

فن إدارة الضغوط



أكاديمية المدرب الدولية

إعداد

مدربة ومصممة الحقائب التدريبية

باسمة مقلد

دليل البرنامج

دليل البرنامج				
اليوم	الجلسة	الوحدة	موضوعات الوحدة	الزمن
الأول	الأولى	المقدمة وتعارف وإرشادات للمتدربات	المقدمة	٥
			تعارف	١٥
			إرشادات للمتدربات	١٠
				٢٠
		تعريف الضغوط وانواعها	تعريف الضغوط وأنواعها	٤٠
			أسباب الضغوط	١٠
			التأثيرات النفسية والجسدية للضغوط	٣٠
			نشاط جماعي	١٥
			كسر الجمود	١٠
			مدة الجلسة	١١٠
الثاني	الثانية	التعامل مع الضغوط	العوامل المؤثرة في التعامل مع الضغوط	٢٠
			التعامل الايجابي مع الضغوط	٤٠
			التعامل السلبي مع الضغوط	
			استبيان ١, ٢ الخلاصة المراجع	٢٠

تعارف

جمع معلومات					
نوع النشاط : فردي الزمن : ١٥					
تقوم كل واحدة بأخذ المعلومات من زميلتها وتحاول أن تجمع أكبر قدر ممن تعرفت عليهم وتسجل بياناتها في بيان التعارف الاسم والجوال والبريد الالكتروني حسابك في التويتر .					
البيان أسماء من تم التعرف عليهم					
١. الاسم					
٢. الحالة الاجتماعية					
٣. عدد الأولاد					
٤. المؤهل					
٥. العمل ومكانه					
٦. الجوال					

الاتفاقية		
نوع النشاط : قراءة من أحد المتدربات وتوضيح من المدربة		إرشادات للمتدربة
الزمن : ١٠		
الإجراء التدريبي : عرض وشرح من المدربة		
١. وجود الحقيبة التدريبية معك طوال البرنامج التدريبي يساعدك على المتابعة الدقيقة للدورة ٢. الاطلاع على الحقيبة التدريبية ومتابعة التدريبات تثري من فائدتك للدورة . ٣. الالتزام ببدا البرنامج ونهايته دليل على حبك للنظام . ٤. الإغلاق التام لأجهزة الجوال داخل القاعة يساعدك ويساعد مجموعتك على الهدوء والتركيز ٥. المشاركة الفعالة في الأنشطة تجمعين فيه بين المتعة والفائدة ٦. احترامك لأفكار المدربة والزميلات دليل على رقيك واحترامك لنفسك . ٧. نقد أفكار الآخرين بأدب مؤثر على تخلقك بأسمى الأخلاق . ٨. استثمارك للوقت من سمات الفلاح في الدنيا والآخرة . ٩. تقبلك للدور الذي يسند إليك دليل على مرونتك وقوة شخصيتك . ١٠. تحفيزك لأفراد مجموعتك بالمشاركة بتبعدين فيه عن الأنانية وتكسبين قلوب الآخرين . ١١. بناء ك لعلاقات طيبة مع زميلاتك بنية التحاب في الله تنالين الدرجة التي وعد بها الله سبحانه وتعالى للمتحابين في الله على منابر من نور يغبطهم النبيون والشهداء والصالحين . ١٢. ممارستك العلمية المستمرة للمهارات المكتسبة في هذا البرنامج يضمن عدم فقدانها فالبرنامج رغم قصر مدته ١٣. هذه الدورة تحوي كم من المادة العلمية فكوني متعلمة هنا ومعلمة في مدرستك ومتدربة هنا ومدربة لزميلاتك هناك . وامتلئي لقوله صلى الله عليه وسلم (بلغوا عني ولو آية) ١٤. قد تحوي الدورة على الأدلة التي تحوي المسائل العقدية والفقهية والدعوية ، ولكن ليس للحديث عنها مجال حتى لا يؤثر على الهدف الأساسي للدورة		

مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على حبيبنا محمد ابن عبد الله معلم الأمة
أما بعد

الحياة مليئة بالمنغصات والمكدرات فلا أحد يعيش براحة تامة فقد قال تعالى (لقد خلقنا الإنسان
في كبد) سورة البلد

تعد الضغوط بمثابة المحرك الأساسي للحياة، فمن خلالها تنكشف الإمكانيات والقدرات
الإنسانية الكامنة التي تدفع الفرد إلى العمل والمثابرة عليه والتحدي والمواجهة . فالضغوط لا
يمكن النظر إليها من الزاوية السلبية فقط من حيث تأثيرها على الصحة النفسية للفرد وتوافقه ،
بل ينبغي أن ننظر إليها أيضاً من الناحية الإيجابية من حيث قدرتها على استثارة همم الأفراد
ودفعهم نحو المزيد من العمل لتحقيق حالة من التوافق النفسي والاجتماعي التي يرتضيها الفرد
لنفسه ويرضى عنها مجتمعه . وفي ذلك يقرر هانز سيللي ١٩٧٦ ، أنه يستحيل أن يعيش
الإنسان بلا ضغوط مادام الإنسان يعيش في هذه الحياة وله أحلام وأمنيات وماضي ومستقبل
ويتداخل بالمجتمع ولكن عليه أن يتعلم كيف يتعامل مع هذه الضغوطات حتى لا تؤثر على
حياته وتوافقه واتزانه النفسي والجسدي

