحكام ويعممها بناء على موقف واحد. مثال: امرأة
انفصلت عن زوجها، ترى أن جميع الرجال سيئين.

7- القواعد الإلزامية:

يضع الشخص لنفسه قائمة من اللوازم تفتقر للمرونة والواقعية.
مثال: يجب أن يحبني الجميع، ينبغي ألا أخطئ.

8- التفكير الكارثي:

يفسر الشخص المواقف والأحداث التي يمر بها بطريقة مضخمة كارثية. مثال: اتصلت أم على ابنها وهو خارج المنزل ولكنه لم يرد، فشعرت بالقلق لاعتقادها أن عدم الرد معناه أن أمراً سيئاً حدث له.

9- تصغير الإيجابيات وتكبير السلبيات:

تضخم الشخص لسلبياته وتصغير إيجابياته. مثال: يركز شخص على الأشياء التي لم يتمكن من عملها ويحقر إنجازاته اليومية والسببية.

*تصحيح الأفكار:

لكي تستطيع تعديل أفكارك لابد بدايةً من تحديدها والوعي بها، والجدول التالي سيساعدك على تحديد أفكارك ومن ثم فحصها وتعديلها:

الموقف	الأفكار	الشعور	الاستجابة الصحية	الاسلوب الجديد



نموذج A – E

استُمد هذا النموذج من نظريات علم النفس الإيجابي، وقد وضعه العالم مارتن سيلغمان، وهو يساعدك على التحكم بأفكارك وتحويلها من التشاؤم إلى تعزيز الذات وفيما يلي توضيح للنموذج:

– الكرب أو المشكلة A:

تمر المواقف الصعبة بكل شخص خلال حياته، في هذه المرحلة عليك كتابة تلك المواقف ذات الدور الكبير في شعورك بالتوتر أو المسببة للضغط.

– المعتقدات B:

هنا عليك تحديد الأفكار التي تدور في ذهنك؟ دون كل الأفكار التي تدور في ذهنك حول الموقف.

– النتائج C:

كيف تؤثر عليك أفكارك؟ بماذا تجعلك تشعر أو تفعل؟ دون شعورك وسلوكك.

– الفحص D:

ابحث عن بعض الأدلة لمواجهة ما تفكر به، واسأل نفسك ماهي التفسيرات الأخرى الممكنة، إذا كان هناك أكثر من احتمال للتفسير فلماذا نصدق الأسوأ؟

- الفعالية E:

عندما تبدأ بالتفكير تجاه بعض الأشياء بطريقة مختلفة، سجل كيف يغير هذا ما تشعر به، وكيف يؤدي بدوره إلى سلسلة من النتائج المختلف؟

مثال:

مثال	A - E
لم أحصل على الوظيفة التي أردتها	الكرب أو المشكلة
أشعر بشعور سيء - أنا عديم الفائدة أو الجدوى	المعتقدات أو الأفكار
أشعر بشعور سيء - لا أريد القيام بواجباتي المهنية - أريد العودة للمنزل	النتائج
لقد كان لدي نجاحات عملية سابقة - وقد لا أكون عديم الفائدة - ربما لم تكن الوظيفة المناسبة	الفحص
عندما بدأت افكر بالبدائل العقلانية شعرت بأنني أفضل - لماذا أسبب لنفسي الشعور السيء - ربما أحتاج للتفكير في المقابلة وماذا تعلمت منها لأقدم على وظيفة أخرى	الطاقة - الفعالية

*أخطاء التفكير المذكورة سابقاً وكيفية التغلب عليها:

1- المبالغة في التعميم:

تعلم أن تكون الصديق المفضل لنفسك، واسأل نفسك ما الذي تريد قوله لصديقك لو كان مكانك، ولا تظن أنه من الغريب بأننا نعطف على الآخرين أكثر مما نعطف على أنفسنا في الغالب.



2- اللوازم أو القواعد الإلزامية:

استخدم فكرة أو لفظ (التفضيل) بدلاً من اللازم مثل (ينبغي)، فعندما تستخدم اللوازم فكأنك تقول ان العالم والناس بما فيهم نفسك يجب أن يتصرفوا بطريقة معينة. مثال: استخدم عبارة (أنا أفضل أن تكون الأشياء صحيحة طوال الوقت) بدلاً من (يجب ألا أخطئ).

3- التفكير الحدّي، الكل أو لا شيء:

عندما تجد نفسك تفكر بطريقة حدّية، إما الكل أو لا شيء، ابحث عن الطريق الوسط. مثال: هل قمت بتقسيم المهمة إلى مراحل؟ هل جربت أن تقوم ببعض المراحل؟ وإذا كان الأمر كذلك امنح نفسك مكافأة لما قمت به.

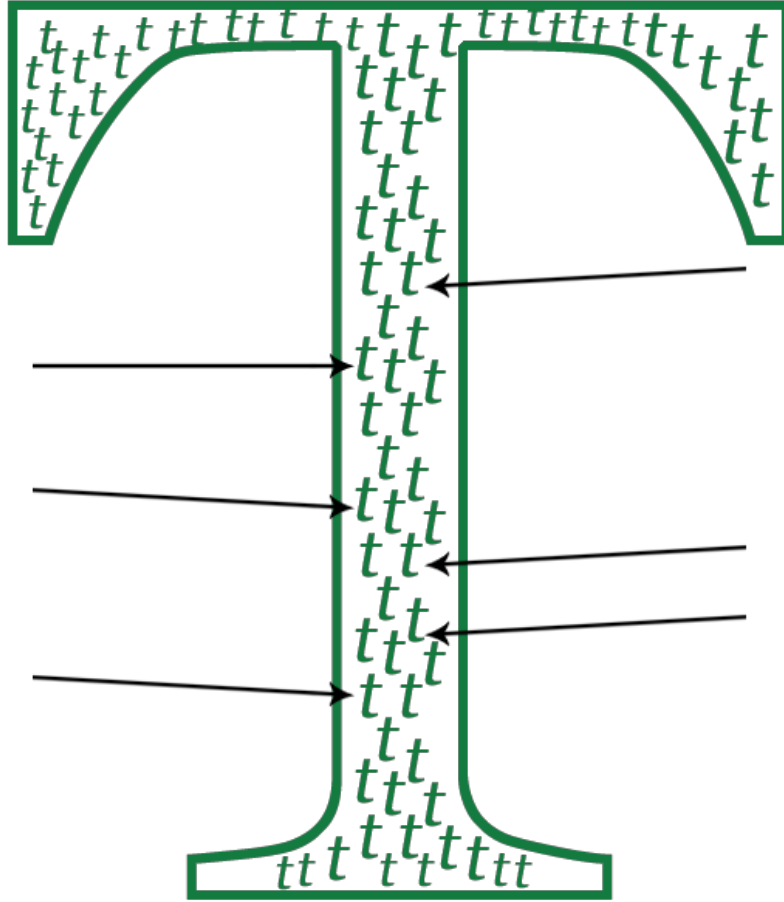
4- الفلترّة الذهنية:

لتحدي فلترتك الذهنية اكتب ثلاثة أشياء حدثت لك يومياً، انتبه واستمع للتعليق الإيجابي، وعندما تجد نفسك قلقاً بشأن شيء ما تحدث حوله مع شخص آخر، واسأل نفسك إذا كنت تتجاهل التعليق الإيجابي في الموضوع؟

5- الاستنتاج العاطفي:

عندما تنادي نفسك بأسماء سلبية مثل (غبّي، فاشل) اسأل نفسك ماذا تعني بالفعل؟ ما الذي يجعل شيئاً ما يفسل؟ مثال: الفشل في شيء ما لا يعني الفشل في كل شيء.

تدريب: حرف T



ارسم حرفاً (كتابة حرف كما هو موضح في الصورة السابقة T هنا)
مكبراً وارسم داخله حرفاً صغيراً. الحرف الكبير يمثلك والحروف
الصغيرة داخله تمثل أجزاء شخصيتك.

مثال: أنا طيب، أستطيع أن أطبخ، لدي روح الدعابة وهكذا.

6- الشخصية واللوم:

عندما تجد نفسك توقع اللوم على نفسك أو الآخرين لأنك تعتقد
انه خطأك بالكامل، ارسم دائرة المسؤولية كما في الخطوات التالية:



- اكتب نسبة لومك لذاتك فيما حدث.
- اكتب العوامل التي قد تكون مساهمة فيما حدث، سواء أشخاص أو مواقف أو ظروف.
- حدد كل عامل في الشكل واعطِ نسبة لمسؤوليته فيما حدث، واقتطع له من الدائرة حسب نسبة مساهمته في الموقف.
- النسبة العامة 100 ينبغي أن تقسمها على جميع الأشخاص والظروف والأحداث حتى نفسك (كمسببات) على هذه النسبة.
- قس مرة أخرى بعد التوزيع كم أصبحت نسبة مسؤوليتك عما حدث.
- وسنذكر بعض الأسئلة المساعدة التي من الممكن أن توجهها لنفسك:
- ما هو الحدث؟
- ماذا فعلت؟
- ما هو الجزء الذي تظن أن له دوراً في الموقف أو الحدث؟
- ما هو دور الآخرين؟ والظروف؟

* قواعد الحياة:

بعض الأشخاص يمتلكون معتقدات سلبية حول أنفسهم، كأن يعتقد الشخص أنه فاشل، سيء، غبي، غير محبوب، غير جذاب. هذه المعتقدات تشكل استجاباتنا وأفعالنا اليومية في الحياة، ويمكن اعتبار هذه المعتقدات بمثابة القواعد التي نبني عليها الطريقة التي ندير بها حياتنا اليومية.

