

تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتبي

المدرسية اونلاين



[www.ktbby.com](http://www.ktbby.com)

موقع كتبي يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة  
وحلولها، توزيع مناهج، تحضير، أوراق عمل، عروض  
بوربوينت، نماذج إختبارات بشكل مباشر PDF

\*جميع الحقوق محفوظة للقائمين على العمل\*

## الوحدة الرابعة

### التعامل مع الضغوط النفسية



## أهداف الوحدة لمجد



- التعرف على مفهوم الضغوط. 
- تحديد مؤشرات الوقوع تحت ضغوط. 
- توضيح العلاقة بين الضغوط والصحة. 
- التمييز بين أشكال الضغوط. 
- تلخيص معبائر الضغوط. 
- التدريب على أساليب التخلص من الضغوط. 
- الإبداع في تحقيق المرونة عند مواجهة الضغوط. 
- التأكيد على أهمية تطبيق استراتيجيات التحكم في الغضب. 



يتعرض الإنسان في هذه الحياة إلى ضغوط اجتماعية ونفسية قد تؤثر عليه، ولكنه يستطيع بما أنعم الله عليه أن يتكيف ويتفاعل مع هذه الضغوط بحيث يتمكن من التغلب عليها، ومنع آثارها السلبية من أن تنعكس على نفسه.

قَالَ تَعَالَى: ﴿لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا﴾ البقرة: ٢٨٦

إن أهمية دراسة هذه الوحدة تتلخص في معرفة أن هناك العديد من العوامل التي تؤثر في تفاعل الفرد مع مواقف الحياة المختلفة والتي توجه سلوكه وتشكله، وتسهم في تحديد نتائج تفاعلاته إما بالنجاح أو الفشل.

## التعامل مع الضغوط

### مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها

مصادر الضغوط

مؤشرات اختلاف الضغوط

أساليب التخلص من الضغوط

استراتيجيات سهلة للتحكم في الغضب

كيف تحققين المرونة في مواجهة الضغوط؟

معالجة الغضب - الخطة الرباعية للقضاء عليه

### الضغوط ومظاهرها

تعريف الضغوط

مظاهر الضغوط

أشكال الضغوط

أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال

العلاقة بين الصحة والضغوط



# الضغوط ومظاهرها

## ماذا سنتعلم من الدرس.



- مفهوم ضغوط الحياة. 
- مظاهر ضغوط الحياة. 
- نماذج لأشكال ضغوط الحياة. 
- أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال. 
- العلاقة بين الصحة والضغوط. 

## المقومة



الضغوط تشكل جزءاً طبيعياً من الحياة اليومية، والطريقة التي نتعامل بها مع المواقف الضاغطة في حياتنا تؤثر على صحتنا الجسدية والنفسية، وأيضاً على انجاعاتنا في الحياة، ووجود كثير من الضغط في عقلنا وجسدنا بعد حالة غير صحية، وتنمية مهارات لمعالجة المواقف الضاغطة بمساعد الفرد على إدارة حياته بصورة أفضل.

قَالَ تَعَالَى: ﴿وَلَا تُحْمِلُنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَأَغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا ۗ إِنَّكَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا  
عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴿٩٦﴾ البقرة: ٢٨٦



بتصرف سليم إزاء موقف بدر في حقلك من إحدى زميلاتك وسبب لك ضغوطاً نفسية.

الأفضل هو أن أبتعد عن الخلافات بقراءة المعوذتين والاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم، ثم التحدث برفق ولين دون خروج عن آداب اللياقة في الحوار لأوضح لها خطأها في حقي بعتاب بسيط وإن تمادت يجب أن أتوجه إلى المشرفة الاجتماعية لأوضح لها الأمر وأطلب منها المساعدة.

### ضغوط الحياة

تُعرّف الضغوط بأنها حالة أو وضع نفسي مضطرب لدى الفرد، ناتج عن المتطلبات الملحة للمحيط البيئي أو الاجتماعي للفرد أو عن شعور داخلي متعلق بذات الفرد أو كليهما معاً.



تعريف

### مظاهر ضغوط الحياة

يُصاحب الأحداث المتعددة والمختلفة في حياتنا اليومية استجابات نفسية عند مواجهتنا لها، وربما يلاحظ بعض الناس تغيرات جسدية ونفسية معينة تحدث لهم عند مواجهتهم لضغوط الحياة، وهو ما يُعتبر عن مؤشرات وقوْعك تحت ضغوط الحياة التي تحملها فيما يلي:

#### ١ - مشكلات نفسية مثل:



سرعة الغضب والانفعال في المشاكل البسيطة، اضطراب النوم، فقد الشهية، كثرة الجدال والاعتراض على أشياء عادية ومقبولة، الهروب من الواقع الشرود والسرحان.

#### ٢ - مشكلات صحية عامة مثل:



ردود الفعل الجسدية كقلة مقاومة الجسم للأمراض والصداع وتصبب العرق والإسهال، ومشاكل القلب والجهاز الدوري كارتفاع ضغط الدم وزيادة نبضات القلب وغيرها.

الشراهة في الأكل والإفراط في التدخين أو تعاطي الكحول وضعف الطاقة وقلة الإنجازات وضعف القدرة على إصدار القرارات .

### نشاط جماعي (١)



بالرجوع إلى مصادر التعلم، ابهثي وزميلاتك عن مسببات أخرى لسرعة خفقان القلب والصداع غير ضغوط الحياة .