تعريف الضغوط

تعريف الضغوط وأنواعها

هناك العديد من التعريفات التي قدمت لمفهوم الضغوط ، فهناك من يُعرفها بأنها : أي تغيير داخلي أو خارجي يؤدي إلى استجابة انفعالية حادة ومستمرة (عبد الستار إبراهيم ، ١٩٩٨) بينما يعرفها آخرون بأنها : الظروف أو الأحداث القاهرة التي تضع الفرد في حالة من عدم الراحة نتيجة تهديدها لأمنه وسلامته واستقراره وتحدث مجموعة من التغييرات النفسية والфизиولوجية والسلوكية تهدف إلى مساعدته على إعادة التكيف من جديد (موسوعة مقاتل من الصحراء – مجموعة من الباحثين) ويرى ماك جراف ١٩٧٠ أن الضغوط تعبر عن خلل مدرك بين المطالب والإمكانات يصاحبها مجموعة من المظاهر السالبة مثل الغضب والقلق والإحباط . أما لازارس ١٩٩٣ فيعرفها بأنها حالة من التوتر الانفعالي تنشأ من المواقف التي يحدث فيها اضطرابات في الوظائف الفسيولوجية والبيولوجية وعدم كفاية الوظائف المعرفية اللازمة لمواجهتها . ومن خلال التعريفات السابقة نجد أن هناك مجموعة من النقاط الأساسية التي تشترك فيها تلك التعريفات هي

الضغوط تحدث نتيجة لتغيرات داخلية أو خارجية
الضغوط عبارة عن خلل يدركه الفرد بين مطالب الواقع
وإمكانياته الشخصية

ينتج عن الضغوط مجموعة من التغيرات النفسية والفسولوجية .
والسلوكية

وللضغوط أنواع عدة نجد منها

١- ضغوط عادية (الحياة اليومية) .

وهي عبارة عن مجموعة من المواقف والمشكلات التي يتعرض لها
كل الأفراد تقريباً في حياتهم اليومية إلا أنها تختلف في درجة تأثيراتها
. ومن هذه الضغوط نجد : الضغوط الأسرية والعائلية ، الضغوط
المادية ، الضغوط الاجتماعية ، الضغوط المهنية ، الضغوط الدراسية
، الضغوط العاطفيةالخ

٢- ضغوط غير عادية

وهي التي تحدث بشكل مفاجئ مثل الكوارث الطبيعية ، التعرض
لحادث مؤلم (الاغتصاب ، وفاة كل أعضاء الأسرة في حادث عدا هذا
الفرد

٣- ضغوط قصيرة المدى

وهي تعني تعرض الفرد لمشكلة ما لفترة معينة ثم يتم التغلب عليها
مثل (الفصل من العمل والذي يشكل ضغطاً يتم التغلب عليه بالحصول
(على عمل آخر ، أو وفاة شخص عزيز أو خسارة مادية كبيرة

٤- ضغوط طويلة المدى

وهي الضغوط التي يتعرض لها الفرد ويستمر تأثيرها لفترة طويلة مثل الإصابة بمرض مزمن أو خسارة شيء لا يمكن تعويضه أو يصعب تفادي أثره وينبغي أن نؤكد هنا على نسبية تلك الضغوط من حيث تأثيرها على كل فرد وكذلك اختلافها باختلاف الثقافات والفترات الزمنية وكذلك درجة توقعها



أسباب الضغوط

ضغوط داخلية:

- عدم واقعيه في الطموحات
- عدم المرونة في التعامل (ياأبيض ياأسود)
- التوجه السلبي في التعامل مع الأمور
- التشاؤم والقلق المستمر

ضغوط خارجية

- الأسرة والأطفال
- مشاكل اجتماعية
- مشاكل مالية
- مشاكل العمل ،ضغط الدراسة
- تغييرات كبيرة في الحياة

متى يحدث الشعور بالضغط؟؟؟

أن درجة تأثير الضغوط تختلف من شخص إلى آخر ، بل وتختلف أيضاً لدى الشخص نفسه باختلاف العمر والمرحلة التي يمر بها . فضغوط معينة قد تؤثر على الطفل بينما لا نجد نفس التأثير لدى المراهق أو الشاب الناضج أو الشخص الكبير بالسن، كذلك يختلف تأثير الضغوط باختلاف الحالة الانفعالية التي يكون عليها الفرد ، فالفرد المشحون انفعالياً قد يؤثر فيه موقف لا يتأثر به وهو في حالة انفعالية أخرى نظراً لأن الانفعالات الزائدة تعوق عملية الإدراك السليم وذلك لتأثيرها على الانتباه والتركيز والحكم ، وكلها عمليات معرفية تؤثر في التعامل مع الضغوط . كذلك يختلف تأثير الضغوط بحسب كم الضغوط التي يتعرض لها الفرد ، فتكرار الضغوط يستنفذ الكثير من الطاقات ، وبالتالي يؤثر على كل من الصحة الجسمية والنفسية

والفرد قد يشعر بالضغط عندما يدرك عدم قدرته على إحداث التوازن المطلوب بين استعداداته الشخصية ومطالب الواقع ، فحينما يتطلب الموقف الضغوط إمكانيات يشعر الفرد بعدم توافرها لديه أو أن هذه الإمكانيات أقل مما يتطلبه الموقف يبدأ الشعور بالاضطراب وكذلك الإحساس بالانضغاط كذلك قد يكون الخلل في الانتباه والإدراك وسوء التفسير للموقف سبباً في الشعور بالانضغاط بالإضافة إلى حداثة الموقف وعدم توافر خبرة سابقة في كيفية المواجهة بشكل يساعد على التوافق وأيضاً قد يشعر الفرد بالانضغاط عندما يدرك أن الموقف ينطوي على تهديد لذاته أو لشيء هام في حياته

الضغوط إذن مسألة نسبية تتوقف في درجة تأثيرها على العديد من المتغيرات لعل أهمها المتغيرات الخاصة بالفرد ذاته

كسر جمود

لعبة تنشيطية استخراج حرف																			
الزمن ١٠										تمييز					فردى				
حاولي إخراج حرف (ع) بين أحرف (غ) علما أنه يوجد حرف (ع) (٣٩٥) حرف (ع) (٥)																			
غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	ع	غ	غ	غ
غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	ع	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ
غ	غ	غ	غ	غ	غ	ع	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ
غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ
غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	ع	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ
غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ
غ	غ	غ	ع	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ
غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ	غ

