

## الوحدة الرابعة

# التعامل مع ضغوط الحياة



## أهداف الوحدة:



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

## موضوعات وحدة التعامل مع الضغوط



## مقدمة الوحدة



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.



## الضغوط ومظاهرها

### ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- 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 في صحتنا الجسدية والنفسية، وأيضاً على اتجاهاتنا في الحياة، ووجود كثير من الضغط في عقلنا وجسدها يعدُّ حالة غير صحية، وتنمية المهارات لمعالجة المواقف الضاغطة يساعد الفرد على إدارة حياته بصورة أفضل.

قال تعالى: ﴿رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ ۗ وَاعْفُ عَنَّا وَارْحَمْنَا ۗ أَنْتَ مَوْلَانَا فَانصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ﴾ [البقرة: ٢٨٦].

## فكري



ما التصرف السليم اتجاه موقف بدر من أحد زميلاتك وسبب لك ضغوطاً نفسية.

## 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 يُعبّر عن مؤشرات وقوَعك تحت ضغوط الحياة التي تحملها فيما يأتي:

### ١ - مشكلات نفسية مثل:



سرعة الغضب والانفعال في المشاكل البسيطة، اضطراب النوم، فقد الشهية، كثرة الجدل 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.

### ٣ - مشكلات سلوكية مثل:

الشراهة في الأكل، والإفراط في التدخين، وضعف الطاقة، وقلة الإنجازات، وضعف القدرة على إصدار القرارات.

### نشاط جماعي (١)



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

### كما أن للضغوط أشكالاً متعددة وهي:

كثرة العمل

قلة العمل

سوء التوجيه

الحماس الزائد

عدم الاسترخاء

قلة أو عدم الفراغ



### فائدة



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

## أنواع الضغوط من حيث ردود الأفعال

وتنقسم إلى قسمين:

### ضغوط مفيدة:

هذا النوع له انعكاسات إيجابية على الفرد وعلى مجتمعه؛ لأنه يُعطي إحساسًا 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 في إنتاجية العمل، ويولد لدى الفرد الشعور بالإحباط وعدم الرضا، وتكون نظرتهم لكثير 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 وجهًا لوجه، وتعامل معها من منطلق الاستطاعة".

## علاقة الضغوط بالصحة



لضغوط الحياة أثر كبير على صحة الإنسان، فكثير ما نسمع أن فلانًا أصيب بالكآبة بسبب ما عاناه من مشكلات، وآخر تعرض لسكتة قلبية، وثالثًا واجه جلطة دماغية وأدخل المستشفى نتيجة للضغوط التي يمر بها، وقد يصل الأمر إلى الوفاة المفاجئة، بسبب تلك الضغوط العالية التي تُشكل أحد الأخطار الصحية التي تواجهنا يوميًا والتي تشكل خطرًا صحيًا كبيرًا لمرضى القلب.

## فائدة



**أثبتت إحدى الدراسات العلمية في الجمعية العالمية للصحة النفسية أن أكثر من (٣٠%) 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 الضغوط الخارجية من خلال التكيف العام فإذا استمرت هذه الضغوط لفترة وتنوعت خاصة تلك الضغوط المرتبطة بأمنه الجسدي والنفسي مثل مرض الإنسان أو أحد أفراد أسرته لفترة، أو الطرد من العمل أو الإفلاس أو غيرها، انهارت الاستجابة التكيفية 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 ما لا يقل عن (٨٠%) من كل الأمراض التي ترتبط أسبابها مباشرة بالضغوط مثل: الاضطرابات المعوية كالقرحة والتهاب القولون وأمراض القلب والشرايين التاجية والأمراض الجلدية والصداع والحساسية حتى السرطان. ويقول الأطباء إن تأثير الناس يكون أقل مقاومة للبرد (الرشح) عندما يكونون تحت الضغوط، كما أنهم يلاحظون أيضاً أن انفعال مرضاهم بكثرة يؤثر بقوة في قابليتهم للشفاء. كما أن الضغوط ليست متساوية في أثرها السلبي في الأفراد، فهي مؤذية لأفراد معينين أكثر من غيرهم.

hulul.online

## نشاط جماعي (٣)



**بالتعاون مع زميلاتك :**

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



## مصادر الضغوط وأساليب التخلص منها

### ماذا سنتعلم من الموضوع؟



- مصادر الضغوط .
- مؤشرات اختراق الضغوط لأجسادنا وعقولنا وسلوكنا وعلاقتنا بأفراد أسرتنا .
- أساليب التخلص من الضغوط .
- كيف تحقق المرونة في مواجهة الضغوط ؟
- إستراتيجيات سهلة للتحكم في الغضب .
- معالجة الغضب .
- الهدى النبوي في معالجة الغضب .