مثال: لو كنت تحمل معتقداً يقول (أنا غير محبوب) فستقضي حياتك متجنباً للعلاقات الاجتماعية أو قد تهدم علاقاتك الاجتماعية، والبعض قد يحمل معتقدات عن الآخرين (أنانيين، مخادعين، سيئين) وبالتالي ينعكس ذلك على تصرفاته مع الآخرين فلا يثق في أحد ولا يطمأن لأحد. يعدُّ اعتقادك حول نفسك والآخرين والعالم قواعد شكلتها الخبرات التي تلقيتها من الأسرة والأصدقاء والعالم.

*متطلبات قد تزيد من التوتر والاحساس بالضغط:

- متطلبات من نفسك: (يجب أن أكون دوماً على حق) مثل هذه المتطلبات تخلق (التوتر، الخجل، القلق، الشعور بالإثم، تأنيب الضمير).
 - متطلبات من الآخرين: (يجب أن يتصرفوا بشكل جيد وإلا فالأمر سيء) مما يخلق (التهيج، العصبية، الغضب، الإحباط).
 - متطلبات من العالم: (ينبغي أن يكون العالم عادلاً وأن يعم السلام فقط) مما يخلق (الشفقة على النفس، الادمان، الاكتئاب).
- التدريب التالي سيساعدك على تحديد اللوازم الشخصية لديك ونوع معتقداتك:

- اكتب متطلبات نفسك، والآخرين والعالم.

1- متطلبات من نفسي:

ينبغي أن أكون وإلا فأنا

مثال: ينبغي أن أكون قوياً قادراً وإلا فأنا فاشل.



2- متطلبات من الآخرين:

ينبغي أن يكونوا وإلا فأنا

مثال: ينبغي أن يتفق معي وإلا فأنا على خطأ أو أنا شخص سيء.

3- متطلبات من العالم:

ينبغي أن يكون العالم وإلا فأنا

مثال: ينبغي أن تعاملني الحياة جيداً إذا عملت بجد وبذلت قصارى جهدي وإلا فإن الحياة ظالمة.

بعض الخطوات المساعدة لمواجهة وتحدي المتطلبات:

- ضع في اعتبارك مدى تأثير الطلب عليك وعلى من حولك.
 - حدّد كيف تعرف متى ينشط الطلب من خلال (الأفكار والمشاعر والسلوك).
 - فكّر في كيفية ظهور الطلب وتجارب الحياة التي تدعمها.
 - النظر في المزايا والعيوب من التمسك بمتطلباتك.
 - حدد الطريقة الأنسب لإعادة صياغة متطلباتك وأي واحدة منها تناسب حياتك الآن.
 - فكّر في الطريقة التي سيغير بها طلبك الجديد مشاعرك.
- بناء على ما سبق حول تأثير التفكير ستجد أنه عندما تغيرت طريقة تفكيرك تغير تزامناً معها شعورك، ولكن في أحيان كثيرة يكون الشعور هو ما يؤثر على فكرنا. فمثلاً لو كنت منهكاً أو متعباً، سيختلف تفسيرك للأمور منه عندما تكون مرتاحاً.

تمرين.

الجدول التالي سيساعدك على تحديد الشعور الجيد والشعور السيء وتأثيره على تفكيرك للمواقف والامور

الموقف أو الحدث	تفسيري للموقف اثناء المزاج السيء	تفسيري للموقف اثناء المزاج الجيد

***تعلم أن تتقبل نفسك:**

أنت تحتاج لأن تكون نفسك ولكي تكون كذلك تحتاج لتقبل ذاتك. سنذكر فيما يلي بعض النصائح المستمدة من العلاج العقلاني الانفعالي لتساعدك على تقبل ذاتك، وبالتالي تكون نفسك وليس كما يريد الآخرون أن تكون:

- تذكر أن الإنسان يولد غير كامل، ومن ضمنهم أنت، فلا يوجد شخص كامل أو جيد أو قادر بنسبة 100% وإذا قضيت حياتك تعتقد أن الكمال ممكن، ستشعر بخيبة الأمل وعدم السعادة والتوتر وقد يصل الأمر إلى القلق والاكتئاب.

- تذكر أن الجميع متساوين في مجموع القدرات وليس نوعها، ومن الممكن أن يكون لدى شخص ما من المواهب والمهارات يفوق ما لديك دون أن يكون شخصاً أفضل. توقف عن مقارنة نفسك بالآخرين، فأنت بذلك تقود نفسك للشعور بالقلق وخيبة الأمل والإحباط والاستياء، فإذا أعجبت بشخص ما لأشياء فعلها فليس من الخطأ أن



تفكر بالأشياء التي امتلكها أو فعلها، ومحاولة تملك المكونات الرئيسية أو الأسباب التي مكنته من فعلها ومن فعل ما فعل، فالنمذجة ليست كالمقارنة فهنا تسأل نفسك ماذا يمكن أن أفعل لأكون كما فعلوا، أما عند المقارنة فهم أفضل مني ولا املك ما يملكون.

- لا يوجد تصنيف عالمي للبشر بالخير أو بالشر، ولا أحد كله خير أو كله شر، فهناك أشخاص جيدون قد يفعلون أشياء سيئة، وأشخاص سيئون يفعلون أشياء جيدة.

- التعميم الزائد من أخطاء التفكير التي سبق وتحدثنا عنها سابقاً وعن كيفية التعامل معها.

- تذكر بأن العمل على تخفيض اللوازم والواجبات يقود إلى تطوير نفسك.

- تذكر أن تقبل الذات عمل شاق ولن يأتي بين عشية وضحاها، وإنما يحتاج الاستمرارية والصبر على التغيير.

- تعلم أن تحترم ذاتك: وسنذكر هنا بعض الأسئلة التي وعند الإجابة عليها ستساعدك على تعلم احترام ذاتك:

- ماذا أستطيع ان أفعل؟

- ماهي مميزاتي؟

- ماذا أحب في نفسي؟

- ماذا تعلمت من الحياة؟

- كيف يصفني شخص اخر؟

- كيف أضمن أنني سأمارس هذه المهارات فعلياً؟ ماهي الأشياء التي قد تعيقني أو تعترضني؟
- عيش نمط حياة يساعد في الحفاظ على صحتك كالتغذية والرياضة وغير ذلك، وقد جرى الحديث عن هذا الموضوع في فصل نمط الحياة.
- الانخراط في علاقات داعمة ومراجعة حياتك الاجتماعية بشكل دوري.
- ضع لنفسك أهدافاً خاصة وصمم على تطوير حياتك.
- انفق الوقت والمال على نفسك فأنت تستحق ذلك. تعلم تدليل نفسك.

*مراجعة نمط الحياة

مراجعة نمط الحياة مهارة تساعدك على تحديد المناطق في حياتك التي تحتاج إلى تغيير، وستستفيد أكثر عند تغييرها. مراجعة نمط الحياة يجب أن تجري على أساس سنوي مع عمل مراجعة كل ثلاثة أشهر على مدار السنة لفحص التقدم.

تدريب على آلية عمل مراجعة نمط الحياة:

- اكتب الأشياء التي تريد تحقيقها أو التخلص منها خلال هذه السنة:

الأشياء التي أحتاج تغييرها خلال هذه السنة

الأشياء التي أريد تحقيقها هذه السنة



ثم ابدأ بكتابة الأهداف التي تساعدك على تحقيق ما ترغب به خلال
السنة كما في الجدول التالي:

الأشياء التي أريد تحقيقها هذه السنة	الأشياء التي أحتاج تغييرها خلال هذه السنة

ثم ابدأ بكتابة الأهداف التي تساعدك على تحقيق ما ترغب به خلال
السنة كما في الجدول التالي:

الأشياء التي أريد تحقيقها لهذه السنة	خطة العمل

العواطف وعلاقتها بالتوتر والضغط

*تعلم أن تكون ذكياً عاطفياً:

لا يكون الأشخاص ذوي الذكاء المرتفع هم الأفضل دوماً. إن الأشخاص الأذكى عاطفياً لديهم القدرة على إدارة أنفسهم والآخرين، فإذا استطعت تعلم مهارات الذكاء العاطفي ستساعدك على التغلب على توترك، وعندما تكون متوتراً قد تجد أن الناس يتصرفون بشكل مختلف نحوك، وقد يقررون عدم استشارتك لأنهم لا يريدون زيادة اعباءك.

تنقسم مهارات الذكاء العاطفي إلى 5 مجالات رئيسية:

1- تحديد عواطفك:

الأشخاص الأذكى عاطفياً لديهم القدرة على تحديد مشاعرهم. وهذا معناه أن تتعلم كيف تتحدث عن مشاعرك، ويكون ذلك بتدريب نفسك على استخدام جمل تبدأ بـ (أنا أشعر

تدريب: كيف تحدد عواطفك؟

انظر إلى قائمة الصفات الإيجابية والسلبية التالية وضع علامة X عند الكلمة التي تعتقد أنها تصفك بشكل أفضل:

صفات سلبية	ضع علامة X	صفات ايجابية	ضع علامة X
غاضب		متعاطف	
قلق		محب	
غيور		سعيد	
اناني		مستمتع	
نادم		مهتم	
حسود		متحمس	
امتعاضي		حميم - دافئ	



بعد تحديد الكلمات الإيجابية والسلبية، اجب على الأسئلة التالية:

– لماذا اخترت هذه الصفات بالذات؟

.....

– إذا كنت تريد تغيير الصفات السلبية إلى إيجابية فماذا عليك أن تفعل؟

.....

.....

.....

2- إدارة العواطف:

قد تكون إدارة العواطف صعبة، والأشخاص الأذكى عاطفياً يعرفون متى يعتنون بأنفسهم.

مثال: عندما تملك مشاعر سلبية، ماهي الأشياء التي تفعلها للاعتناء بنفسك؟ فهل مثلاً تأخذ حماماً دافئاً وتسترخي؟ أم تتحدث مع صديق؟ تشاهد فيلماً؟ تمشي في الطبيعة؟

تمرين: العناية بمشاعري

اذكر في القائمتين التاليتين طريقتين تعتني من خلالهما بنفسك وطريقتين تعتني من خلالهما بالآخرين:

أنا:	الآخرين:
1.	1.
2.	2.