التأثيرات النفسية والجسدية للضغوط

هناك مجموعة كبيرة من التأثيرات التي تحدثها الضغوط لدى الأفراد الذين يشعرون بها وقد تكون هذه التأثيرات موقفية ومؤقتة أو قد تستمر لفترة طويلة ويتوقف طول مدة بقاء تلك التأثيرات على كل من خصائص الشخص ذاته والموقف المسبب للضغط ، وفيما يلي مجموعة من تلك التأثيرات التي تحدثها الضغوط

أولاً : التأثيرات النفسية

وهي مجموعة التغييرات التي تحدث لدى الفرد وتؤثر على مزاجه العام ومنها ضعف الانتباه والتركيز ، اضطراب الذاكرة ، ضعف القدرة على الحكم ، والتوتر والغضب وسهولة الاستثارة ، التشاؤم والشعور بالعجز . ولا شك أن تلك التغييرات إذا ما استمرت فترة طويلة فإنها قد تؤدي إلى العديد من النتائج السلبية التي تزيد من مشكلات الفرد التي سببت له مثل هذه التغييرات ، ومن هذه النتائج تدهور مستوى الفرد التحصيلي (سواءً في المدرسة أو في مهارة يسعى إلى اكتسابها ، اضطراب في مجال العلاقات العائلية والاجتماعية وعلاقات العمل ...) وكل ذلك بالتالي يؤدي إلى المزيد من الضغوط

ثانياً : التأثيرات الفسيولوجية

وهي مجموعة من التغييرات التي تحدث في وظائف الأعضاء نتيجة التعرض للضغوط ومن هذه التغييرات نجد:

● زيادة عملية التمثيل الغذائي وذلك لإمداد الجسم بالطاقة اللازمة لمواجهة الضغوط

● زيادة نشاط عضلة القلب لتمد الجسم بالدم

● زيادة نشاط الجهاز التنفسي .

● زيادة النشاط العضلي .

ولا شك أن استمرار الضغوط على الشخص يؤدي إلى زيادة نشاط تلك الأعضاء الداخلية وبالتالي زيادة الإجهاد وقد تسبب فيما بعد العديد من المشكلات والأمراض الجسدية مثل ارتفاع ضغط الدم ، ارتفاع نسبة السكر وقد يؤدي ذلك فيما بعد إلى حدوث جلطات . وفي تجربة شهيرة للطبيب الكندي هانز سيليا عن تأثير التعرض المستمر للضغوط على مجموعة من الفئران التي عرضها إلى مجموعة كبيرة من

المجهدات وجد أن هذه الحيوانات قامت بحشد جميع وظائفها الجسمية فنشطت الغدد وتزايد إطلاق الأدرينالين ونتيجةً لذلك تحولت الأنسجة إلى جلوكوز لتمد الجسم بالطاقة التي تجعله في حالة تأهب مستمر ولقد توصل سيليا إلى أن استمرار التعرض إلى الضغوط سيجعل هذه الحيوانات عاجزة عن المقاومة لمدة طويلة حيث يبدأ بالشعور بالإجهاد والإرهاق وهذه التجربة تندرج تحت

نظرية U المقلوبة



فرضية "U" المقلوبة توضح العلاقة بين مستوى الضغوط والأداء

ثالثاً : التأثيرات السلوكية

نتيجةً للتغيرات السابقة سواء النفسية أو الجسدية نجد أن هناك مجموعة من

التغيرات السلوكية التي تنتج لدى الفرد كرد فعل لعملية الضغوط ، ومنها

● انخفاض مستوى الدافعية

● انخفاض مستوى الانجاز

● تغيرات في النوم والشهية .

● انخفاض الاهتمام .

ونتيجةً لما سبق وبالإضافة إلى المشكلات الجسمية التي تحدثها الضغوط نجد أن هناك مجموعة من الاضطرابات النفسية التي ترتبط بالضغوط التي يتعرض لها الفرد ، فعلى سبيل المثال نجد أن الاكتئاب والقلق من تلك المصاحبات التي ترتبط بضغوط الحياة التي يمر بها الأفراد مثل الفشل الدراسي ، وفاة شخص عزيز ، توقع الانفصال عن الأسرة ، الخسارة المادية الشديدة

”ردة الفعل“

ردة الفعل ما هي الا طريقة استجابة الجسم لحمايتك من تأثير الضغط النفسي .

و اذا تمت بطريقة صحيحة فأنها تجعلك اكثر قدرة و تركيزا و تنبها للتعامل مع ما يمثلته الضغط النفسي .

في الحالات الطارئة ” **ردة الفعل** “ تمنح الانسان طاقة اكبر علي التصرف و الهرب و الجري و القتال للدفاع عن نفسهمثلا كلنا مر علينا ان تعاملنا مع فرامل السيارة بطريقة افضل او تجنب حادث . او في التعامل افضل في مقابلات هامة .

ردة فعل الجسم مع الضغط النفسي

في تفاعل الجسم مع الضغط النفسي يحدث استنفار للجهاز العصبي و عليه يتم افراز **هرمونات الضغوط بالجسم (الادرينالين و الكورتيزول)** هذه الهرمونات تحضر الجسم للتعامل مع الطوارئ . تؤدي لتماسك افضل للعضلات و ضربات قلب اسرع و ارتفاع لمستوي ضغط الدم و التنفس اسرع و تحسن اداء الحواس السمعية و النظر و سرعة رد الفعل و اتخاذ القرار **اما بالمواجهة او بالهرب من الخطر .**





نشاط جماعي:

أمامك بعض التغيرات التي تصيب الإنسان عند تعرضه للتوتر والضغط

اكتبي نوع التغير : تغير سلوكي ، تغير نفسي ، تغير فيسيولوجي

ألم في الظهر والكتف

فقدان الشهية وعدم الأكل

الشراهة الأكل الزائد

الأرق (عدم القدرة على النوم)

كوابيس (أحلام مزعجة)

جفاف الحلق

النرفزة وسرعة الانفعال

الكآبة والملل

البكاء

عدم القدرة على التركيز وشروذ الذهن

الإسهال - الإمساك

الضعف والوهن وفقدان الحيوية والنشاط

العضلات - تشنج وتوتر

الضعف والوهن العام للجسم

الرغبة في الهروب من الموقف

الصداع

التعامل مع الضغوط

رأينا فيما سبق أن للضغوط أثارا خطيرة على صحة الفرد النفسية والجسمية وكذلك وجدنا أن هذه الضغوط هي أمور لا يمكن أن تخلو منها الحياة، أي لا يمكن للشخص أن يحيا دون أن تمر به ضغوط.