### المقدمة



كل المواقف التي نتعرض لها في حياتنا نشعر تجاهها بمشاعر معينة هي ما يعرف بالاتجاه، وهي التي تؤثر إما إيجابياً أو سلبياً 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

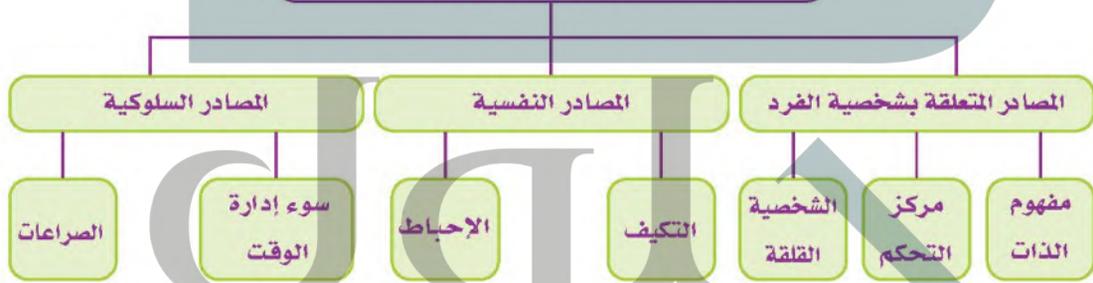


يكونون تحت الضغط، هو التدخين وكثرة الأكل أو السير بسرعة والتكلم بسرعة وحتى التنفس بسرعة. عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ: «الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ احْرَصْ عَلَى مَا يَنْفَعُكَ وَأَسْتَعِنَ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ: قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنَّ لَوْ تَفْتَحُ عَمَلَ الشَّيْطَانِ» [صحيح مسلم: ٢٦٦٤].

## مصادر الضغوط

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

### 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 أسرنا.

## فكري



### كيف تخرق الضغوط حياتنا؟

أكثر الأجواء مناسبة لعجز العقل هي تلك التي يسود فيها القلق

عندما يعجز العقل يتحدث الجسد

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

اضطرابات الغدة الدرقية

قرحة المعدة

ضغط الدم

سقوط الشعر

الحساسية الجلدية

تشنج القولون

التهاب المفاصل

أمراض القلب

البنول السكري

نشاط فردي (E)



اقترحي حلولاً لتخفيف آثار ضغوط الحياة.

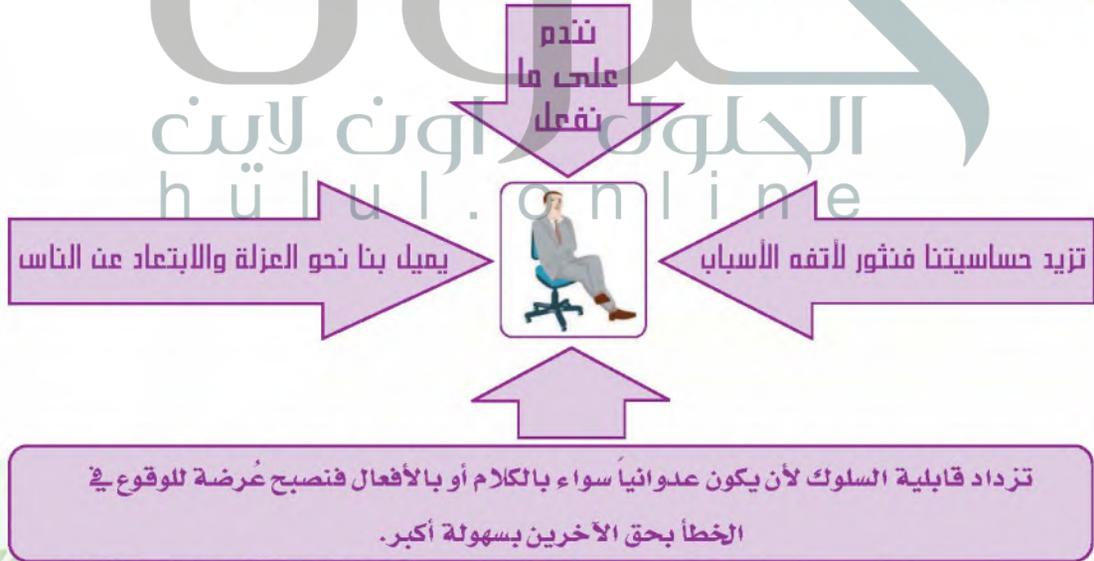
ثانياً: مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى عقولنا