من مسببات الصداع:

ارتفاع ضغط الدم- واضطرابات العين كالتهاب الملتحمة أو خراج بها أو ورم بالجنف والجلوكوما والتهاب الجيوب الأنفية أو التهاب الأذن الوسطى ومشاكل الأسنان والإمساك وأعراض ما قبل الدورة الشهرية والحمى والزكام ونزلات البرد واضطرابات السكر في الدم. والأشخاص الذين يتناولون مادة الكافيين في الشاي والبن والكولا يمكنهم الشعور بالصداع لو لم يتناولوا جرعاتهم اليومية التي اعتادوا عليها.

أما مسببات الخفقان فهي:

أمراض القلب المختلفة - مرض الغدة الدرقية - نقص السكر في الدم - أورام الغدة الكظرية وبعض الأورام الخبيثة.

## كما أن للضغوط أشكالاً متعددة وهي:

كثرة العمل

قلة العمل

سوء التوجيه

الحماس الزائد

عدم الاسترخاء

قلة أو عدم الفراغ



## فأئده

يقول الأديب توفيق الحكيم: لا يوجد إنسان ضعيف، ولكن يوجد إنسان يجهل في نفسه موطن القوة المَعْوُضة .



## أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال

وتنقسم إلى قسمين:

### ضغوط مفيدة :

هذا النوع له انعكاسات إيجابية على الفرد وعلى مجتمعه؛ لأنه يُعطي إحساساً بالقدرة على الإنتاج، وإنجاز الأعمال السريعة والحاسمة، ويولد لدى الفرد الشعور بالسعادة والسرور.

### ضغوط مؤذية :

هذا النوع من الضغوط ذو انعكاسات سلبية على الصحة الجسدية والنفسية للفرد، وهذا بدوره يؤدي إلى تأثيرات سلبية على إنتاجية العمل، ويولد لدى الفرد الشعور بالإحباط وعدم الرضا. وتكون نظرته لكثير من من الأمور نظرة سلبية؛ لأن شعور العجز وعدم القدرة يسيطر على مخيلته.

## نشاط فردي (٢)



**وضحي رأيك الشخصي في العبارة التي تقول،**

**" واجهي ضغوط الحياة وجهاً لوجه، وتعاملي معها من منطلق الاستطاعة " .**

مقولة تعتبر صحيحة من وجهة نظري؛ لأنه يجب علينا أن نتعلم إذا أصبنا بخيبة أمل، أو سمعنا خبراً سيئاً، أو قابلنا أشخاصاً صعبى المراس، فإنا نغمس لا شعورياً في عادات سيئة، وغير سليمة بحيث تبالغ في تصرفاتك وتركز على الجانب السلبي أو السين في الحياة، لذلك سرعان ما نغضب .. نقلق .. إلى أن تصبح حياتنا سلسلة من حالات الطوارئ، **فما هو الحل إذن؟؟** الحل هو أن تتبع بعض الطرق الميسرة والسهلة والتي لا تحتاج إلا إلى المزيد من الصبر والإرادة **لذلك نتعلم:-**

بأن لا نهتم بصغائر الأمور لأن ليس كل الأمور صغائر، فلا نركز على الأمور الصغيرة ولا نضخمها. **مثل:** أن نسمع نقداً غير عادل؛ لأن ذلك سيؤدي إلى استنفاد طاقتنا دون أن نشعر.. يجب على الإنسان أن لا يكون واقعياً ولا خيالياً وهنا نلاحظ الانقباض الذي يعتريك عند التعمق في التفكير وكلما تعمقت في التفاصيل كلما زاد شعورك سوءاً، حتى يملكك القلق، كأن تستيقظي ليلاً فتتذكرين مكالمة مهمة عليك إجرائها في الصباح الباكر فبدلاً من أن تشعرى بالارتياح، تتذكرين كل ما عليك القيام به في اليوم التالي!! فيزداد شعورك سوءاً، لذا أقتلي انغماسك في التفكير، وأوقفى قطار أفكارك قبل أن ينطلق. وهذه الطريقة لتتعلم أن لكل شيء بداية ولكل شيء نهاية. وبهذه الطريقة نتعلم أن الحياة في تغير مستمر.

## علاقة الضغوط بالصحة



لضغوط الحياة أثر كبير على صحة الإنسان، فكثير ما نسمع أن فلاناً أصيب بالكآبة بسبب ما عاناه من مشكلات، وآخر تعرض لسكتة قلبية، وثالثاً واجه جلطة دماغية وأدخل المستشفى نتيجة للضغوط التي يمر بها، وقد يصل الأمر إلى الوفاة المفاجئة بسبب تلك الضغوط العالية التي تُشكل أحد المخاطر الصحية التي تواجهنا يومياً والتي تُشكل خطراً صحياً كبيراً لمرضى القلب.



## فائدة

أثبتت إحدى الدراسات العلمية في الجمعية العالمية للصحة النفسية أن أكثر من ( ٢٠٪ ) من الأشخاص البالغين يمرون بضغوطات في حياتهم اليومية كافية لتضعف من أدائهم في أعمالهم ومنازلهم ومن مناعتهم ضد المرض.

إن الدراسات التي أجريت على الناس الذين تعرضوا للضغوط توصلت إلى أن الإنسان لديه حد معين في مقاومته للضغوط الخارجية من خلال التكيف العام فإذا استمرت هذه الضغوط لفترة وتعدت خاصية تلك الضغوط المرتبطة به: كالخوف، والقلق، مثل مرض الإنسان أو أحد أفراد أسرته لفترة، أو العجز عن العمل أو الإقلام، أو غيرها، النهارية، الاستجابة لتكيفية للإنسان، مما يؤدي إلى ضعف المناعة لديه وارتفاع الكوليسترول في الدم أو غير ذلك. لقد أصبح هناك فهم وإدراك بين الأطباء النفسيين وعلماء النفس والأطباء، بأن الضغوط مرتبطة بالمرض وأن هناك مالا يقل عن ( ٨٠٪ ) من كل الأمراض التي ترتبط أسبابها مباشرة بالضغوط مثل: الاضطرابات المعوية كالقرحة والتهاب القولون وأمراض القلب والشرايين المزمنة والأمراض الجلدية والصباح والمساءية وحتى السرطان.