. وفي هذا مصداق لقوله تعالى (لقد خلقنا الإنسان في كبد) سورة البلد - آية ٤ لذلك وجب علينا أن نحاول أن نتعايش مع تلك الضغوط ونتعامل معها بشكل يساعدنا على تجنب تأثيراتها السلبية قدر الإمكان ، ولقد سعى المشتغلون بعلم النفس وخاصة علماء علم النفس المعرفي إلى إيجاد أنسب الأساليب التي تساعد الفرد على مواجهة تلك الضغوط وكيفية التعامل معها بشكل صحيح ، كذلك دأب المشتغلون بهذا الموضوع على وضع البرامج الإرشادية التي تهدف إلى مساعدة الأفراد على اكتساب مهارات المواجهة والتعايش مع ضغوط الحياة .



العوامل المؤثرة في التعامل مع الضغوط

هناك مجموعة كبيرة من العوامل التي تؤثر في طريقة تعامل الفرد مع الضغوط

أولاً : العمر

لا شك أن للمرحلة العمرية التي يكون فيها الفرد تأثير هام في الكيفية التي يتعامل بها مع الضغوط ، فمهارات الطفل في التعامل مع ما يواجهه من مشكلات تختلف عن مهاراته وهو مرافق أو راشد أو شيخ كذلك تختلف أنواع الضغوط باختلاف تلك المراحل

ثانياً: مستوى النضج

إن التعامل الفعال مع الضغوط يتطلب قدراً معيناً من القدرات والمهارات المعرفية وهذه القدرات تنمو مع الفرد من خلال ما يمر به من أحداث وما يقدم له من مثيرات في البيئة التي يعيش فيها ولذلك تتوقف القدرة على التعامل مع الضغوط بشكل صحي على كم هذه القدرات والخبرات التي قدمت إليه

ثالثاً: مستوى الثقة بالنفس

كلما كان الفرد واثقاً من ذاته وقدراته كلما كانت مهاراته في التعامل مع الضغوط أفضل

رابعاً :الاتجاهات والمعتقدات الشخصية

لمعتقدات الفرد واتجاهاته دوراً كبيراً في تعامله مع ما يمر به من مواقف ضاغطة وكلما كانت تلك الاتجاهات إيجابية كلما كانت قدرات الفرد في التعامل مع الضغوط أفضل

خامساً : درجة المساندة الاجتماعية

للعلاقات الاجتماعية دوراً هاماً وفعالاً في قدرة الفرد على مواجهة ما يمر به من مشكلات ومواقف ضاغطة فكلما شعر الفرد بأن هناك من يهتم به ويسانده وقت الحاجة كلما كانت قدرته على المواجهة فعالة

سادساً : توقع الضغط

كلما كان الضغط متوقعاً لدى الفرد كلما كانت قدرته على المواجهة أفضل بكثير من حدوث ضغط غير متوقع ، فالضغوط غير المتوقعة تحدث حالة من عدم الاتزان الانفعالي التي قد يكون لها آثار سيئة لديه إذا لم يتم التغلب عليها من خلال مهارات المواجهة الإيجابية

سابعاً : حداثة الموقف الضاغط

لا شك أن رصيد الخبرة السابقة يساعد الشخص على المواجهة الفعالة ولكن قد تحدث بعض المواقف الجديدة التي قد تؤثر على حالة أتران الفرد نظراً لحداثة عهده بها وهنا قد يختبر الفرد مهاراته السابقة في التعامل مع تلك الخبرة الجديدة أو قد يلجأ إلي استشارة المحيطين به ومن هنا يأتي دور المساندة الاجتماعية في مساعدة الفرد على مواجهة تلك المشاكل الجديدة



التعامل الإيجابي مع الضغوط:

● لا تراقب الناس وعلبك نفسك : فالمتابعة الدقيقة للبشر وترقب أفعالهم هذا سيؤدي بك إلى أحد أمرين إما أن تحاسب الجميع فلست أبا للبشر ولا قيما عليهم.

أو المقارنة وهنا ستجد من هو أفضل منك في مال أو منصب أو صحة أو وضع اجتماعي... (من راقب الناس مات هما) لذلك خذ ما أتك الله وكن من الشاكرين

● عود نفسك على القناعة والرضا بما قسمه الله لك وقدره عليك

● اعلم أن لك قدرات محدودة أيا كان حجمها فهي محدودة لذلك لا تكلف نفسك ما لا تطيق

● لا تركز إلى علمك بل اطلع على تجارب الآخرين ممن شهد لهم بالنجاح والتميز واستشر من حولك ممن لهم خبرة

● معالجة المشكلات والمواقف الضاغطة أولاً بأول – لأن تراكمها قد يزيد من خطورتها وحدتها

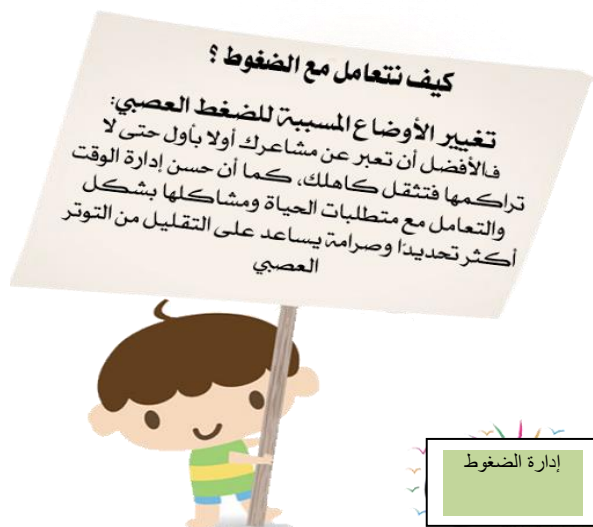
● تحديد أهداف معقولة (واقعية ومنطقية) .

