

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



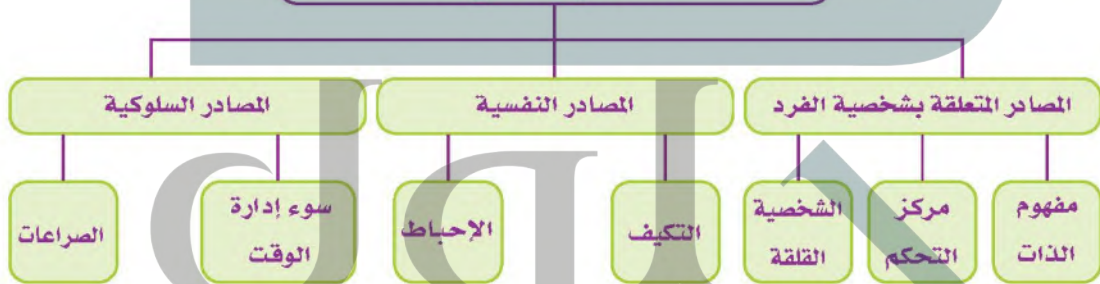
كل المواقف التي نتعرض لها في حياتنا نشعر تجاهها بمشاعر معينة هي ما يعرف بالاتجاه، وهي التي تؤثر إما إيجابياً أو سلبياً على تفاعلاتنا مع المواقف الضاغطة، والجسم ليس الوسيلة الوحيدة التي تظهر من خلالها المعلومات عن آثار الضغوط فقد يكون السلوك والمشاعر والعقل مؤشرات أخرى تُعبر عن معاناتنا من هذه الآثار 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 احْرَصٌ عَلَى مَا يَنْفَعُهُ وَاسْتَعْنِ بِاللَّهِ وَلَا تَعْجِزْ وَإِنْ أَصَابَكَ شَيْءٌ فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَذَا وَكَذَا وَلَكِنْ قُلْ: قَدَّرَ اللَّهُ وَمَا شَاءَ فَعَلَ فَإِنْ لَوْ تَفَتَّحَ عَمَلُ 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

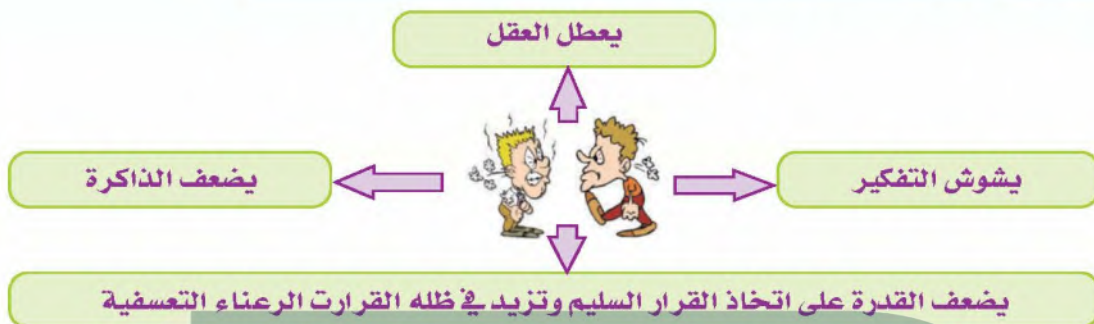
الربو السكري

نشاط فردي (E)



اقترحي حلولاً لتخفيف آثار ضغوط الحياة.

ثانيًا : 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.

ثالثًا : مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى سلوكنا



رابعاً مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى علاقاتنا بأسرنا



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 الاتجاهات السلبية نجده 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
..... إلخ.

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:

- ١ تذكري دائماً أن المرونة في مقابلة الشدائد من مظاهر الصبر وقوة الإيمان والتأدب مع الله.
- ٢ - تقبلي حدوث الضغوط والتوتر فلا يمكن التخلص منها بشكل كامل، ولكن يمكن العمل على التقليل من تأثيرها على الشخص وصحته.
- ٣ خذي نفساً عميقاً، وارفعي كفيك بالدعاء ثم قولي بصوت عالٍ: **لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم**
- ٤ ابتسمي واجبري نفسك على الابتسام.
- ٥ التزمي بقاعدة: " كل يوم أعيشه هو هدية من الله ولن أضيعه بالقلق من المستقبل أو الحسرة على الماضي ". غازي القصيبي .
- ٦ فكري بإيجابية ولا تنسي أن من الحكم عند مواجهة بعض المشكلات والأزمات الإنحناء لها تمر بسلام، لحديث الرسول ﷺ: عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «مَثَلُ الْمُؤْمِنِ كَمَثَلِ خَامَةِ الزَّرْعِ يَفِيءُ وَرَقُهُ، مَنْ حَيْثُ أُنْتَهِيَ الرِّيحُ تَكَفَّيْهَا فَإِذَا سَكَنَتْ 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 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 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 شحنة 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:

- ١ الاعتراف بمشاعر الغضب، وعدم محاولة إغفالها؛ لأن محاولة تجنبها يسبب قلق لا نستطيع الابتعاد عنه.
- ٢ محاولة التعرف على مصادر أو مسببات الغضب، والأسباب التي أدت إلى ذلك.
- ٣ اسأل نفسك بكل صدق ووضوح، ما الذي تستطيعين أن تفعليه لتديري موقف الغضب بطريقة أفضل؟ وما ردة الفعل التي ستجعلك تشعرين بتحسّن؟
- ٤ 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، 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 ذهنك أثناء الانفعال.
- ٥ 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.
- ٦ التسامح واستمرارية التفاعل مع الحياة.
- ٧ 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 سألته.

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ ﷺ قَالَ: «لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مَرَّارًا 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، وأعذني 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 لا تمنحنا 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: صنف في خريطة مفاهيمية مؤشرات اختراق الضغوط حسب مدرسته.



س ٤: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة، وعلامة (×) أمام العبارة غير الصحيحة فيما يأتي:



- تختلف آثار الضغوط حسب طبيعة الموقف الضاغظ 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: ما رأيك 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