ويقول الأطباء أن تأثير الناس يكون أقل مقاومة للبرد ( كرشح ) عندما يكونون تحت لضغوط كما أنهم يلاحظون أيضاً أن انفعال مرضاهم بكثرة يؤثر بقوة على قابليتهم للشفاء.

كما أن الضغوط ليست متساوية في أثرها السلبي على الأفراد، فهي مؤذية لأفراد معينين أكثر من غيرهم.



### بالتعاون مع زميلاتك ،

### قومي بجمع بعض المقالات من الإنترنت حول موضوع التعامل مع ضغوط الحياة .

#### مقال (١):-

إن ضغوط الحياة كثيرة ما في ذلك شك وهي جزء لا يكاد يتجزأ من حياة كل منا فهي إما داخلية يستشعرها الإنسان من جراء الاحتقان النفسي الذي يحصل من كلمة جارحة أو إهانة أو إحساس بالعجز والفشل.

وأما الضغوط الخارجية. وما أكثرها ضغط الدراسة من أجل النجاح ضغوط الحياة المعيشية وتحسينها ضغوط الأسرة. فهذه الضغوط ترهق الإنسان وتسبب له دوامة من الصراع أو الصداق والألم النفسي قد يؤدي إلى الضيق والاختناق وجميع هذه الضغوط مهما كانت ثقيلة وصعبة فأنها ليست مما يستحيل إزالته فحتى الجبال الراسية القاسية تتحطم وتنسف وتتصدع ونحفر فيها الأنفاق. تذكرني تجربة واجهتها فيها ضغطاً ما. هل شعرت وأنت تواجهين الضغط أنك أكثر قوة وقدرة ومناعة من السابق؟ أما رأيت مثلاً- إن بعض الضغوط أقل حجماً من المتصور وأن بعضها وهمة نتيجة الخيالات إن لاستجابتك السلبية للضغط تظهرك وتذلك وتوقعك في أسر الأشياء الضاغطة وتجعلك تشعرين بالضعف والانهيار. وهذه هي سياسة الاستدراج الشيطانية

#### واليك عزيزتي طرق معالجة الضغوط السلبية:

- ١- كوني صادقة مع نفسك لا تظهرى بمظهر غير الذي أنت عليه فذلك مما يسبب لك التوتر النفسي والضغط فكلما كنت أنت لا غيرك أحببت بالسعادة والثقة حتى لو كنت تمتلكين المال القليل فانك ستجدين من يسعد بك لأخلاقك الكريمة وابتسامتك العذبة وإصغائك الجيد وكلماتك الطيبة.
- ٢- احذفي من قاموسك كلمة لا أستطيع فإنك قلادة أن أردت ذلك على مواجهة الفشل واليأس والتشاؤم.
- ٣- ادرسي طبيعة الضغط ولا تهولي للضغوط ولا تسطحها أعطي لكل ضغط حجمه الطبيعي وانظري هل هو ضغط حقيقي أم وهمي وتعاملى معه على هذا الأساس فلا تنفقي من أعصابك على الضغوط الوهمية.
- ٤- تذكرى حلاوة تجارب الممانعة السابقة وتذكرى مرارة التجارب مع الضغوط السلبية لتشعري بالمزيد من الحلوة وتستبعدي أية مرارة.
- ٥- إن بعض الضغوط تشبه الكارثة التي تحبس الأنفاس وتخلق الصدور ولأجل التخفيف عنها حاولى أن تتعلمى كيف تستخدمين روح الدعابة فالمرارة الشديدة تحتاج إلى شئ من تخفيف حدة مرارتها.
- ٦- حاولى أن تتناسى هذه الضغوط، اشغلى نفسك بشئ مجد ونافع كالبرامج التربوية أو الترفيحية. اخرجى من العزلة الطويلة فالبقاء في العزلة يشكل ضغطاً بحد ذاته.
- ٧- ومن بين أهم العلاجات الالتجاء إلى الله سبحانه وتعالى والاستعانة به إزاء كل ضغط كبيراً أو صغيراً فأنت حينما تقولين لا حول ولا قوة إلا بالله فأنت تستمدين الحول الأكبر والقوة الأقوى من صاحب الحول والقوة الذي لولا حوله وقوته لكنت عاجزة عن فعل أي شئ. وتذكرى وعد الله لك ولكل مؤمن

(مَنْ كَانَ يُؤْمِنُ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجاً (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا (٣)) (الطلاق).

فإذا أغلق الضغط الباب بوجهك فباب الله بوجهك مفتوح.

# مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها



## ماذا سنتعلم من الدرس.



- مصادر الضغوط .
- مؤشرات اختراق الضغوط لأجسادنا وعقولنا وسلوكنا وعلاقتنا بأفراد أسرتنا .
- أساليب التخلص من الضغوط .
- كيف تحقق المرونة في مواجهة الضغوط .
- استراتيجيات سهلة للتحكم في الغضب .
- معالجة الغضب .
- الخطوة الرابعة للقضاء على الغضب .