تحديد الأهداف التي تريد تحقيقها يساعدك على الوصول إليها بشتى الطرق وفي وقت قصير لأنها تمثل الدافع القوي الذي يجعلك تبذل المزيد من الجهد من أجل الوصول إلى ماتريده كما يجب أن تكون واقعي عندما تحدد أهدافك فلا تبالغ في رسمها حيث يجب أن تكون ملائمة لمهاراتك وقدراتك فالمبالغة قد يجعلك تشعر أنك غير قادر على تنفيذها على أرض الواقع مما يزيد الضغط النفسي عليك وتصبح قلق ومتوتر طوال الوقت كما يجب ألا تتوقع القليل من نفسك لأن ذلك سيجعلك تفقد احترامك لنفسك وتصاب بالملل والفتور

عند التعامل مع الضغوط (أجعل هدفك التخفيف من حدة المشكلة وليس التخلص النهائي منها

● لا تحمل أعباء ومسئوليات الغير : عود

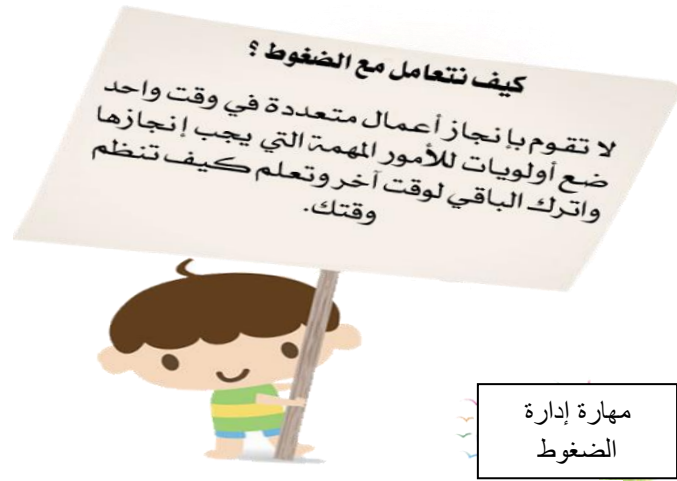
البعض الآخرين أن يكون (جمل شيل) يقوم بعمل كل شيء ويتحمل مسئوليات الجميع لذلك يترك له الآخرون كل الأعباء والمسئوليات وقد يحاسبونه على أي تقصير منهم. تجد (جمال الشيل) هؤلاء بكثرة في الحياة الأسرية ومحيط العمل معرضين أنفسهم للضغوط والأمراض



● ضرورة تنظيم الوقت: عمل واحد في وقت واحد

يجب أن تعطي نفسك وقتا كافيا لإنجاز أهدافك فأنجاز الأعمال يعطيك شعورا بالرضا والسعادة لذلك يجب فعل شيء واحد في وقت واحد لان الانشغال بأكثر من عمل يجعلك غير قادر على انجاز عملك كما يصيبك بالقلق والتوتر لذا يجب تنظيم الوقت بحيث توفر لنفسك وقت فراغ لأخذ قسط من الراحة أو مقابلة أصدقائك أو إنهاء عمل متأخر أو إجراء بعض التمارين الرياضية لتجديد النشاط والحيوية أو قراءة بعض الكتب كما يجب اخذ إجازة أسبوعية ،كما يجب كسر الروتين سواء في العمل أو المنزل لان الروتين يجعلك تشعر بالملل بينما التغيير يجدد حماسك

*عدم النظام يسبب ضغوط في الحياة الاجتماعية والعمل



- التخفيف من إلقاء اللوم بشكل مستمر على الذات واتهامها بالقصور والعجز
(الحوار الايجابي مع الذات بدلا من الحوار السلبي)
- حدد طبيعة كل علاقة : فرق بين القرابة والصداقة والجيرة والزمالة والمعرفة
*نصيحة : لا تتوسع في علاقاتك لأن التوسع سيفتح عليك باب من الالتزامات
- نمي ثقتك بنفسك وارفع سقف طموحك واعلم ان هذه الضغوطات تزيدك قوة
وصلابة



● تجنب الثثرة والشكاوي:

إن التعبير عن الشكاوي ومصادر الإزعاج بين الحين والآخر يسبب مشاعر سلبية والإرهاق للتفكير

● تعلم كيف تقول -لا- في المواقف التي لا تستطيع فيها تنفيذ ما يطلب منك

● الاسترخاء البسيط عندما تشعر بالانضغاط يمنحك شعور بالراحة والهدوء

● تنفس بعمق بمكان هادئ: من أبسط وأقوى الوسائل التي تساعد على الشعور بالراحة وتحفز إفراز هرمون الأندروفين الذي يقلل من الضغط النفسي والعصبي

● النوم الصحي خذ كفايتك من النوم ليرتاح جسمك وعقلك وتستطيع أن تفكر بشكل جيد فالنوم يوفر الراحة التامة التي يحتاجها الجسم من المجهود البدني الذي يبذله أثناء عمله كما يوفر للعقل الراحة والهدوء وبالتالي يجب اخذ قسط كافي من النوم حتى يستطيع الجسم مواصلة العمل في اليوم التالي فحرمان الجسم من النوم يقلل من قدرته على العمل ويجعله غير قادر على مواجهة الضغط النفسي