3- مشاعر الآخرين:

الأشخاص الأذكياء عاطفياً يطورون قدرتهم على التقاط مشاعر الآخرين باستخدام مهارات مثل التعاطف، فالشخص الذكي يشعر بالآخرين.

تدريب:

كيف أظهر فهمي للآخرين؟

- فكر في الأشخاص والمواقف التي تشعر فيها بالاتصال بما يشعر به الشخص (هذه القدرة على أن تتخيل معاناة الشخص تسمى التعاطف).

- اختر اصدقاء أو استخدم شخصيات من الأفلام أو التلفاز وفكر في سبب تعاطفك مع الشخص الذي اخترته.

أسباب تعاطفي معه:	تعاطفت مع:
1.	1.
2.	2.
3.	3.

الآن.. أدرج كل الطرق التي تثبت بها تفهمك وتعاطفك لشخص مثال (أعطيته انتباهي كاملاً.....الخ)

.....

.....

.....



4- تعلم تحفيز نفسك:

يكون من الأفضل في بعض الأوقات - التي تتقد فيها المشاعر القوية - تأجيل حاجتك أو التفكير المستقبلي الذي تريد الوصول إليه. بعض الأشخاص يجدون أنفسهم محاصرين في عواطفهم متناسين أن هناك صورة أكبر مما يرون.

تمرين:

متى أحفز نفسي والآخرين؟

فكر في موقفين حفزت فيها نفسك أو الآخرين، وتحديدًا فكر في مواقف كانت فيها المشاعر قوية، كيف تأقلمت معها؟ وكيف كنت قادراً على إكمال المهمة التي بين يديك؟

الموقف 1

ماذا حدث؟

.....

.....

.....

ماذا فعلت؟

.....

.....

.....

الموقف 2

ماذا حدث؟

.....

.....

.....

ماذا فعلت؟

.....

.....

.....

*العلاقات الصحية

الحياة مليئة بالعلاقات، ومن المنطقي التفكير في العلاقات التي تساعد على خلق السعادة كما تكون منتجة، والوعي بالعلاقات التي تحط من قدراتنا. لذا نحن بحاجة إلى تدريب أنفسنا كي نحاط بعلاقات جيدة صحية تساعدنا على التطور ولا تستهلكنا عاطفياً أو ذهنياً، وبالتالي نحتاج إلى تدريب أنفسنا على كيفية إيجاد هذه العلاقات وتقويتها.

تمرين:

طرق خلق علاقات إيجابية:

أدرج 3 طرق تساهم في زرع العلاقة (تذكر ما الذي حدث معهم، قائمة مشاكل الأصدقاء)

1-.....



.....-2

.....-3

* تعلم أن تشني على نفسك وعلى الآخرين

ماذا ستشعر عندما نسألك هذان السؤالان:

1 - اذكر 5 أشياء يمكنك القيام بها بشكل أفضل؟

2 - اذكر 5 أشياء سارت بشكل جيد مما أدخل السرور على قلبك؟

أظن أنك ستجد إجابة السؤال الأول أكثر سهولة من السؤال الثاني، فمعظم الأشخاص يهملون ويتجاهلون قوة الثناء والتقدير، فالتقدير والثناء يعتبران من الدوافع القوية للاستمرار والمواصلة والتطوير.

يخاف بعض الأشخاص من أنهم إذا حفزوا أنفسهم أو اثنوا عليها أو على الآخرين، سيقود ذلك إلى التكاسل وانخفاض المجهود.

النجاح يشجع على النجاح. أحياناً قد تفعل أشياء بطريقة جيدة إلا أنك لا تشجع نفسك ولا تشني عليها، وكذلك بالنسبة للآخرين فبعض من حولك قد يفعل أشياء جيدة إلا أنك لم تشن عليه ولم تشجعه بالرغم من أن الثناء والتحفيز والتشجيع خطوة بناءة نحو حياة خالية من التوتر.

تدريب:

الثناء في الماضي

1 - آخر مرة أثنتت فيها على نفسي كانت

2 - آخر مرة أثنت فيها على غيري كانت

الثناء في المستقبل

فكر في شيئين أنت تعرف أنك تستطيع الثناء على نفسك فيهما
وأكمل الجملة التالية:

كنت سعيداً بنفسي عندما

اعتقد انني عملت بشكل جيد في

***مشاعر الآخرين**

فيما لو امتلكت القدرة على قراءة وفهم مشاعر الآخرين، ستمتلك ميزة
كبيرة في التأثير على سلوك الناس تجاهك. إن قراءة العواطف تعني أن
تمتلك المهارات التالية:

1 - لغة الجسد:

لغة جسد الآخرين ونبرة صوتهم تخبرك الكثير عن مشاعرهم، ولغة
جسدك أيضاً هي طريقك للتواصل مع الآخرين، فالأشخاص
الغاضبون غالباً تظهر مشاعرهم على أجسادهم، حيث يحدقون في
الناس، ويرفعون أصواتهم.

2 - استمع للكلمات:

ركّز في كلماتهم وماذا يقولون، فكلماتهم تخبئ بين طياتها الكثير
من مشاعرهم.

3 - استخدم تعاطفك:



كما تحدثنا عنه سابقاً.

*الشعور بالذنب:

بعض الأشخاص الذين يعانون من التوتر والضغط لديهم شعور بالذنب. فعندما نقول أننا نشعر بالذنب، نعني بذلك أننا:

- قد قمنا بخرق أحد قواعد القيم الخاص بنا.
 - نفكر فقط في نتائج ما نعتقد أننا فعلناه أو لم نفعله.
- هذه الأنواع من الشعور بالذنب، إما عن أشياء فعلناها، أو الاختيارات التي قمنا بها.

تستطيع التعامل مع الشعور بالذنب كما يلي:

- 1 - اسأل نفسك ما هو الشيء الحقيقي الذي تشعر بالذنب تجاهه؟
- 2 - اسأل نفسك، فيما لو وجدت نفسك في نفس الموقف تماماً اليوم، ماهي الطرق المختلفة التي تود أن تفعلها؟
- 3 - فكر في الطريقة التي سيؤثر بها معتقدك هذا على حياتك.
- 4 - تذكر أن الأشياء السيئة قد تحدث من أشخاص جيدين، وأن الأشخاص الجيدين يقولون أشياء سيئة أحياناً.
- 5 - اختبر نمط تفكيرك: تحدثنا عنه سابقاً.
- 6 - الاختباء بعيداً عن العالم لن يجعل الأمور أفضل بل سيجعلك تشعر أنك أسوأ.
- 7 - تعلم أن تسامح نفسك وأن المسامحة هي الاختيار الأفضل.

8 - استخدم تمرين حرف T المذكور سابقاً.

*التعامل مع القلق:

يقلق الكثير من الناس على جميع جوانب حياتهم، سواء فيما يتعلق بمستقبلهم أو أبنائهم أو عملهم أو علاقاتهم، لكن الكثير من القلق غير واقعي وغير بناء مما قد يؤثر على حياة الشخص وأدائه على المدى البعيد، وهنا سأذكر كيف يكون قلقك بناءً:

1 - فكر فيما يلي:

- كم نسبة الأمور التي قلقت بشأنها ولم تحدث؟

- كم نسبة الأمور التي قلقت عليها قد حدثت وانتهت بصورة أبسط بكثير مما ظننت؟

- كم من قلقك عديم الفائدة؟

- كم من قلقك مرتبط بمسائل مهمة، حيث يكون القلق عليها معقولاً؟

إذا توقفنا عن القلق تماماً فلن يكون ذلك مفيداً، لأن قدرًا معيناً من القلق يمكن أن يساعدك على التفكير فيما يمكنك القيام به، ويوفر لك فرصة توخي الحذر حتى تتمكن من استكشاف جميع الخيارات للوصول إلى أفضل مسار للعمل.

1 - دفتر القلق الخاص بك:

خصّص أي دفتر موجود لديك وقسمه إلى أربعة أقسام.



مثال:

قم بتعبئة جدول 1 و2 و3 قبل الذهاب لفراشك.

- اختر وقتاً في اليوم تكون فيه أقوى وتشعر بالتألق لاستكمال الجزء 4.

- عندما تأتي للجزء 4 تذكر أن القلق حول المشكلة لن يحلها.

القلق اليوم	
مواقف قد تحدث	أحداث اليوم
1 - أشياء مقلقه ربما تحدث	3 - أشياء غير مهمه
2 - أشياء حدثت	4 - أشياء مهمه

***تخصيص نصف ساعة من اليوم:**

خصّص نصف ساعة يومياً واسمها (وقت القلق)، ومارس فيها قلقك على الأشياء التي تقلقك، وإذا جاءتك الأفكار المتعلقة بالقلق خارج (وقت القلق) خذ نفساً عميقاً وأوقف الأفكار وأجلّها لحين وقت القلق.

السلوك التكيفي

مهارة حل المشكلات

عندما يكون هناك مشكلات واضحة تساهم في استمرار الصعوبات التي يعاني منها الشخص، فلا بد من التعامل معها وليس تجاهلها أو الهروب منها، وقد توصل عدد من الباحثين إلى تحديد بعض الخطوات العامة التي يمكن استخدامها في حل المشكلات بطريقة فعالة ومنظمة وسنذكر طريقة Gath and Mynors Wallis التي تعتمد على سبع مراحل كالتالي:

– المرحلة الأولى؛ وصف وتبرير استخدام حل المشكلات ويشمل:

أ / التعرف على المشكلات: عن طريق إعداد قائمة بالمشكلات من خلال طرح الأسئلة الاستكشافية للمشكلات المرتبطة بعلاقات الشخص مع الآخرين أو بعمله أو بسكنه أو بأموره المالية أو بصحته أو بنشاطاته الترفيهية.