## المقدمة



### الأثار المترتبة على

مستوى  
الضغط



كل المواقف التي نتعرض لها في حياتنا نشعر تجاهها بمشاعر معينة هي ما يعرف بالاتجاه، وهي التي تؤثر إما إيجابياً أو سلباً على تفاعلاتنا مع المواقف الضاغطة، والجسم ليس الوسيلة الوحيدة التي تظهر من خلالها المعلومات عن آثار الضغوط فقد يكون السلوك والمشاعر والعقل مؤشرات أخرى تُعبر عن معاناتنا من هذه الآثار فخلال مرحلة رد الفعل الإنذاري ومرحلة المقاومة يظهر عدد من السلوكيات التي تشير إلى ذلك، ولعل من الأساليب الشائعة للتكيف غير الفعال الذي يلجأ إليه الناس عندما

يكونون تحت الضغط، هو التدخين وكثرة الأكل أو السير بسرعة والتكلم بسرعة وحتى التنفس بسرعة. عن أبي هريرة قال: قال: رسول الله صلى الله عليه وسلم ( المزمع القوي خير وأحب إلى الله من المزمع الضعيف وفي كل خير أحرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كذا وكذا ولكن قل قدر الله وما شاء فعل فإن لو تفتح عمل الشيطان) صحيح مسلم (٤٨١٦).

## مصادر الضغوط

تتعدد مسببات الضغوط في الحياة، ولكننا نستطيع أن نجعلها فيما يلي:

### مصادر الضغوط



## مؤشرات اختراق الضغوط لحياتنا

أشرنا فيما سبق إلى أن الجسم ليس الوسيلة الوحيدة التي تُعبر عن آثار الضغوط في حياتنا، وإنما تُشاركه عقولنا وسلوكنا وعلاقاتنا وخاصة مع أمرتنا.



## كيف تخرق الضغوط حياتنا ؟

مصادر الضغط هي:

- ١- شخصية: العلاقات الزوجية، تربية الأطفال، الالتزامات المادية، حالات الطلاق، ضغوط الدراسة، المشكلات القانونية، نقص الدعم الاجتماعي... إلخ ..
- ٢- بيئية: الضوضاء الشديدة، الضباب والدخان، الازحام، نقص الإضاءة أو الإفراط فيها، تغيير البيئة التي يعيش بها الإنسان مثل الانتقال للدراسة ببلد آخر للتخصص أو الدراسة الجامعية... إلخ.
- ٣- الوظيفية: أعباء العمل أكبر من المعتاد، تغييرات واجبات الوظيفة، نقص الاحترام من الزملاء، تغيير المهنة، نقص المعلومات، المواعيد النهائية الصعبة، الإدارة أي الإشراف على الآخرين، نقص الراتب... إلخ.

هناك عدة مؤشرات للضغط من أهمها:

- ١- مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى سلوكنا:
  - \* نندم على ما نفعل.
  - \* تزيد حساسيتنا ... فنثور لأتفه الأسباب.
  - \* يميل بنا نحو العزلة والابتعاد عن الناس.
  - \* تزداد قابلية السلوك لأن يكون عدوانياً سواء بالكلام أو بالأفعال... فنصبح عرضة للوقوع في الخطأ بحق الآخرين بسهولة أكبر.
- ٢- مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى أجسادنا:
  - أكثر الأجواء مناسبة لعجز العقل هي تلك التي يسود فيها القلق وعندما يعجز العقل يتحدث الجسد فتظهر بعض العوارض التالية:
  - \* قرحة المعدة.
  - \* اضطرابات الغدة الدرقية.
  - \* أمراض القلب.
  - \* تشنج القولون.
  - \* البول السكري.
  - \* التهاب المفاصل.
  - \* آلام الأسنان وتلفها.
  - \* سقوط الشعر.
  - \* الحساسية الجلدية.

عندما يعجز العقل يتحدث الجسد

أكثر الأجواء مناسبة لعجز العقل هي تلك التي يسود فيها القلق

وهنا يتحدث الجسد ليشرك العقل، فتعبر أجسادنا عن قلق عقولنا بواحد أو أكثر من

الاضطرابات التالية،

آلام الأسنان وتلفها

قرحة المعدة

اضطرابات الغدة الدرقية

ضغط الدم

الحساسية الجلدية

سقوط الشعر

تشنج القولون

أمراض القلب

التهاب المفاصل

البيول السكري





### اقترحي حلولاً لتخفيف آثار ضغوط الحياة .

جميعنا يتعرض للكثير من الضغوط في الحياة في العمل أو المنزل مع مديرك أو مع أصدقائك نتيجة تسارع الحركة من حولنا والتزاماتنا المطلوبة منا كل يوم.  
إليك بعض الخطوات البسيطة التي يمكنها التخفيف من قوة الضغط والمساعدة في التعامل معه بشكل جيد:

الاستماع إلى القرآن أو قراءته خاصة السور التي تحبها أو تشعر أنها تؤثر فيك بشكل أو بآخر أو الاستماع إلى أصوات الشيوخ التي تفضلها أو تشعرك بالراحة فغذاء الروح يجدد نشاطك ويساعد على تصفية ذهنك الاستماع إلى الموسيقى:

إذا كنت تشعر بضغط كبير وموقف لا تستطيع أن تحله في هذا الوضع حاول أن تأخذ قسطاً من الراحة وتستمع فيه إلى بعض الموسيقى الهادئة التي تشعرك بالاسترخاء.

**التحدث إلى صديق:**

يمكنك أن تأخذ استراحة وتحاول أن تتحدث مع صديق عن مشكلتك فالعلاقات الجيدة مع الأشخاص شي هام جداً لنظام حياتك  
تحدث مع نفسك عنها:

في بعض الأحيان يكون الضغط عليك شديد لدرجة أنك لا تستطيع تحمل أي كلمة من أيًا كان لذلك في هذا الوقت من الجيد أن تأخذ استراحة وتجلس مع نفسك لترتيب أفكارك ومحاولة إيجاد حل مناسب للتعقيدات حولك.