● مارس الرياضة بشكل منتظم: المشي والسباحة تزيل الضغوط، إن ممارسة الرياضة بشكل يومي تعمل على تنشيط العقل كما أنها مفيدة للجسم فقد أثبتت العديد من الأبحاث أن ممارسة الرياضة تحسن الحالة المزاجية وتقلل من نسبة الإصابة بالاكتئاب والقلق وتخفف من الضغوط النفسية التي يعاني منها الشخص بالإضافة إلى أن الرياضة تنشط الدورة الدموية وتجعلك شغلة من الحيوية والنشاط وقادر على انجاز الكثير من الأعمال كما أن ممارسة الرياضة يؤدي الى تحسين صورة الجسم وتجعلك تبدو بشكل رائع وجميل يزيد من ثقتك في نفسك

● تناول غذاء صحيا متوازنا

● أحط نفسك ببعض الإيجابيين من حولك

● قلل من إستعمال الجوال والحاسوب ومواقع التواصل الإجتماعي لأنها تزيد الضغط النفسي

● المرونة والتسامح يجب على الشخص التكيف مع الظروف المحيطة به والتغلب على الأمور الغير متوقعة فعلى الشخص أن يكون مرن يتقبل النقد من الآخرين بصدر رحب دون ان تشعر بالإحباط أو خيبة الأمل كما يجب التعامل مع المواقف الطارئة التي يتعرض لها في العمل بعقلانية وهدوء لان العناد والمجادلة تؤدي إلى تفاقم المشكلات

● التعلم من التجارب الماضية

الفشل لايعني نهاية المطاف ولكن الشخص القوي يتخذ من الفشل بداية جديدة لذلك يجب على الشخص التعلم من تجارب الماضي الفاشلة ويدرك جيدا انه قادر على تخطي الصعاب والعقبات التي تقف في طريقه كما عليه أن يدرك جيدا ان التجارب الفاشلة ستجعله يمتلك خبرة كبيرة في الحياة وتجعله يفكر في المستقبل بشكل افضل وبطريقة مختلفة

● التمسك بالروحانيات :من كان مع ربه لن يخذل (تسلح بسلاح الإيمان)
الصلاة والاستغفار والدعاء وتلاوة القرآن قال الله سبحانه وتعالى: (الَّذِينَ آمَنُوا
وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ)

● الصبر والعزيمة:

سلاحان قويان للتغلب على أصعب الأزمات والشدائد، لو أمعنا النظر في حياتنا
كبشر لوجدناها تتغير وتتبدل تماما كفصول السنة فلا ربيع دائم ولا خريف دائم



التعامل السلبي مع الضغوط:

العزلة والإنطوائية وعدم الرغبة بمحادثة من حولك
التفكير السلبي المدمر للعقل والمثبط لطموح الإنسان
الهروب من مواجهة المشكلة (النوم، ترك العمل،
السخط والتضجر وعدم الرضا بما قسم الله
الشعور بالخوف والقلق المستمر
الانفعال والعصبية

*مناقشه:

اذكري أساليب سلبية أخرى في التعامل مع الضغوط غير المذكورة هنا؟

قياس الضغط النفسي

إستبيان ١ :

العنوان: الضغوط النفسية التي يواجهها الطالب الجامعي في السنة التحضيرية
السؤال الأول: هل تؤثر الضغوط على تحصيلك العلمي ؟

- ☐ نعم
☐ لا

☐ بعض الشيء

السؤال الثاني: هل تستطيعين التعامل مع الضغوط بشكل جيد ؟

- ☐ نعم
☐ لا

☐ بعض الشيء

السؤال الثالث: هل تعطين نفسك وقتاً للراحة و التخلص من الضغوط ؟

- ☐ نعم
☐ لا

☐ بعض الشيء

السؤال الرابع: هل لديك القدرة على ترتيب يومك و التكيف مع الضغوط و التحكم بها؟

- ☐ نعم
☐ لا

☐ بعض الشيء

السؤال الخامس: هل تحافظين على الصلاة في وقتها و تقوين صلتك بربك ؟

- ☐ نعم

☐ لا

☐ بعض الشيء

السؤال السادس: هل لديك برنامج رياضي يومي ؟

☐ نعم

☐ لا

☐ بعض الشيء

السؤال السابع: هل تعطين نفسك وقتاً للراحة حين الإحساس بالإجهاد ؟

☐ نعم

☐ لا

☐ بعض الشيء

السؤال الثامن: هل تأخذين وقت كافي للنوم ؟

☐ نعم

☐ لا

☐ بعض الشيء

السؤال التاسع: هل يسبب النظام الجامعي بطلب الحضور مبكراً مشكلة ؟

☐ نعم

☐ لا

☐ بعض الشيء

السؤال العاشر: هل لديك أصدقاء تثقين فيهم و تجدين فيهم متنفس ؟

☐ نعم

☐ لا

☐ بعض الشيء

قيمي نفسك عند اختيارك

نعم=٣ نقاط ، لا=٢ نقاط ، بعض الشيء=١ نقطة

إذا كان مجموع نقاطك ٢٥ إلى ٣٠ نقطة ممتاز في إدارة الضغوط

إذا كان مجموع نقاطك ٢٠ إلى ٢٥ نقطة جيدة في إدارة الضغوط

إذا كان مجموع نقاطك ١٥ إلى ٢٠ نقطة ضعيف في إدارة الضغوط

إستبيان ٢ :