فائدة

تعلمي 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 وأزواجنا

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 الإتجاهات السلبية تجده يشعر بعدم قدرته على المعالجة السليمة والصحيحة للمواقف، فهو يعاني من مشاعر اليأس، مع عدم القدرة على التصرف السليم في مواقف الضغط، ومن ثم يسقط فريسة للمرض العضوي والنفسي، نتيجة للصراع الداخلي الذي يعانيه عندما تزداد حدة الغضب والقلق والتوتر لديه.

وتتلخص أساليب التخلص من ضغوط الحياة فيما يأتي:

### أساليب التخلص من ضغوط الحياة

التوازن بين الروح والبدن.

الاكثار من شرب الماء.

الحفاظ على نمط الحياة الصحي بالاهتمام بالتغذية 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 يأتي:

- 1 تذكري دائماً أن المرونة في مقابلة الشدائد من مظاهر الصبر وقوة الإيمان والتأدب مع الله .
- 2 – تقبلي حدوث الضغوط و التوتر فلا يمكن التخلص منها بشكل كامل، ولكن يمكن العمل على التقليل من تأثيرها على الشخص وصحته .
- 3 خذي نفساً عميقاً، وارفعي كفيك بالدعاء ثم قولي بصوت عالٍ: **لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم**
- 4 ابتسمي واجبري نفسك على الابتسام .
- 5 التزمي بقاعدة: " كل يوم أعيشه هو هدية من الله ولن أضيعه بالقلق من المستقبل أو الحسرة على الماضي ". غازي القصيبي .
- 6 فكري بإيجابية ولا تسمي أن من الحكم عند مواجهة بعض المشكلات والازمات الإنحناء لها تمر بسلام، لحديث الرسول ﷺ: **عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ عَنِ النَّبِيِّ ﷺ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامَةِ الزَّرْعِ يَفِيءُ وَرَقُّهُ، مِنْ حَيْثُ أَتَتْهَا الرِّيحُ تَكْفَتْهَا فَإِذَا سَكَتَتْ اعْتَدَلَتْ وَكَذَلِكَ الْمُؤْمِنُ يُكْفَأُ بِالْبَلَاءِ وَمَثَلُ الْكَافِرِ كَمَثَلِ الْأُرْزَةِ صَمَاءٌ مُعْتَدِلَةٌ حَتَّى يَقْصِمَهَا اللَّهُ إِذَا شَاءَ» [صحيح البخاري ٧٤٦٦].**

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

التعرف على حقيقة المشاعر التي تعتريك وأنت في موقف الضغط (خوف، إثارة، إحباط، قلق... إلخ) فقدرتك في التعرف على مشاعرك بدقة يُعد خطوة مهمة 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. تعرفي على الطرق التي يمكنك اتباعها لإدارة المواقف الضاغطة، ويمكنك ذلك من خلال الإجابة عن الأسئلة الآتية:

س: هل بإمكانك إزاحة مصدر الضغط؟

س: هل بإمكانك أن تحركي نفسك بعيداً عن موقف الضغط؟

س: هل تستطيعين أن تغيري استجابتك تجاه الضغوط؟

## فكري

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

## فائدة

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

ممارسة بعض تدريبات الاسترخاء مثل:



تدريب التنفس، ويتمثل في أخذ شهيق عميق (تنفس) طويل، ثم زفير بطيء وبذلك يمكنك تحقيق الشعور بالاسترخاء.

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 وعصرها ثم تركها ببطء، أو محاولة تغميض العينين بقوة، ثم الاسترخاء، كذلك إجراء بعض المساج لمنطقة الرقبة من الخلف مع الكتفين، أيضاً التفكير في الأماكن الجميلة الهادئة الآمنة أو التواجد بها.





القيام بأداء بعض الأنشطة الممتعة المحببة 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 الاغذية 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 والجسمية، ومن ثم يساعد الفرد في السيطرة على مواقف الضغط.



## نشاط فردي (5)



اقترحي طرق أخرى تساعد على الاسترخاء.