**التنفس:**

طريقة تنفسك يمكن أن تصيبك بالصداع فما بالك وأنت تحت الضغط فالنصيحة هنا أن تأخذ نفس عميق بحيث يكون الشهيق سريعاً ملى صدرك ويكون الزفير ببطء هذا يساعد على الاسترخاء.

**التأمل:**

كل ما سبق كان بعض النصائح التي تعطيك الإحساس بالراحة في الوقت الذي تحتاج إليه ولكن التعود على اليوجا وتمارين التأمل والتمارين الرياضية وممارستها بشكل منتظم تعطيك القوة في مواجهة المشكلات من بدايتها أو حتى قبل أن تبدأ بحيث لا تتحول إلى ضغط.

**النوم جيئاً:**

ضغوط العمل خلال النهار يمكنها أن تؤثر على نومك في الليل ولكن هذا يؤثر على يومك التالي في العمل ويزيد من الضغط الواقع عليك فيجب عليك ألا يقل عدد ساعات نومك عن ٧ أو ٨ ساعات يومياً وهناك بعض الأطعمة والمشروبات التي تساعدك على نوم هادئ وهناك طرق تزيل عنك اضطرابات النوم.

## ثانياً مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى عقولنا



## فائدة

تعليمي مواجهة ضغوط الحياة والتصرف مع الأحداث  
الضاغطة بكفاءة تقلل من أضرار تلك الضغوط على  
صحتك النفسية والجسدية.

## ثالثاً مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى سلوكنا





لا نسمع لأولادنا وزوجاتنا

نرد على طلباتهم بانفعال.

نتبادل الحديث معهم بشكل مبهم.

نبحث عن الأشياء الغريبة عنا، وننسى المواعيد والارتباطات الخاصة بهم، وتضيع الأشياء.

### أساليب التخلص من الضغوط

قدرة الفرد على معالجة الضغوط تتأثر باتجاهاته نحو نفسه ونحو الآخرين، فالإتجاه الذهني الإيجابي يساعد في معالجة مواقف الضغط بطرق صحية، فعلى سبيل المثال: قدرة الفرد على التعلم الجيد من خبرات الحياة اليومية، مع تقدير الذات والثقة بالنفس، والقدرة على التماسك أمام الضغوط وعدم الانهيار، والثقة في معالجة الأمور على النحو الأفضل وغيرها من أشكال السلوك الإيجابي نحو الحياة يساعد الفرد في معالجة الضغوط.

بينما الفرد ذو الاتجاهات السلبية تجده يتجه بعدم قدرته على المعالجة السليمة والصحيحة للمواقف، فهو يعاني من مشاعر اليأس، مع عدم القدرة على التصرف السليم في مواقف الضغط، وبالتالي يسقط فريسة للمرض العضوي والنفسي. نتيجة للصراع الداخلي الذي يعاني منه عندما تزداد حدة الغضب والقلق والتوتر لديه.

وتتخلص أساليب التخلص من ضغوط العمل فيما يلي:

### أساليب التخلص من ضغوط العمل

التوازن بين الروح والبدن

الاهتمام بماء الشرب.

الحفاظ على الطاقة عن طريق

التغذية المتوازنة والنوم الكافي.

ممارسة التمارين البدنية المفيدة مثل،

المشي، الجري، السباحة، ركوب الخيل

..... الخ.

استثمار الضغوط إيجابياً بما يعود

بالنفع والفائدة.

إدارة الوقت بشكل جيد.

تعديل بناء الشخصية لدى الفرد، وذلك

عن طريق بناء الذات الإيجابية وتعزيز

الثقة بالنفس.

## كيف تحققين المرونة في مواجهة الضغوط؟

المرونة أحد الخطوط الإرشادية المفيدة التي يجب الالتزام بها في حياتنا. فنحن جميعاً نرغب في التمتع بحياة سعيدة وهادئة بعيداً عن تلك الضغوطات التي تكدر صفوها، ومن السهل تحقيق ذلك من خلال التقيد دائماً بما يلي:

- ١ تذكري دائماً أن المرونة في مقابلة الشدائد مظهر من مظاهر التأدب مع الله.
- ٢ تقبلي الأمر الذي سبب لك ضغوطاً كمظهر من مظاهر طبيعة الحياة، وتذكري أنه كلما أسرعت بالرضا أسرع نسيان الواقعة إليك.
- ٣ خذي نفساً عميقاً، وارفعي كفيك إلى الأعلى وقولي بصوت عالٍ: **الحمد لله، قدر الله وما شاء فعل.**
- ٤ ابتسمي واجبري نفسك على الابتسام.
- ٥ التزمي بهذه القاعدة: "أغلقي الأبواب على الماضي والمستقبل، وعيشي في حدود يومك؛ كي لا تسمحتي لمشكلات الماضي واهتمامات المستقبل بالسيطرة على يومك فتفسده".
- ٦ فكري بإيجابية ولا تنسي أنه من الحكمة عند مواجهة المشكلات والأزمات الانحناء لها حتى تمر بسلام، لحديث الرسول: "عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: (مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامَةِ الزَّرْعِ بَقِيءٌ وَرَفَعَهُ مِنْ حَيْثُ أَتَيْهَا الرِّيحُ تَكْفِنُهَا فَإِذَا سَكَنَتْ اعْتَدَلَتْ وَكَذَلِكَ الْمُؤْمِنُ يَكْفَأُ بِالْبَلَاءِ وَمَثَلُ الْكَافِرِ كَمَثَلِ الْأَرْزَةِ صَمَاءٌ مُعْتَدِلَةٌ حَتَّى يَفْصَحَهَا اللَّهُ إِذَا شَاءَ) صحيح بخاري (٦٩١٢)".