العنوان: اثر الضغط النفسي على الأعمال اليومية

السؤال الأول: استطيع السيطرة على مزاجي عند مواجهة ضغط؟

☐ أوافق

☐ أوافق بشده

☐ محايد

☐ لا أوافق

☐ لا أوافق بشده

السؤال الثاني: أصبح شخص معزول عند مواجهة الضغوطات؟

☐ أوافق

☐ أوافق بشده

☐ محايد

☐ لا أوافق

☐ لا أوافق بشده

السؤال الثالث: لا استطيع موازنة مهماتي وواجباتي المطلوب مني القيام بها؟

☐ أوافق

☐ أوافق بشده

☐ محايد

☐ لا أوافق

☐ لا أوافق بشده

السؤال الرابع: عند الضغط أكون أكثر نشاطا وحماسا ودافعيه لانجاز مهماتي؟

☐ أوافق

☐ أوافق بشده

☐ محايد

☐ لا أوافق

☐ لا أوافق بشده

السؤال الخامس: استمتع في مواجهة الضغوطات لاني احب التحدي؟

☐ أوافق

☐ أوافق بشده

☐ محايد

☐ لا أوافق

☐ لا أوافق بشده

السؤال السادس: أفضل الأعمال الجماعية كي لا أتحمل الضغط وحدي؟

☐ أوافق

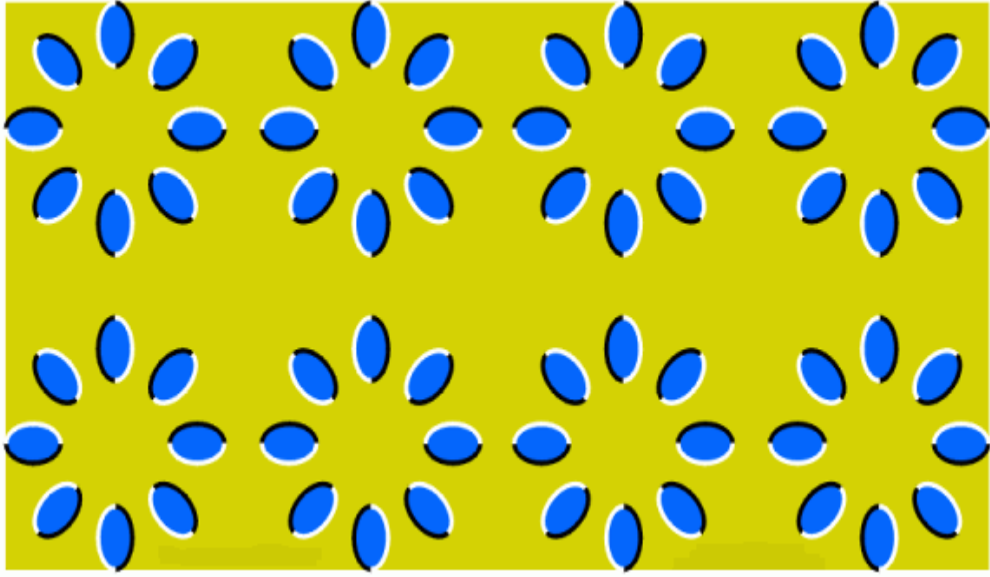
☐ أوافق بشده

☐ محايد

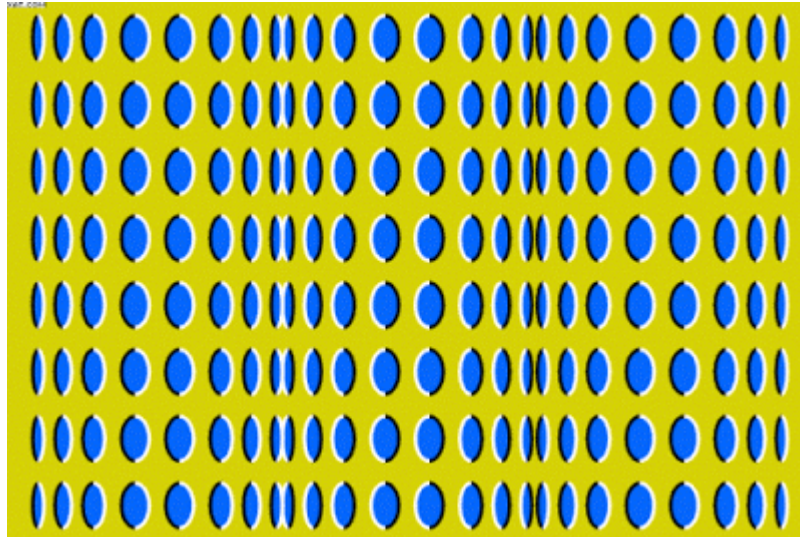
☐ لا أوافق

☐ لا أوافق بشده

XRT.COM



XRT.COM



الصور في الأعلى صور غير متحركه ويقال انها تستخدم لقياس مستوى الضغوطات التي تتعرض لها

كيفية عمل الاختبار بمستوى الضغط النفسي لديك
اذا شاهدتها تتحرك فمعناه انك تشعر ببعض الضغوطات وسرعة حركتها تدل على مستوى هذه الضغوطات

يعني كلما زادت السرعة كلما كان الضغط الذي تعانيه اكبر
واذا شاهدتم الصورة تتحرك بإنسيابية وبحركة بطيئه
فمعناه انك تعاني قليلا من الضغوطات في هذه اللحظة
يعني كل يوم قس نتيجة ضغوطاتك

اذا كانت لا تتحرك فهذا يعني أنك في حالة جيدة
.وفي بعض الاحيان يكون من الجيد وجود بعض الضغط علينا لكي ننتج بشكل افضل
ولكن الكثير من الضغوطات قد يؤدي الى متاعب جسديه وعاطفيه لايحمد عقباه
اغلب الاطفال والكبار في السن يشاهدوها صور ثابتة بسبب عدم الاهتمام
....أسأل الله لكم ولنا راحه نفسيه هادئة ومطمئنه