ب / إدراك العلاقة بين الانفعالات وبين المشكلات: لابد أن يعي الشخص الدور الذي تلعبه المشكلات الموجودة لديه في شعوره بالضغط والحزن والغضب، وأن التعامل معها قد يؤدي إلى تحسن حالته النفسية.

– المرحلة الثانية؛ توضيح وتحديد المشكلات باستخدام الخطوات

التالية:

أ / إعداد قائمة واضحة ودقيقة للمشكلات؛ حيث يتم إعداد قائمة بالمشكلات ثم اختيار مشكلة معينة تكون هامة بالنسبة لك، وتحديد المشكلة بشكل واضح يكون من خلال الإجابة على الأسئلة التالية:



– ماهي المشكلة؟

.....

.....

.....

– متى حدثت هذه المشكلة؟

.....

.....

.....

– أين حدثت هذه المشكلة؟

.....

.....

.....

– من له علاقة بهذه المشكلة؟

.....

.....

.....

ب / تقسيم المشكلات الكبيرة إلى أجزاء صغيرة يمكن التحكم فيها.
وذلك بطرح عدد من المشكلات المرتبطة ببعضها البعض ومن ثم استعراض
هذه المشكلات، ثم اختيار ما يجب أن يتم التعامل معه في البداية.

- المرحلة الثالثة؛ اختيار أهداف قابلة للتحقيق:

الخطوة الاولى التي تلي تحديد المشكلة بوضوح هي اختيار هدف أو هدفين قابلين للتحقيق، وخلال القيام بذلك لابد من مراعاة التوازن بين إمكانيات الشخص والعوائق التي قد تواجهه وتشتمل إمكانيات الشخص على:

1 - نقاط القوة الشخصية.

2 - المستوى التعليمي، النشاطات الترفيهية والإمكانيات الاجتماعية والمادية للمريض.

3 - المساندة من قبل الآخرين مثل الزوجة / الزوج، الأقارب، الأصدقاء أو شخص متخصص مثل أحد الشيوخ أو المتخصصين الاجتماعيين.

- المرحلة الرابعة؛ طرح الحلول:

عندما تختار هدفاً ممكن التحقيق، قدّم أكبر قدر ممكن من الحلول، يجب تقبل كل الحلول المحتملة حتى ولو بدا بعضها وكأنه غير جاد أو غير قابل للتحقيق.

- المرحلة الخامسة؛ اختيار الحل الأفضل:

قم بكتابة جوانب القوة والضعف في كل حل ممكن، ثم قم باختيار الحل المفضل الذي يحقق الهدف بأقل تكلفة من الناحية الشخصية والاجتماعية.



-المرحلة السادسة؛ تطبيق الحل المفضل:

من المهم عدم الاستعجال في هذه المرحلة لأن هناك احتمالاً أن يفترق الشخص للثقة اللازمة لتطبيق الحل المفضل. ومن الأفضل تقسيم خطوات الحل إلى خطوات أصغر (خطوات فرعية) ويجب توضيح هذه الخطوات الفرعية والوقت الذي يجب أن تنفذ فيه.

مثال؛ الحل المفضل؛ الحصول على وظيفة؛ الخطوات الفرعية:

- 1 - الذهاب إلى مركز التوظيف يوم الاثنين والتحدث مع المسؤولين عنه.
- 2 - الدخول إلى مواقع إعلانات الوظائف ومراسلة اثنين على الأقل.
- 3 - الذهاب إلى مقر الشركات الصناعية أو التجارية يوم الاثنين بحثاً عن وظيفة شاغرة.

-المرحلة السابعة؛ التقويم:

قم بمراجعة التقدم الذي تحقق. كافئ نفسك على إنجازك واثني عليها وشجعها.

تدريب:

اكتب مشكلة واجهتك هذا الشهر.

استخدم الخطوات السابقة للوصول إلى أفضل الحلول.

السلوك التوكيدي:

التوكيدية، أو توكيد الذات مهارة سلوكية لفظية وغير لفظية، تتضمن تعبير الإنسان عن مشاعره الإيجابية والسلبية بصورة ملائمة ومقاومة للضغوط التي يمارسها الآخرون، لإجباره على إتيان ما لا يرغبه أو الكف عن فعل ما يرغبه. والتوكيدية بهذا المعنى تقوم على القدرة على التعبير عن الأفكار والمشاعر بطريقة تفصح عن احتياجات المرء، وتحافظ على خطوط الاتصال مفتوحة مع الآخر. ولذلك وصف باترسون وآخرون (2002م) Paterson توكيد الذات بأنه قدرة الأفراد على الإفصاح عن مشاعرهم الإيجابية أو السلبية، شريطة احترام حقوق الآخرين.

يتضمن التعريف السابق عن السلوك التوكيدي:

- أن يعبر الشخص عن آرائه وأفكاره ومعتقداته الشخصية صراحة ودون الحاجة إلى بذل الجهد لإقناع الآخرين.
- أن يعبر الشخص عن حقوقه الشخصية بالشكل الذي يرغب ويحفظ له احترامه.
- ألا يعبر بطريقة تجرح الآخرين أو تقلل من قيمتهم.
- ألا يعبر بطريقة مسايمة خاضعة فيعتذر أو يبرر ما يقوم به أو يفعله، وأن يرفض ما لا يريده دون الشعور بالذنب.
- أن يوازن بين حقوقه وحقوق الآخرين فلا يطغى أحدهما على الآخر.
- أن يمارس كل ذلك في ظل قيم وعادات المجتمع الذي يعيش فيه ويتفق مع أنظمتة وقوانينه.



* يجب التفريق بين انماط السلوك الثلاثة:

1 - توكيدي

2 - عدواني

2 - لا توكيدي

1 - السلوك التوكيدي:

يعبر عن أفكاره ومشاعره، يرفض ما لا يريد بطريقة هادئة واثقة
لبقة، يعمل للوصول إلى أهدافه دون أن يضر بأهداف الآخرين
وخططهم، يتحدث بنبرة واضحة واثقة، يعرف ما يريد وماذا يتكلم
ومتى، إنه باختصار يؤمن بمبدأ (لا ضرر ولا ضرار).

2 - السلوك العدواني:

سلوك انفعالي، يتميز بالتهديد وانتهاك حقوق الآخرين، يقيم ذاته
بأكثر مما يستحق، لا يحترم الآخرين في أحاديثهم أو أفعالهم،
متهم، يتحدث ببذاءة، لا يبالي كثيراً، يلقي اللوم على الآخرين،
تتسم مشاعره بالعنف والإجبار على الإقناع بما يقوله.

2 - سلوك لا توكيدي:

صعوبة التعبير عن مشاعره، يمكن تجاهل حقوق الفرد بسهولة،
سلوكياته من قبيل إبداء الاعتذارات والتبريرات لما يقوله أو يفعله،
منسحب، يستجيب للمناقشات بما يتفق مع الآخرين دون اعتبار
لرأيه أو مشاعره، ينقصه الشعور بالثقة، يلحق الأذى بنفسه لتجنب
إلحاق الأذى بالآخرين، يتجنب الصراعات.

*الجوانب اللفظية والغير لفظية للأنماط الثلاثة السابقة:

❖ الجوانب اللفظية:

وهي ما يعبر الفرد من خلالها عن نفسه باستخدام اللغة أو الألفاظ
كقوله: أنا أريد، أنا أشعر، أنا أعتقد أن

أي ما يعبر فيه الفرد عن نفسه للآخرين من جمل أو عبارات.

❖ الجوانب الغير لفظية:

- تعبيرات الوجه وهي تتضمن (الابتسامة، العبوس، التجهم،
الغضب، احمرار الوجه، تعقد جبهة الرأس).

- الالتقاء البصري (تجاه النظرة - التحديق في الشخص - النظر
إلى أسفل - إلى المتحدث إليه).

- المسافة يقصد بها (المسافة بين المتحدث والمستمع - طريقة
الوقوف)

- نبرة الصوت (خافتة - معتدلة - قوية).

- الطلاقة في الحديث مع عدم الإطالة أو التلعثم أو التردد.

- الزي (مناسب - مرتب - نظيف).

مثال:

(س) يقوم بالعديد من الأعمال في مجال عمله، طلب منه أحد زملاء
العمل أن يعطيه بعضاً من الأعمال المكلف بها.

الموقف:



س منهك في أداء عمله ويلقي عليه زميله الطلب موضحاً أنه يريد الحصول عليه بسرعة ليقدمه.

الاستجابة:

- لا توكيدي: حسناً ناولني إياه، سأنهيه بسرعة (صوت منخفض - عينان ناظرتان للأسفل - انشغال بما بين يديه).
- عدواني: لما لا تقوم بأعمالك بنفسك، تعتقد أن الآخرين متفرغين للقيام بأعمالك، لم أرى شخصاً اتكالياً مثلك، سأخبر المسؤول عن ذلك (صوت قوي عال جداً - غاضب - التحديق في وجه زميله).
- توكيدي: يسعدني أن أقدم لك المساعدة، لكن لدي من الأعمال ما يكفي وأريد أن أقدمها في الوقت المناسب (صوت واضح - وقفه معتدلة - هدوء في التعبير - لباقة في الردود - الاستماع الجيد لما يقال).

تدريب:

طلب منك زميل الدراسة أن تعيره كتاباً خاصاً بالمادة التي سوف تقدم اختباراً فيها قريباً.

- اكتب إجابتك الخاصة:

.....

.....

- قيّم إجابتك بذكر النوع الذي تنتمي إليه المواقف السلوكية السابقة الذكر:

.....

.....

- وضح لماذا اخترت هذه الاستجابة؟

.....

.....

قبل البدء بالحديث عن مهارات السلوك التوكيدي ينبغي الاجابة على الأسئلة التالية:

1 - من أنا؟

.....

.....