## فائدته

اليوم هو الزمن الوحيد الذي نملكه، وما نصنعه فيه هو بداية للغد، ولا نملك من الأزمنة إلا هو؛ لذا تقتضي الحكمة أن لا نعيش إلا هذا اليوم.

تعلمي بعض المهارات التي تساعد على الاسترخاء وتخفي المواقف الضاغطة في الحياة مثل:

التعرف على حقيقة المشاعر التي تعثرك وأنت في موقف الضغط ( خوف، إثارة، إحباط، قلق ... إلخ )  
 فقدرتك في التعرف على مشاعرك بدقة يُعد خطوة هامة تساعد على التعرف على أسباب الضغط، فما  
 تشعرين به من مشاعر له أسباب، واعترافك بمشاعرك سيساعدك في التعرف على الأسباب التي أدت إليها.  
 محاولة تحديد المصادر التي تسبب لك الشعور بالضغط، وحاولي أن تتعرفي على أسبابها، فمثلاً حاولي  
 أن تتعرفي على الأسباب التي تجعلك ( مندهشة، خائفة، غاضبة، قلقة ) وتأكدي أن معرفتك لمصادر  
 إثارة الضغوط في حياتك سيساعدك في السيطرة على المواقف المرتبطة بها.  
 التعرفي على الطرق التي يمكنك اتباعها لإدارة المواقف الضاغطة، ويمكنك ذلك من خلال الإجابة على  
 الأسئلة التالية:

- س: هل بإمكانك إزاحة مصدر الضغط؟  
 س: هل بإمكانك أن تحركي نفسك بعيداً عن موقف الضغط؟  
 س: هل تستطيعين أن تخبري استجابتك تجاه الضغوط؟

## فكري

من القائل: " اعمل لدنياك كأنك تعيش أبداً واعمل لآخرتك كأنك تموت غداً؟"

علي بن أبي طالب .

## ممارسة بعض تدريبات الاسترخاء مثل:



تدريب التنفس، وتدريب تقلص العضلات، وتدريب التنفس يتمثل في أخذ  
 شهيق عميق ( تنفس ) طويل، ثم زفير بطيء وبذلك يمكنك تحقيق الشعور  
 بالاسترخاء. أما تدريب تقلص العضلات يتم من خلال الضغط على بعض العضلات  
 المختلفة بالجسم أثناء ممارسة الرياضة ( الجري، المشي، قفز الحبل )  
 ثم الاسترخاء، أو ضم قبضة اليد بقوة واعتصارها ثم تركها ببطء، أو  
 محاولة غمض العينين بقوة، ثم الاسترخاء، كذلك إجراء بعض المساج  
 لمنطقة الرقبة من الخلف مع الكتفين، التفكير في الأماكن الجميلة الهادئة  
 الأمنة أو التواجد بها.





القيام بأداء بعض الأنشطة الممتعة الموجهة إلى النفس كالرسم، الخياطة، القراءة، الجري، إعداد بعض الأطعمة التي تتطلب تركيزاً يساعد على الاسترخاء.

المواظبة على أداء التمرينات الرياضية يساعد في السيطرة على الآثار الناجمة عن مواقف الضغط.



تناول الأغذية الصحية، فالمواقف الضاغطة قد تدفع الفرد لتناول مزيد من الأطعمة أو على العكس تجعله لا يقبل على تناول الطعام، فالحرص على تناول الاحتياجات الغذائية اليومية يساعد في الحفاظ على الصحة العقلية والجسدية وبالتالي يساعد الفرد في السيطرة على مواقف الضغط.

## نشاط فردي (5)



### أعط أمثلة أخرى تساعد على الاسترخاء.

الهدف من الاسترخاء الذهني البدني هو استرخاء كل من الجسم والذهن معاً. فالفكرة الأساسية هي أنه من الأسهل أن تريح ذهنك إذا أرحت جسمك أولاً. وهناك العديد من أساليب الاسترخاء الذهني البدني منها **اليوجا والتأمل**.

- تناول كوب من الشاي الأخضر تساعد على تخفيف حدة التوتر وتشعر بالاسترخاء.
- الشكولاتة تهدأ الأعصاب وتنظم مستويات هرمون الإجهاد وتساعد على الاستقرار النفسي.
- وضع الرأس على وسادة، وأن كنتي في مكان العمل فضعي رأسك لأسفل لبضع دقائق وتخيلي أن رأسك على وسادة وأبدني الاسترخاء.
- أغمضي عينيكي لاستعادة الهدوء والتركيز.
- فرك القدمين من الوسائل السريعة التي تساعد على الاسترخاء.
- التنقيط بالماء البارد على معصميك ووراء الأذن يفيد في عملية الاسترخاء؛ لأنه في هذه المناطق توجد الشرايين الرئيسية اليمنى تحت الجلد وعندما تضعين الماء البارد عليها تساعد على تهدئة الجسم كله.



### استراتيجيات سهلة للتحكم في الغضب

الغضب أحد الانفعالات التي تحدث عندما نشعر بالخطأ أو الظلم بطريقة ما، فعندما نحاول أن ننتهي من



مشروع أو بحث ونشعر بعدم إحراز أي تقدم فيما نقوم به من أعمال فإننا نشعر بالغضب، وأحياناً نشعر بالغضب لأن هناك مواقف غير عادلة أو غير صحيحة اتخذت ضدنا.