جدول تكرار الضغوط

يمكنك متابعة التكرار الشهري للضغوط لديك مع الجدول الموجود هنا، والذي يدور حول عدد المرات التي تشعر فيها بهذه الطريقة في الشهر. اجمع النتيجة بعد الانتهاء من إكماله؛ حيث تشير النتيجة التي تبلغ من ٠ - ٢٠ درجة إلى أن مستوى الضغوط لديك منخفض، ورغم هذا فإن الوقت ليس مبكرًا للغاية على أن تقوم بتنمية مهارات جيدة في إدارة الضغوط؛ وتشير النتيجة الكلية ٢٠ - ٤٠ إلى أنك تواجه ضغوطاً متوسطة، ويجب أن تبدأ في تطبيق إدارة الضغوط لتجنب المشكلات الجسدية؛ وتشير النتيجة ٤٠ - ٦٠ إلى أنك تشعر بقدر هائل من الضغوط، ويجب أن تقوم باتخاذ خطوات عملية من أجل التعامل معها، بما في ذلك الذهاب إلى رؤية معالج

٣	٢	١	صفر	علامة الضغوط
				الشعور بالتوتر، أو العصبية، أو القلق، أو الانزعاج
				الشعور بالحزن، أو الاكتئاب، أو اليأس
				الشعور بانخفاض الطاقة، أو الإرهاق، أو التعب، أو عدم القدرة على إنجاز الأمور
				عدم القدرة على التوقف عن التفكير لمدة كافية في الليل، أو في الإجازات الأسبوعية، من أجل الشعور بالاسترخاء والنشاط في اليوم التالي
				عدم القدرة على الجلوس ساكنًا

٣	٢	١	صفر	علامة الضغوط
				الشعور بفقدان التحكم في المشاعر
				انشغال البال بمشكلة شخصية خطيرة
				التواجد في مواقف كراهية، والشعور بالعجز عن القيام بأي شيء حيالها
				الشعور بالتعب في الصباح مع طاقة منخفضة لإكمال اليوم
				مواجهة مشكلات في التركيز أو تذكر الأشياء
				إمكانية القيام بالمزيد من أجل الاعتناء بنفسك والحفاظ على صحتك
				انخفاض التحكم في أحداث الحياة
				عدم القدرة على إنجاز الآثار المتوقعة
				الشعور بالإحباط بسبب الانتهاكات السيئة وعدم قيام الآخرين بعمل جيد
				وضع معايير عالية للغاية للأنشطة الشخصية
				الحياة خاوية، وليس لها معنى
				عندما يحدث شيء صعب، تفكر في كل الطرق التي يمكن أن تسوء بها الأمور
				تصطدم بمشكلات لا يمكن حلها
				عدم القدرة على إعطاء الأشخاص القريبين منك
				عدم الشعور بالقرب أو القبول من العائلة والأصدقاء

الخلاصة

في نهاية دورتنا أنوه إلى أن هذه الضغوط من صنع الإنسان ومن عمل يده، (ذَلِكَ بِمَا قَدَّمْتُمْ أَيْدِيَكُمْ وَأَنَّ اللَّهَ لَيْسَ بِظَلَّامٍ لِّلْعَبِيدِ) سورة آل عمران (١٨٢) ، لأن جلّ هذه الضغوط عبارة عن أخطاء سابقة تراكمت وتعاظمت على صاحبها ولم يتعامل معها بمنهجية سليمة، إلى أن بلغت حدّها، فجاءت شديدة على النفس وقاصمة للأمال والرغبات، ويستطيع الإنسان أن يتفادى الضغوط النفسية ويتجنب الآثار السلبية الملازمة لها، حين يتهياً منذ البداية لمواجهة مثل هذه التحديات، وذلك من خلال التربية الإيمانية الصحيحة للأجيال من الأبناء والبنات في البيوت والمساجد والمدارس وجميع المؤسسات التربوية والمراكز التعليمية.

لأن العبد حين يتعلّق بالله تعالى، ويشعر بعظمته وقدرته على الأشياء من جهة، كما يشعر بمدى لطفه ورحمته بعباده من جهة أخرى، فإنه لا يخشى الصعاب والتحديات، بل يتخطاها ويواجهها بثبات ونجاح.

* * * * *

المراجع

1- د.جون جراي، أساليب التعامل مع ضغوط الحياة، مكتبة جرير

2- د.جمال الشمري، دراسة اضطراب الضغط النفسي، موقع-

<http://www.iraker.dh>

3- د. طارق الحبيب، فن إدارة الضغوط، مكتبة جرير

٣- د.غادة مراد، كيف يكون الشخص متمتعاً بالصحة النفسية، مجلة التنمية وتطوير الذات

<http://ibtesama.com>

٥- ماريل رابر، إدارة الأزمات والضغوط، دار المعرفة

٦- د.طارق الحبيب، التخلص من الضغط النفسي، مكتبة جرير

تقييم البرنامج التدريبي

مجال التقييم	البند	الرأي			
		موافق جداً	موافق	لا رأي	معارض جداً
المدرّب	التزم المدرّب بالحضور في مواعيده المحددة				
	عرض المدرّب المادة التدريبية وقدمها بصورة جيدة				
	انعكست خبرة المدرّب على أدائه				
	استخدم المدرّب أساليب تدريبية متنوعة بمهارة				
	سيطر المدرّب جيداً على سير العملية التدريبية				
	يتقبل المدرّب الاقتراحات والنقد				
المحتوى التدريبي	كانت المادة التدريبية واضحة ومفهومة				
	غطت المادة التدريبية موضوعات الدورة				
	محتويات الدورة منظمة ومتراصة وغير متكررة				
المتدربين	سادت المشاركة الجماعية والتفاعل أجواء التدريب				
	كان مستوى المتدربين العلمي والوظيفي متقارب				
المناخ التدريبي	كانت قاعة التدريب مناسبة				
	كانت التسهيلات المقدمة حسب المستوى المطلوب				
	كانت الأجهزة والمعدات اللازمة للدورة متوفرة وملائمة				
التقييم العام	حققت الدورة توقعاتي منها				
	سألتحق بدورات في نفس المجال في المستقبل				
	بشكل عام، يمكن القول أن الدورة كانت ناجحة				