2 - خذ الوقت الكافي في الرد على هذه الأسئلة بصدق عن نفسك:

- ماذا أحب في نفسي؟

.....

.....

- ماذا أكره في نفسي؟

.....



.....

– هل أملك صفات فريدة تميزني عن الآخرين؟

.....

.....

– ما رأي الآخرين بي؟

.....

.....

– ما لم يفهمه الآخرون أبداً عني هو:

.....

.....

– أشد ما يحزنني على نفسي هو:

.....

.....

– السلوك الذي أود تغييره في نفسي هو:

.....

.....

مهارات السلوك التوكيدي:

1 – مهارة الافصاح عن المشاعر:

وهي التعبير الصادق المتعمد التلقائي، عما يشعر به الفرد من أفكار أو انفعالات بطريقة لفظية وغير لفظية، مما يساعد الفرد والآخرين على تكوين علاقات مريحة مع بعضهم البعض.

تدريب 1:

- س صديق عزيز عليك لم تقابله منذ فترة.
- نموذج الاستجابة النموزجية (لفظي وغير لفظي):
- الترحيب به
- الابتسامة أثناء التوجه نحوه للترحيب مع ظهور ملامح السرور.
- المصافحة مع الضغط على اليدين.
- التحدث إليه بمثل: سعدت لرؤيتك؛ لم أرك منذ فترة؛ أتمنى ألا يتكرر ذلك؛ لقد اشتقت لحديثك وأفكارك.
- مقابلة ما يصدر عنه من ردود وأفعال حسنة بالشكر والتقدير.
- استخدم لعب الدور مع أحد المقربين من أفراد عائلتك، وقم بالتدريب على التعبير عن مشاعرك تجاه أحد أصدقائك.

تدريب 2:

عبّر عن مشاعرك التي قد تستجيب بها لهذه المواقف:

- الموقف: عندما تواجه إهانة:

..... الاستجابة

- الموقف: عندما تنجز عملاً صعباً كلفت به.



..... الاستجابة

- الموقف: عندما يستخدم أحد زملاءك أشياءك الخاصة.

..... الاستجابة

- الموقف: عندما تخاطب زميلاً ولا يرد عليك (يتجاهلك)

..... الاستجابة

- الموقف: عندما يرفع أحدهم صوته صارخاً في وجهك.

..... الاستجابة

تدريب 3:

اكتب العبارة المناسبة التي ستخاطب بها نفسك بعد أن تؤدي الأعمال
التالية بصورة جيدة:

- اتخذت قراراً بشأن أمر ترددت فيه كثيراً.

.....

- طُلب منك عمل ما، وقد أنجزته وقدمته في وقته.

.....

- حصلت على درجة كاملة في الامتحان الذي قدمته:

.....

تدريب 4:

اكتب ردك إزاء ما يمتدحك به الآخرون:

- تتمتع بلباقة جيدة:

.....

- طريقتك في ارتداء الملابس والألوان تعجبني:

.....

- اتمنى أن أكون مجتهداً مثلك:

.....

تدريب 5:

اكتب كيف تكون هيئتك عند مقابلتك لأحد زملاءك:

- تعبير الوجه:

.....

- نبرة الصوت:

.....

- نظرة عينك:

.....

تدريب 6:

اذكر مواقف حياتيه مشابهة، ودون مشاعرك تجاهها وردود أفعالك
قديمًا وردود أفعالك في ضوء معلوماتك الجديدة:

1 - الموقف



ردود الفعل السابق

ردود الفعل الحالي

2 - الموقف

ردود الفعل السابق

ردود الفعل الحالي

2- مهارة إبداء الرأي والاختلاف مع الآخرين:

التعريف بالمهارة: أن يعبر الفرد عن رأيه وقناعاته حول الموضوع الذي يدور حوله النقاش محترماً رأي الآخر، غير مجبر على الاتفاق معه أو الاقتناع، مما يكفل احترام الفرد وتقديره لذاته.

فنيات تساعد على التدريب على المهارة:

1 - الإنصات أو الاستماع الفعّال:

إن الإنصات لرأي ومشاعر وفكر الآخر تساعد على التركيز وفهم ما يقوله، وإبداء الاستجابات الغير لفظية الدالة على تركيزك وتواصلك، حيث يساعد ذلك على تحقيق أمرين:

- النفاذ إلى أعماق المتحدث أثناء حديثه.

- أن ردودك عليه بعد ذلك ستأخذ منه الكثير من الاهتمام والاصغاء المقابل، وقد يصل ذلك إلى الثقة في رأيك متى ما اقتنع به.

تدريب:

هل هناك موضوع وددت مناقشته مع أحد أفراد أسرتك أو صديقك المقرب أو زميل عمل أو دراسة؟

- ما هو الموضوع؟

.....

- هل ناقشته؟

.....

- هل شعرت بأهمية الاستماع الفعال؟ كيف؟

.....

.....

.....

- إذا لم تناقش الموضوع رغم رغبتك في ذلك، اذكر الأسباب؟

.....

.....

.....

- في الموضوع السابق الذي ناقشته أعط نفسك درجات من 1 - 5 فيما يلي:

يلي:

1 - التمسك بالرأي

2 - اقناع الآخر بفكرتك



- 3 - تأييد فكرة الآخر
- 4 - طلب إيضاح فكرة غامضة
- 5 - عدم مقاطعة المتحدث

2 - فنية التعبير المشابه:

وهذه الفنية يمكن استخدامها بطريقة توضح للآخر أننا نستمع إليه،
مدركين مغزى ما يقول، بمعنى آخر استخدام عبارات تعبر عن مشاعر
الآخر أو فكرته بلفظ مختلف ولكنه يعطي ذات المعنى.

مثال:

س: يرهقني التفكير بأنني أقل ممن هم حولي.

ص: نعم من المتعب أن يفكر المرء بهذه الطريقة.

تدريب:

اكتب المشاعر المشابهة في المواقف التالية:

الموقف:

س: أنا متشوق لمعرفة نتائج الامتحان الذي أديته بالأمس، حيث أشعر
أنني أديته بطريقة جيدة.

ماهي مشاعر س

.....

..... المشاعر المشابهة من قبلك

الموقف:

س: لابد أنني إنسان لا يطاق فأنا أفقد أصدقائي بسرعة.

..... ماهي مشاعر س

..... المشاعر المشابهة من قبلك

الموقف:

س: أنا أحرص على الحفاظ على لياقتي البدنية، حيث أقوم بتمارين رياضية بانتظام.

..... ماهي مشاعر س

..... المشاعر المشابهة من قبلك

3 - مهارة الاجابة ب (لا):

التعريف بالمهارة: أن يرفض الفرد المطالب التي يوجهها الآخرون له، عندما تكون هذه المطالب غير معقولة لا يمكنه تنفيذها، أو تكون المطالب معقولة ولكن يرغب في تأجيلها، وأن يرفض الضغوط التي يمارسها الآخرون عليه من أجل أن يقوم بأمر ما.

تدريب:

- من الضروري أحياناً أن نقول لا



حدد بعض المواقف التي ينبغي أن نقول فيها (لا).

.....

.....

.....

– قد نرغب أحياناً في أن نقول (لا)

حدد بعض المواقف التي نرغب أحياناً أن نقول فيها (لا):

.....

.....

.....

– قد نرغب أحياناً في أن نقول (لا)

حدد بعض المواقف التي نرغب أحياناً أن نقول فيها (لا):

.....

.....

.....

– لماذا من الأفضل ألا نقول لا؟

.....

.....

.....

تدريب 2:

كيف تستجيب لهذه المواقف:

- أنت تحتاج إلى دروس عديدة لتتعلم الحديث مع الناس.

الاستجابة

.....

- لا تعجبني طريقتك في إدارة الأعمال سأعلمك طريقة أخرى ستفيدك
حتماً.

الاستجابة

.....

- أراك لا تقوم بأي عمل الآن، خذ بعض أعمالك لتساعدني بها، إنها
سهلة ولن تكلفك وقتاً طويلاً.

الاستجابة

.....

تدريب 3:

لديك مجموعة من الأسئلة والمطلوب منك الإجابة عليها جميعاً:

- من هو أسهل شخص تستطيع أن تقول له (لا)؟ ولماذا؟

.....

.....

.....

- من هو أصعب شخص تستطيع أن تقول له (لا)؟ ولماذا؟

.....

.....



– ما أسوأ ما يمكن أن يحدث إذا قلت (لا) عندما تريد فعلاً أن تقولها؟

.....
.....

– ما أفضل ما يمكن أن يحدث إذا قلت (لا) عندما تريد فعلاً أن تقولها؟

.....
.....

– كيف كان شعورك عندما تقول لشخص (لا) لشيء أنت لا تريده فعلاً؟

.....
.....

– ماهي ردة فعل هذا الشخص؟

.....
.....

– لماذا في اعتقادك يصعب أحياناً أن نقول لشخص (لا)؟

.....
.....

– متى يمكن للضرد أن يقول لا؟ هل تعتقد أن هناك أشخاص معينين؟

لماذا؟

.....
.....

- اكتب مجموعة من المواقف التي رغبت أن تقول فيها لا ؟

.....

.....

.....

4 - مهارة التقدم بمطالب:

التعريف بالمهارة: أن تكون لدى الفرد القدرة على المطالبة بحقوقه المعقولة والشرعية دون التخاذل، ومقاومة محاولات الآخرين لمنع حدوث ذلك، كما أن تكون لديه الجرأة على طلب المساعدة من الآخرين.

تدريب:

وضح الاستجابة الصادرة عنك في المواقف التالية والشعور المصاحب لها.

- الموقف: اشتريت قطعة من الملابس واكتشفت أن بها علة ما.

الشعور.....

الاستجابة.....

- الموقف: استلف منك زميل مبلغاً من المال وقد أعاده إليك ينقصه مبلغ

كبير.

الشعور.....

الاستجابة.....