وكبت شحنة الغضب بداخلنا تؤثر تأثيراً سيئاً على صحتنا الجسدية والذهنية مما يزيد لدينا مشاعر القلق، والإحباط أو التوتر والاكتئاب.

## معالجة الغضب

يمكن معالجة الغضب وتكوين اتجاهات إيجابية من خلال الخطوات التالية :

- 1 الاعتراف بمشاعر الغضب، وعدم محاولة إغفالها؛ لأن محاولة تجنبها يسبب قلق لا نستطيع الابتعاد عنه.
- 2 محاولة التعرف على مصادر أو مسببات الغضب، والأسباب التي أدت إلى ذلك.
- 3 إلقاء السؤال التالي على نفسك، مالذي تستطيعين أن تفعليه لتدبري موقف الغضب بطريقة أفضل؟  
وماردة الفعل التي ستجعلك تشعرين بتحسّن؟
- 4 مناقشة الموقف أو المشكلة مع مَنْ تثقين به . فأحياناً يكون التفكير الواضح صعباً في مواقف الغضب؛ نتيجة للتوتر الذي نكون عليه، ومناقشة المشكلات مع شخص تثقين به يمكن أن تكون خطوة مساعدة، فربما يساعدك في تحديد أسباب الغضب، أو ربما يقدم نصيحة أو حل مناسب، كما أن بإمكانه المساعدة على التفكير المنطقي، والبحث عن الأسباب المنطقية للمشكلة التي ربما بعد إزالة مشاعر الغضب تكتشف بعض الحقائق التي غابت عن الذهن أثناء الانفعال .
- 5 التركيز على المواقف الإيجابية. فاعندما نستطيع التعرف على أسباب الغضب ونستخذ خطوات لتغيير الموقف إلى صورة أفضل ربما نجد آثار لبعض مشاعر الغضب بداخلنا، فالتفاعل مع المشكلة قد يؤدي إلى اتجاهات سلبية، ومحاولة التفكير في الإيجابيات التي تعلمناها عند مواجهة موقف الغضب يمكن أن يفيدنا، التسامح واستمرارية التفاعل مع الحياة .
- 6 تحديد أساليب إدارة مواقف الغضب .

## الخطوة الرابعة للقضاء على الغضب

وجهنا رسولنا الكريم - عليه أفضل الصلاة والسلام - إلى طريقة نبوية للقضاء على الغضب تتمثل في وصيته للرجل الذي سأله .

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ: لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ ( صحيح بخاري (٥٦٥١) .

## فائدة

كان العلامة الشيخ عبدالعزيز بن عبد الله بن باز يردد دائماً هذا الدعاء: ( اللهم رب النبي محمد صلى الله عليه وسلم اغفر ذنبي واذهب غيظ قلبي، وأعدني من مظلات الفتن ما أبقيتني ).



وتتلخص الخطة النبوية للقضاء على الغضب في النقاط الأربع التالية :

الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم . **أعوذ بالله من الشيطان الرجيم**

تغيير الهيئة التي يكون عليها الشخص الغاضب، فإذا كان واقفاً يجلس، وإن كان جالساً يضطجع.

الوضوء، فيتوضأ وضوءه للصلاة.

الصلاة، حيث يصلي ركعتين أو أكثر.

## نشاط جماعي (٦)

بالتعاون مع أفراد مجموعتك :

**قومي بعمل مطوية مقدمتها العبارة التالية ( الظروف لا تمنحنا السعادة أو تسلبنا إياها إنما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هي التي تقرر مصيرنا ) .**

رجح تقرير علمي وجود علاقة بين تيارات مغناطيسية موجودة في القسم الأيمن من الدماغ وبين مهارات وملكات معينة، على رأسها الحكم المنطقي على الأمور عبر دراسة عواقبها ومحاولة تجنب القيام بأمر قد تترك تبعات سلبية.

إن الأشخاص الذين يعرفون كيفية مواجهة الأمور التي توترهم خلال النهار لا يعانون من مشكلة "الضغط على الأسنان"، بل إنها تصيب أولئك الذين يتجاهلون المصاعب التي تعترضهم في حياتهم ويصرفون أنظارهم عنها. في حين تقول دراسة أمريكية حديثة إن النظرة الإيجابية في الحياة لها تأثير مفيد على الصحة وتعزز نظام المناعة في الجسم.

**النظرة الإيجابية تعزز نظام المناعة بالجسم:**

إن النظرة الإيجابية في الحياة لها تأثير مفيد على الصحة وتعزز نظام المناعة في الجسم، أن الشعور المتفائل بخصوص المستقبل قد يؤدي لشعور أفضل في الواقع، وأن التفاؤل مفيد للصحة إذ من شأنه تعزيز قدرة الجسم على محاربة العدوى، وخلصت نتائج البحوث، إلى أن قوة الاستجابة المناعية للجسم ترتفع أكثر بين المتفائلين، وتباطأت الاستجابة بين الفئة الأقل تفاؤلاً.

وجد الباحثين أن المتفائلين، ممن لهم نظرة إيجابية تجاه الحياة، يتمتعون بصحة أفضل من أقرانهم المتشائمين، وتقل فرص إصابتهم بأمراض القلب بواقع ٩ في المائة، كما تقل فرص وفاتهم لأي أسباب، بمعدل ١٤ في المائة.

وهذا عملاً بمقولة: "أن الظروف لا تمنحنا أو تسلبنا السعادة إنما هي كيفية استجابتنا للظروف".