## 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 شحنه الغضب بداخلنا تؤثر تأثيراً سيئاً في صحتنا الجسدية والذهنية مما يزيد لدينا مشاعر القلق، والإحباط أو التوتر والاكتئاب.

يمكن معالجة الغضب وتكوين اتجاهات إيجابية من خلال الخطوات الآتية:

- 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★ اسألني نفسك بكل صدق ووضوح، ما الذي تستطيعين أن تفعليه لتديري موقف الغضب بطريقة أفضل؟ وما ردة الفعل التي ستجعلك تشعرين بتحسناً؟
- 4★ الهدوء قبل البحث عن حل واتخاذ قرار فالعقل يكون مشوشاً، ثم يمكنك مناقشة الموقف أو المشكلة مع من تثقين به يمكن أن تكون خطوة مساعدة، فرمما 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. فعندما نستطيع التعرف على أسباب الغضب ونتخذ 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.
- 6★ التسامح واستمرارية التفاعل مع الحياة.
- 7★ تحديد أساليب إدارة مواقف الغضب.

### الهدى النبوي في معالجة 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 رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ: «لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ» .  
[صحيح البخاري: ٦١١٦].

### فائدة

كان العلامة الشيخ عبدالعزيز بن عبدالله 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).

ويتلخص الهدي النبوي في معالجة الغضب في النقاط الأربع الآتية:

**أعوذ بالله من الشيطان الرجيم** . الاستعاذة 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 الآتية ( الظروف لاتمنحنا السعادة أو تسلبنا إياها إنما كيفية استجابتنا لهذه الظروف هي التي تقرر مصيرنا ) .

حلول  
الجلول اون لاين  
hulul.online

ج ١- تعرف الضغوط بأنها حالة أو وضع نفسي مضطرب لدى الفرد ناتج عن المتطلبات الملحة للمحيط البيئي أو الاجتماعي للفرد أو الاجتماعي للفرد أو عن شعور داخلي متعلق بذات الفرد أو كليهما معا



## التقويم

ج ٣- مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على (( مستوى أجسادنا - مستوى عقولنا - على مستوى علاقتنا بأسرنا - على مستوى سلوكنا ))

س ١: ما مفهوم الضغوط النفسية؟



س ٢: وضح العلاقة بين كل مما يأتي:



- الضغوط النفسية و الاسترخاء. الاسترخاء يساعد على التخلص من الضغوط النفسية
- الضغوط النفسية و الغضب. الضغوط النفسية تساعد على سرعة الغضب
- الضغوط النفسية وتناول الأطعمة. الضغوط النفسية تؤدي أحيانا إلى كثرة تناول الطعام

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



س ٤: ضعي علامة (√) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:



- تختلف آثار الضغوط حسب طبيعة الموقف الضاعط الذي تتم مواجهته. ( ✓ )
- يعدُّ وجود كثير من الضغط 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. ( ✓ )

س ٥: مارأيك في العبارة القائلة (قدرة الفرد على تخفيف حدة الضغوط والتوتر تدعم

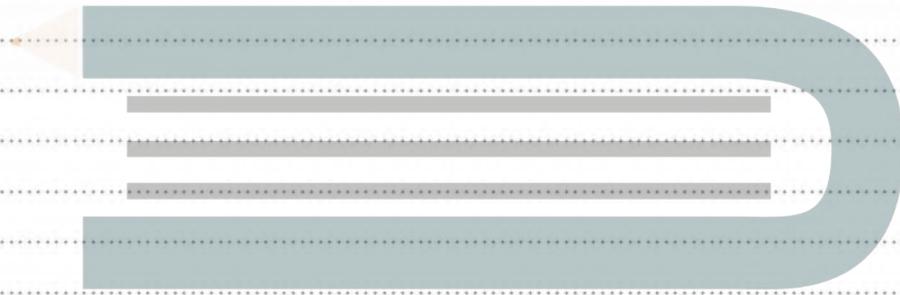


ثقتة بنفسه وباتجاهاته نحو الحياة)؟  
متروك للطالب

س ٦: كيف كان هدي النبي ﷺ في التقليل من حدة الغضب؟



الصلاة - الوضوء - تغيير الهيئة التي يكون الشخص الغاضب فإذا كان واقفا يجلس و إذا كان جالسا يضطجع - الاستعاذة بالله من الشيطان الرجيم



حلول

الحلول اون لاين  
hulul.online