- الموقف: كلفت بعمل برنامج، وكانت عليك أعباء كثيرة



.....الشعور

.....الاستجابة

5 - مهارة طلب المزيد من التوضيح والتفسيرات:

التعريف بالمهارة: أن يطلب الفرد توضيح وتفسير تلك العبارات التي تصدر من الآخرين وتكون مبهمه، حتى يقرر صحتها من عدمه بالنسبة له ويستطيع أن يناقشها وأن يستخدم بدوره عبارات واضحة للآخرين.

تدريب 1:

بعض الناس يتلفظ أمامك بألفاظ غامضة/خاطئة، وأنت بدورك لا ترغب في الرد على أمور لا تفهمها جيداً، وهي واضحة بالنسبة لك لكنها أشبه ما تكون باتهامات أو أخطاء عن شخصك.

إليك بعض العبارات، والمطلوب منك إيضاح رغبتك في الفهم، أو ردك لدفع هذا الفهم الخاطئ.

- أنت شخص ضعيف الثقة في نفسك.

.....طلبك

.....ردك

- أنت شخص تجعل من الحصاة جبلاً

.....طلبك

ردك

- يعجبني فيك استقلالية آرائك.

طلبك

ردك

- أشعر أنك طموح ونظرتك بعيدة.

طلبك

ردك

تدريب 2:

اطرح موضوعاً للنقاش مع شخص مقرب (عمل/دراسة/أخ في المنزل)
حول فكرة أردت الحديث عنها معه.

- ما هو الموضوع؟

.....

.....

- كيف دارت المناقشة؟

.....

.....

- هل هناك عبارات حرصت على طلب توضيحها؟

.....

.....



– كيف تقدمت بالطلب؟

.....

.....

– إذا كانت تلك العبارات لصالحك فما هو رأيك؟

.....

.....

– إذا كانت تلك العبارات ضدك فما هو ردك؟

.....

.....

– هل التوكيدية سلوك مطلق أم نسبي؟

يمكن القول أن السلوك التوكيدي سلوك يمتاز بالمرونة لا الإطلاق
فمثلاً:

– نحن لا نستطيع أن نرفض طلبات الوالدين أو نوجه لهم كلمة لا،
بينما يمكن أن نفعل ذلك مع شخص غريب أو غير مقرب.

– إن لم نتعامل بسلوكٍ توكيدي في بعض المواقف فقد نخسر
عملنا/فرصة مقدمة/أشخاص اعزاء.

– التعامل مع بعض الأفراد محدودي الذكاء/التفكير (خاطب الناس
على قدر عقولهم) مبدأً توكيدي.

- التعامل مع الأفراد الأكبر سناً يختلف عن المماثلين لك في العمر أو الأصغر.
- التعامل مع الأشخاص الذين نألفهم يختلف عن التعامل مع الأشخاص الذين نتعامل معهم لأول مرة.
- التعامل بشكلٍ توكيدي مع الإناث يختلف عن الذكور.
- التعامل بشكلٍ توكيدي يختلف عندما نتعامل مع اصحاب السلطة أو المناصب.

استخدام نظام الدعم الخاص بك

عن طريق إنشاء علاقات اجتماعية قوية؛ تصالح مع مشاعرك وشاركها مع الآخرين؛ اطلب المساعدة إذا احتجت؛ وتقبل أن تتقدم بطلبها فأنت غالباً ما تقدم المساعدة للآخرين عندما تكون قادراً وهم يحتاجونها. ولقد أظهرت الأبحاث العلمية أن من يتمتع بعلاقات اجتماعية قوية يكون أقدر على تحمل ضغوط الحياة بشكل أكثر فعالية من أولئك الذين لا يملكونها.

أساليب الاسترخاء

يلعب الاسترخاء دوراً مهماً عند التعامل مع الضغوط، ومن الطرق البسيطة التي تمكنك من إيجاد الوقت لنفسك:

- خذ بعض الوقت للاستمتاع عند الاستحمام، أشعل بعض الشموع، ضع بعض قطرات زيت اللافندر في الماء، شغل بعض الموسيقى الهادئة.



- أشعل إضاءة خافته في غرفة الجلوس مع بعض الموسيقى الهادئة،
أغلق عينيك واسمح لنفسك بالاسترخاء.
- اقض بعض الوقت في حديقة الحي أو أي حديقة قريبة منك. تأمل
أو أطل النظر في الأشجار والأزهار.

*أنواع تمارين الاسترخاء:

هناك العديد من نماذج تمارين الاسترخاء، سنذكر أشيع ثلاثة:

1 - الاسترخاء التنفسي:

يعتبر علاج إنقاذ، ويمكن استخدامه في أي وقت وأي مكان، حيث يمكنك استخدامه عندما تجد نفسك متوتراً أو في موقف صعب، فهو يساعدك بشكل سريع وفعالية عالية.

من إحدى مشاكل طرق الاسترخاء الأخرى، أنها تحتاج أن تكون مستلقياً، وأن تخصص بعض الوقت بشكل منفصل، وهذا قد يكون صعباً في بعض المواقف التي تحتاج فيها إلى تخفيف حدة التوتر كوجودك في اجتماع عاصف، أو أن تكون مع بعض زملاءك.

يوفر لك التمرين التالي سهولة الاستخدام، ويساعدك على الهدوء في المواقف الصعبة ويمكنك استخدامه في أي مكان وزمان:

- تنفس من أنفك إلى 4 مرات.

- أخرج النفس من فمك إلى 5 مرات.

- عند إخراج النفس ركّز على أكتافك.

- أثناء عملية التنفس شهيقاً أو زفيراً، استخدم عضلات المعدة لضبط تنفسك.

مثال: عندما تتنفس باستخدام عضلات المعدة لدفع النفس للخارج أو لإدخال النفس، يكون التنفس عميقاً وبالتالي يساعدك للحصول على أقصى استفادة من هذا النوع من الاسترخاء.

2 - استرخاء التنفس البطني:

هذا النوع من الاسترخاء يشبه السابق ولكن يمكن استخدامه بعد نهاية يوم طويل مرهق. ويكون التنفس فيه باستخدام الحجاب الحاجز. قم بسحب الهواء إلى رئتيك بحيث تتوسع معدتك وليس صدرك ومن الأفضل أن تأخذ أنفاساً بطيئة طويلة، حتى تسمح لجسمك بامتصاص كل الأكسجين الذي تستنشق، وينصح بالتخلص من أي ملابس قد تعيق قدرتك على القيام بهذا النوع من التدريب كالأحزمة أو الربطات. وقد لا تشعر بالراحة في بداية عمل هذا التدريب وذلك لأنك لم تعتد عليه، ولكن مع مرور الوقت ستشعر بفائدة كبيرة.

فيما يلي توضيح لخطواته:

- اجلس أو استلقِ بشكل مريح وتفقد ملابسك بحيث تكون مريحة.
- ضع إحدى يديك على صدرك واليد الأخرى على معدتك.
- استنشق ببطء عن طريق أنفك.



- أثناء الزفير ستشعر بيديك أن معدتك تتوسع، وإذا توسع صدرك ركز أكثر على التنفس من معدتك.
- قم بالزفير ببطء عن طريق الفم.
- ارتح وكرر التدريب كل 5 و10 دقائق.

2 - تمرين شد العضلات:

طوره الطبيب الأمريكي إدموند جاكسون، وأصبح ما يعرف تمرين استرخاء العضلات وذلك عام 1920، فقام بتدريب مرضاه على تعلم استرخاء بعض العضلات في الجسم، ووجد أن الإجراء كان مفيداً في تخفيف مجموعة من الحالات الطبية والنفسية، ويعمل هذا التمرين على الفرضية القائلة: أن التوتر العضلي يصاحبه مشاعر قوية، فيمكن الحد من تلك المشاعر من خلال تعلم كيفية التعامل مع هذا التوتر.

خطوات تدريب شد العضلات:

- استلق على الأرض بشكل مريح.
- ابدأ بالأقدام، قم بشد جميع عضلاتها ثم ارخها، ركز على مقدار ثقل قدميك وستشعر وكأنها تغرق في الأرض.
- شد جميع عضلات ساقيك بأقصى ما تستطيع ثم ارخها، ركز على مقدار ثقل ساقيك وستشعر كأنها تغرق في الأرض.
- مارس نفس الطريقة لبقية أجزاء جسمك، المعدة، الصدر، الذراعين، الرقبة، الوجه. شد ثم ارخ العضلات كما فعلت سابقاً.

***تنويه:** إذا كنت تعاني من ارتفاع ضغط الدم أو مشاكل في القلب ينبغي استشارة طبيبك قبل البدء في عمل هذا الاسترخاء.

التخيل:

- اختار مكاناً آمناً للجلوس والاستلقاء.
- تخيل أنك في حديقة تفضلها. استمتع بالنظر للأزهار والشجيرات، الأشجار وغيرها.
- لاحظت جداراً على طول أحد جوانب الحديقة، وفي منتصف الجدار يوجد باب خشبي قديم الطراز بمقبض من حديد.
- إنك تشق طريقك إلى الباب لتفتحه.
- على الجانب الآخر وجدت نفسك في مكانك الخاص والآمن، هذا المكان لا أحد يعرف عنه ولا يمكن لأحد أن يصل إليك.
- استمتع بالوجود هناك.
- عندما تكون جاهزاً، شق طريقك للعودة إلى الباب.
- غادر وأغلق الباب بحزم خلفك. مع العلم أنه مكانك الآمن الخاص والموجود دائماً كلما اخترت العودة إليه.
- تجول في الحديقة وعندما تكون مستعداً افتح عينيك.