## التقويم

### س١٠ ما مفهوم الضغوط النفسية؟

هو عاملاً سيكولوجياً يؤثر على كيان الفرد البنيوي والنفسي حيث يحد من قدرته على القيام بأعماله وواجباته على الوجه الأكمل. أن الضغط النفسي يتولد عن مصادر عدة كالتوتر والإجهاد في العمل وقلة النوم وسوء التغذية وقلة ممارسة الرياضة والإفراط في استخدام العقاقير والمضادات الحيوية.






## التقويم

س٢: وضحى العلاقة بين كل مما يلي،

الضغوط النفسية و الاسترخاء. 

الاسترخاء يساعد على تقليل الضغوط النفسية واستعادة حيوية الذهن لإعادة التفكير المنطقي في المشكلة وطرح حلول منطقية لها.

الضغوط النفسية و الغضب. 

الغضب، هو ردة فعل **عاطفية** نتيجة لإحساس الشخص بالمساس بكرامته، مما يؤدي إلى حدوث **خلاف أو نزاع**.

الغضب هو أحد أكثر مشاعر الإنسان وضوحاً في تصرفاته حين يغضب وفي تعابير وجهه. وقد يرافق الغضب احمرار أو بكاء في بعض الأحيان.

ويختلف الغضب من شخص للأخر، فالأشياء التي تغضب بعض الناس لا تغضب البعض الأخر فهو حالة تجتاح الإنسان عند حدوث شيء غير متوقع أو لا ينتظره كردة فعل نفسية. ويرجع الغضب إلى أسباب خارجية أو داخلية، فمن الممكن أن يكون السبب إنسان بعينه مثل زميل في العمل أو الرئيس نفسه.. أو قد يكون نتيجة للتعرض لخبرات تحفزها على الضيق **مثل:** أزمة المرور، إلغاء رحلة سفر. وقد يرجع إلى أسباب أخرى من القلق أو إطالة التفكير في الأمور الخاصة والعائلية أو في ذكريات مؤلمة تثير مشاعر الغضب عند استرجاع الإنسان لها.

ومن هنا يتضح مدى العلاقة الوثيقة بين الغضب والضغوط النفسية التي تشكل عاملاً أساسياً وجوهرياً في الانفعال والغضب.

الضغوط النفسية وتناول الأطعمة. 

كم من الصعب الالتزام بحمية غذائية عند التعرض للضغط النفسي اليومي!!  
فجميع المحاولات لخسارة الوزن في حالات التوتر تنتهي بالفشل.  
فهل هذا الضغط النفسي سبب لضعف الإرادة والإسراف بالطعام؟

نعم؛ لقد أثبتت الدراسات أن عامل الضغط النفسي يرتبط مباشرة بزيادة في تناول الطعام لدى بعض الناس حيث يتأثر سلوكهم الغذائي. فتزيد شهيتهم لبعض الأطعمة، خاصة العالية بالنشويات والسكر والغنية بالسعرات الحرارية. حيث نلجأ عادة إلى هذه الأطعمة؛ لأنها تساهم في تحسين المزاج والشعور بالهدوء.



## التقويم

س ٣: صنفى في خريطة مفهومية مؤشرات اختراق الضغوط حسب مدرسته.

### هناك عدة مؤشرات للضغط من أهمها:

- ١- مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى سلوكنا:
  - \* نندم على ما نفعل.
  - \* تزيد حساسيتنا ... فنثور لأتفه الأسباب.
  - \* نميل بنا نحو العزلة والابتعاد عن الناس.
  - \* تزداد قابلية السلوك؛ لأن يكون عدوانياً سواء بالكلام أو بالأفعال، فنصبح عرضة للوقوع في الخطأ بحق الآخرين بسهولة أكبر.
- ٢- مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى أجسادنا:  
أكثر الأجواء مناسبة لعجز العقل هي تلك التي يسود فيها القلق و عندما يعجز العقل يتحدث الجسد فتظهر بعض العوارض التالية:
  - \* قرحة المعدة.
  - \* اضطرابات الغدة الدرقية.
  - \* أمراض القلب.
  - \* تشنجات القولون.
  - \* البول السكري.
  - \* التهاب المفاصل.
  - \* آلام الأسنان وتلفها.
  - \* سقوط الشعر.
  - \* الحساسية الجلدية.

س٤، ضعي علامة ( ✓ ) أمام الجمل الصحيحة وعلامة ( × ) أمام الجمل

الخاصة :

- ✓  تختلف آثار الضغوط حسب طبيعة الموقف الضاغط الذي تتم مواجهته.
-  يعتبر وجود كثير من الضنط في عقلنا وجسدنا حالة صحية. ✗
-  جميع الضغوط مؤذية للإنسان. ✓
-  تتأثر قدرة الفرد على معالجة الضغوط باتجاهاته نحو نفسه والآخرين. ✓
-  المرونة في مقابلة الشدائد تخفف من آثارها السلبية على الإنسان. ✓

س٥، مارايك في العبارة القائلة (قدرة الفرد على تخفيف حدة الضغوط والتوتر

تدعم ثقته بنفسه وبتجاهاته نحو الحياة)؟

**عبارة صحيحة:** لأن الحياة لا تؤخذ من جانب الضغوط والتوتر ولكن نفكر فيها كاملة. فإذا دعمنا منطق القلق عند كل مشكلة لن نستطيع مواجهتها يجب علينا التريث وأخذ الأمور بروية ونعطي أنفسنا قسطاً من الراحة لنفكر جيداً في مواجهة هذه الصعاب.

س٦، ما الخطة الرباعية التي ذكرها الرسول ﷺ للتقليل من حدة الغضب؟

- الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم.
- السكوت.
- تغيير وضع الإنسان غذا كان واقفاً يجلس وإن كان نائماً يقعد.
- الوضوء.