***تنويه:** هذا التدريب قد يستغرق ما بين دقيقتين إلى نصف ساعة ويعتمد على الوقت الذي خصصته لعمله.

التأمل



عرف التأمل منذ آلاف السنين بين الشعوب الشرقية، إلا أنه لم يدخل النطاق العلمي إلا في السنوات الأخيرة وبالتحديد عندما نشر والاس نتائج دراسته حول التغيرات العضوية المصاحبة للتأمل. فقد بينت دراسته تغيرات مثل: انخفاض استهلاك الأوكسجين بدرجة ملحوظة، تخفيف العبء على القلب، إبطاء إيقاع المخ، وانخفاض استثارة الجهاز العصبي. وهذه التغيرات عادة تصاحب حالة الراحة القريبة من حالة النوم الضرورية لاستعادة الجسم حيويته ونشاطه.

وقد أصبح التأمل الآن جزءاً من العلاج المعرفي السلوكي ويسمى (اليقظة الذهنية).

تمرين:

تدريب على ممارسة التأمل أو اليقظة الذهنية:

يجب الجلوس في مكان هادئ وبملابس مريحة وجو معتدل، ثم التركيز على إيقاع التنفس شهيق....زفير، شهيق.....وهكذا، بهدف التحكم في التفكير الذي غالباً ما ينتقل من فكرة إلى أخرى. كما يمكن للفرد أن يمارس التأمل من خلال ترديد كلمة أو مقطع يلقي القبول عنده. ويفضل اختيار كلمة محايدة لا ترتبط بأي حدث. وبالإمكان الاستعانة بأشرطة تعليمية مع خلفية صوتية متنوعة: صوت أمواج البحر، تغريد الطيور، أصوات الرياح، وغيرها من المؤثرات الصوتية التي تساعد الفرد على الوصول إلى حالة من الاسترخاء الذهني. تعمل هذه الأصوات على حجب المثيرات الخارجية وعلى إيجاد شعور إيجابي لدى الفرد، إذا وجد الشخص نفسه يفكر في أمر آخر غير التركيز على تنفسه، يستطيع أن

يرجع بكل بساطه إلى التركيز إلى أن يتمكن من ممارسة التأمل من عشرة إلى عشرين دقيقة يومياً.

المشي التأملي

يربط هذا الأسلوب بين الجانبين: البدني المتمثل بالمشي، والذهني المتمثل بالتأمل. ومع أهمية الجانبين من منطق التكامل بينهما، إلا أن الثاني يحتاج من الفرد جهداً مضاعفاً لصعوبة التحكم في الأفكار المختلفة، فالدراسات تبين أن عدد الأفكار التي تجول بخاطر الفرد يقارب 50000 فكرة خلال اليوم الواحد، يمكن إعطاء 80% منها صفة السلبية. وهذه السلبية ناتجة عن اجترار أحداث الماضي والقلق حول المستقبل، وهذا بحد ذاته يقلل من وعينا وتركيزنا على ما ينبغي عمله لمواجهة ضغوط الحياة.

وبصورة عامة، يشير التأمل إلى حالة من الهدوء الذهني يهدف الفرد من ورائها أن يكون أكثر وعياً بالحاضر، أقل لجوءاً لردود الفعل السريعة، أكثر حساسية لمشاعره خلال عملية التفكير، وأكثر قدرة على الشعور بالهدوء والطمأنينة. وفي الوقت نفسه، تؤدي حالة الهدوء الذهني إلى تقليل التوتر العضلي كما بينته الدراسات التي ربطت المشي بالتأمل، فكما هو معروف هناك درجة من التوتر العضلي تصاحب المشي على اختلاف أنواعه.

وكما في أساليب التأمل الأخرى يقوم الفرد بترديد كلمة أو عبارة محببة إلى نفسه مأخوذة من خبراته أو من تراثه الثقافي. وكما يمكن استخدام عبارات توكيدية تعبر عن الثقة بالنفس في القدرات الذاتية



وفي التعامل مع الآخرين مثل: "أنا قادر على القيام بما هو مطلوب مني"،
"أنا راضٍ عن نفسي."

تمرين:

- امش بكل هدوء وراحة مع أرجحة الذراعين.
- لا تفكر، بل دع الصورة الذهنية والمشاعر تراودك دون التعلق بأي منها.
- ردد العبارة المختارة أو اسأل نفسك الأسئلة التي تشغلك، وأجب عليها بصورة إيجابية ودون اندفاع.
- امش مرة أو مرتين يومياً لفترة زمنية تتراوح بين 20 - 30 دقيقة.

نمط الحياة وعلاقته بالضغط النفسي

نعلم أن الضغوط المزمنة تؤدي إلى اضطرابات في النوم والمزاج والوظائف الإدراكية، بحيث تنخفض الذاكرة والقدرة على التعلم، وتنخفض مهارة التفكير المنطقي والتخطيط واتخاذ القرار بسبب ضغوط الخلايا في مراكز المزاج والإدراك في الدماغ، بينما نمط الحياة الصحي يساعد على تكوين خلايا عصبية جديدة وبالتالي تحسين المزاج.

وذلك حسب نتائج الدراسة التي قامت بها عالمة ساندرا وفريقها من جامعه كنز كولج في المملكة المتحدة سنة 2015 وتم نشر العديد من الاوراق العلمية التي تناقش نتائج أبحاثها في عدد من المجالات العلمية المعتمدة.

Neuroscience department ، king's college ، sandrine thuret 2015

ونقصد بنمط الحياة المحافظة على عادات صحية جيدة تساعد في تقوية الجسم وترميمه وأهم هذه العادات:

• عادات النوم الصحية

• الرياضة

• الغذاء الصحي

• الترفيه

عادات النوم الصحية:



من الهام جداً لصحة الجسد الحفاظ على أوقات ثابتة للنوم واليقظة، حيث يؤدي إلى انضباط الساعة البيولوجية وهي منطقة في الدماغ تتألف من أكثر من عشرين ألف خلية عصبية مرتبطة بشبكية العين، والتي تستجيب لضوء الشمس وترسل إشارات عصبية للغدة الصنوبرية لوقف إفراز هرمون الميلاتونين بالنهار وتحفيز إفرازه ليلاً للدخول في النوم، ولذلك من المهم جداً أن يتمشى وقت النوم والصحو مع الساعة البيولوجية التي تتأثر بأشعة الشمس.

ومن ناحية أخرى فالساعة البيولوجية مرتبطة بجميع خلايا الجسم، وبالتالي لها علاقة بأداء وظائف الجسم المختلفة مثل المزاج والأكل والطاقة وضغط الدم وحرارة الجسم، وهذا الارتباط يسمى الإيقاع البيولوجي وفي حال اضطراب أوقات النوم والصحو سيتأثر الإيقاع البيولوجي.

كما أن الكثير من الأمراض المعاصرة لها علاقة بخلل الإيقاع البيولوجي مثل الداء السكري وارتفاع ضغط الدم والسمنة والاكئاب والقلق.

خلل النوم سيؤدي إلى بطء تكون الخلايا العصبية، وضعف الوظائف الإدراكية، وبطء عملية الحرق وبالتالي زيادة معدل الإصابة بالسمنة والداء السكري وارتفاع التوتر الشرياني وأمراض القلب وضعف المناعة.

طرق تحسين النوم:

- 1 - أخذ قيلولة قصيرة.
- 2 - تجنب الأكل ومشروبات الكافيين والتدخين قبل النوم بأربع ساعات.

- 3 - ممارسة الرياضة خلال النهار وليس قبل النوم مباشرة.
- 4 - انتظام مواعيد النوم.
- 5 - تكون غرفة النوم للنوم فقط.
- 6 - ترك العمل المكثف والأجهزة الإلكترونية قبل النوم مباشرة.
- 7 - الحمام الدافئ والاسترخاء أو القراءة الهادئة قبل النوم.
- 8 - إذا لم تستطع النوم لا تستلق لوقت طويل، انهض وعد ثانية بعد وقت قصير.

الرياضة:

تعطي شعوراً بالإنجاز والرضا عن الذات، كما توفر ابتعاداً مؤقتاً عن البيئة التي تسبب الإحباط والضغط. كما تسبب الشعور بالسعادة من خلال إفراز الأندورفين.

وتحفز تكوين خلايا عصبية جديدة وبالتالي تعاكس تأثير الاكتئاب والضغط المزمن على الدماغ وتقع في الخط العلاجي الأول للاكتئاب الخفيف والمتوسط حسب آخر التوصيات الطبية الكندية المبنية على البراهين العلمية لعلاج الاكتئاب 2016.

وينصح بمزاولة الرياضة 3 إلى 5 مرات اسبوعياً لمدة تتراوح من 30 إلى 45 دقيقة، بحيث يرتفع معدل ضربات القلب 50٪.



الغذاء الصحي:

الغذاء الغني بالأوميغا 3 وقليل السعرات الحرارية والمحتوي على كمية من الفلافنويد، يحفز تكوين خلايا عصبية جديدة وبالتالي يقاوم ويحمي من الأثر الضار الذي يسببه الضغط المستمر. وللصوم المتقطع نفس الأثر.

يجب تناول كميات معتدلة من المجموعات الغذائية الرئيسية، مع مراعاة كمية اللحوم حسب احتياج الجسم وعدم الزيادة وتقليل المواد الكربوهيدراتية المكررة، وتجنب المواد الغذائية غير الطبيعية، أو المضاف إليها مواد اصطناعية.

والأفضل التقليل من المشروبات التي تحتوي على مادة الكافيين مثل القهوة، والمشروبات الغازية وتعويضها بشرب الماء، والتقليل من تناول الوجبات السريعة لاستخدامها مواد كيميائية تحسن النكهة وفقدانها للقيمة الغذائية بسبب طرق التحضير المتبعة.

كما يجب الإكثار من أكل الفواكه، الخضروات، والحبوب. والتقليل من تناول السكر، والتقليل من تناول الأغذية الغنية بالصوديوم الذي يتواجد في اللحوم المجففة والمواد المعلبة.

في حالة المرور بفترة ضغوط يفضل الإكثار من المشروبات التي تحتوي على فيتامين C وفيتامين D لتقوية المناعة.

يجب التقليل من الدهون الضارة والتركيز على الدهون النافعة.

تناول ست حصص من الخضار يومياً واشتاتان إلى أربع حصص من الفاكهة.

الإكثار من شرب الماء.

تمرين:

هذا الاختبار يساعدك على تفهم سلوكك الذي يؤسس صحتك وعافيتك. استخدم حكمك الشخصي في إعطاء نفسك أ، ب، ج، د، هـ في كل من الأسئلة التالية:

الاسترخاء:

1 - هل تأخذ وقتاً للابتعاد عن مصادر الضغوط بشكل كلي؟

أ - دائماً

ب - غالباً

ج - أحياناً

د - نادراً

هـ - لا أتمكن

2 - هل تنام جيداً أثناء الليل؟

أ - إلى حد كبير

ب - إلى حد صغير

ج - بصعوبة

هـ - أرق متواصل

3 - هل تأخذ أو تشعر بأنك بحاجة إلى الأسبرين، الحبوب المنومة،

أدوية للمعدة، منبهات؟

أ - أبداً



ب - نادراً

ج - أحياناً

د - غالباً

هـ - دائماً

4 - هل تمارس نوعاً من الاسترخاء العميق (التأمل، الاسترخاء التدريجي)؟

أ - كل يوم

ب - غالباً

ج - أحياناً

د - دائماً

هـ - لم أسمع عنه

التمرين:

1 - هل يمكنك الجري مسافة كيلومترين بأية سرعة دون الشعور

بالإنهاك؟

أ - بسهولة جداً

ب - بسهولة

ج - أتعب جداً

د - مستحيل

هـ - لا أستطيع قطعه ماشياً

2 - هل تمارس أحد الرياضات السريعة (تنس، كرة السلة) دون الشعور

بالإنهاك؟

أ - بسهولة جداً

ب - بسهولة

ج - أتعب جداً

- د - أستنفذ
- هـ - لا أجربها
- 3 - هل تجري أو تزاوّل تمرينات نشطة عدة مرات في الأسبوع:
- أ - دائماً
- ب - بصورة معتدلة
- ج - أحياناً
- د - نادراً
- هـ - عندي حساسية للتمرين
- 4 - هل أنت قوي البنية؟
- أ - بصورة جيدة
- ب - بصورة معتدلة
- ج - لأغراض
- د - بصورة ضعيفة
- هـ - بصورة ضعيفة جداً

التغذية:

- 1 - هل وزنك فوق المعدل (يمكنك تحديد المناطق الشحمية في جسمك)؟
- أ - أبداً
- ب - بصورة خفيفة
- ج - بصورة معتدلة
- د - بكشرش
- هـ - سمين
- 2 - هل تدخن:



أ - أبداً

ب - من 2:3 سحائر في اليوم

ج - نصف علبة في اليوم

د - علبة أو أكثر في اليوم

هـ - بشكل متتابعي

3 - هل تتناول الحلويات؟

أ - أبداً

ب - نادراً

ج - أحياناً

د - غالباً

هـ - دائماً

4 - هل تتناول الشاي، القهوة، المياه الغازية؟

أ - أبداً

ب - مرة إلى 10 مرات يومياً

ج - عدة مرات في اليوم

د - مع الوجبات

هـ - دائماً

المراجع

- 1/G.S. Everly and J.M. Lating ،A Clinical Guide to the Treatment of the Human Stress Response ،DOI 10.1007/978 - 1 - 4614 - 5538 - 7_2 ،© Springer Science Business Media New York 2013/1 - Chapter 2 - The Anatomy and Physiology of the Human Stress Response
- 2/the legacy of Hans Selye and the origins of stress research: retrospective 75 years after his landmark brief letter to the editor of nature. Sandra szabo2012
- 3/stress and coping theories H.W.Krohne2002
- 4/cognitive activation theory of stress. JAMES A.MEURS.
- 5/How to deal with stress. Stephen palmer and Cary cooper
- 6/no more stress GLADEANA MCMAHON2011
- 7/SELF HELP GUIDE FOR STRESS MANAGEMENT. Gérard Lebel.
- 8/human behavior. Alan stoudemire ،MD

9 /ضغوط الحياة وكيفية مواجهتها د.علي العسكر

10 /عبد الرحمن الطيرري، الضغط النفسي مفهومه وتشخيصه - طرق علاجه ومقاومته (الطبعة الأولى)، صفحة 8 - 11، جزء 1994.

11 /المرشد في العلاج الاستعرافي السلوكي، ناصر المحارب، 2013

12 /فاعلية برنامج تدريبي توكيدي في تنمية تقدير الذات لدى عينة من طالبات جامعة الملك سعود مرتفعات الأعراض الاكتئابية، غادة الخضير، 1999



المرفقات:

قائمة الضغوط اليومية

التاريخ	الوقت	الحدث- الموقف	ماذا فعلت - ردة فعلي

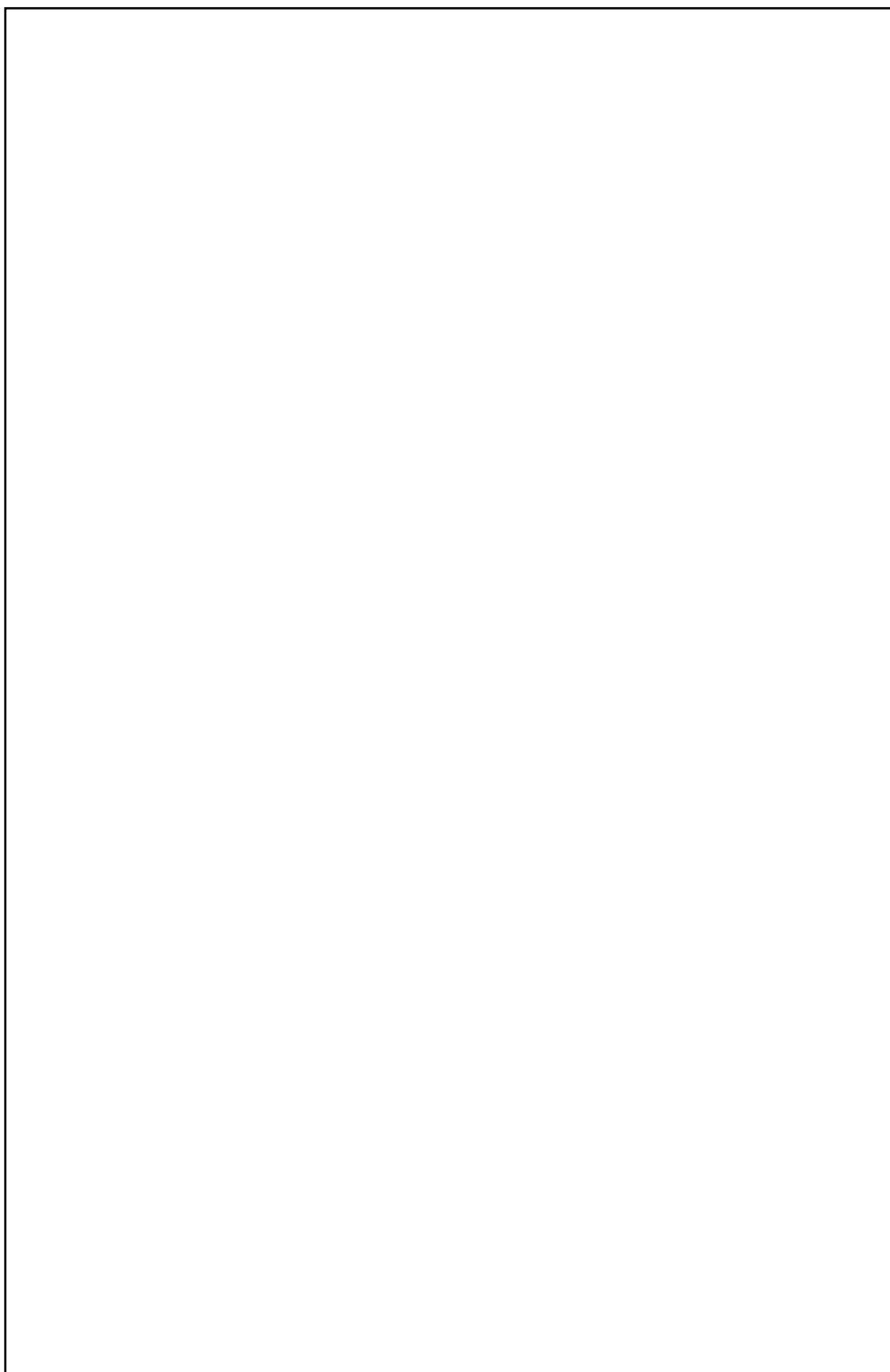
جدول تحديد الشعور الجيد والشعور السيء وتأثيره على تفسيرك للمواقف والامور

الموقف او الحدث	تفسييري للموقف اثناء المزاج السيء	تفسييري للموقف اثناء المزاج الجيد



قائمة تحقيق الاهداف

خطة العمل	الاشياء التي احتاج تغييرها هذي السنة عام	الاشياء التي اريد تحقيقها هذي السنه عام



هاتف: ٨ ٨ ٠ ٠ ٨ ٦ ٥ (٠ ١ ١)
مركز الاتصال: ٩ ٢ ٠ ٠ ٣ ٣ ٣ ٦ ٠
البريد الإلكتروني: info@ncmh.org.sa
الموقع الإلكتروني: www.ncmh.org.sa
فاكس: ٨ ٨ ٠ ٠ ٨ ٦ ٤ (٠ ١ ١)
صندوق البريد: ٩ ٥ ٤ ٥ ٩ الرياض ١ ١ ٥ ٢ ٥

رقم الإيداع: ١٤٤٢/٩٣٧١
ردمك: ٨-٤-٩١٦٠٧-٦٠٣-٩٧٨