

الفصل
الثامن

التعامل
مع الضغوط



أساليب التعامل مع الضغوط:

تعريف:

هي الطرق أو الوسائل التي يستخدمها الأفراد في تعاملهم مع الضغوط الواقعة عليهم.

وعرفها سبيلبرجر بأنها عملية وظيفتها خفض أو إبعاد المثير الذي يدركه الفرد على أنه مهدد له.

أما كوهين ولازروس فيعرفانها على أنها: أي جهد يبذله الإنسان للسيطرة على الضغط.

ويعرفها الإمارة بأنها المحاولة التي يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي والتكيف للأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية.

فكل فرد يتخذ أسلوباً للتعامل وفق استراتيجية نفسية خاصة تناسب وشخصيته، وهذه الطرق والوسائل التي تستطيع أن تخفض التوتر تسمى أساليب التعامل مع الضغوط.

وتسميها نظرية التحليل النفسي بالحلل الدفاعية، وهي تعد حلاً توفيقياً وسطاً، أو تسوية بين المكبوت وقوى الكبت، كما أنها أشبه ببديل تعويضي عن فشل الكبت، وما يترتب عليه من قلق، وأهم ما يميز العمليات الدفاعية أنها تحدث لاشعورياً، بينما أساليب التعامل تحدث شعورياً، ويلجأ إليها الفرد بما يتوافق مع نمط شخصيته في الرد على الموقف الضاغط أو المهدد.

ويظهر هنا أهمية إدراك المثيرات التي تسبب الضغوط؛ فهي التي تحكم رد الفعل، وبالتالي طريقة التعامل (شعورياً، لاشعورياً)؛ فإذا اعتقد الفرد بقدرته على المواجهة (يستخدم أساليب التعامل)، فإذا اعتقد بالعكس قام بتجنب

التهديد (يستخدم الحيل الدفاعية).

لقد زاد الاهتمام منذ سنوات عدة بالوسائل والطرائق التي يلجأ إليها الفرد لمنع الخطر الذي يواجهه يومياً في حياته، وسمى علماء النفس هذه بأساليب التعامل Coping.

وعندما يستخدمها الناس؛ فهذا يعني أنهم يستجيبون بطريقة من شأنها أن تساعد على تجنب ذلك الموقف الضاغط أو الهرب منه أو حتى التقليل من شدته بغية الوصول إلى معالجة تحدث التوازن.

بعض أساليب التعامل مع الضغوط:

(١) الأساليب الشعورية:

- ١ - التصدي للمشكلة.
- ٢ - طلب الدعم النفسي من المقربين منك.
- ٣ - ضبط النفس: فلا نبالغ في استجابة للضغوط وجعلها تؤثر على أنفسنا.
- ٤ - التجنب: من الأساليب الرائعة في التعامل مع الضغوط هو تجنبها بمعنى أنك لا تضع نفسك في المواقف التي تسبب لك الضغوط.
- ٥ - الأمانة: فالإنسان حينما يعيش مع الأماني، ويكون له هدف سامي وأمنية يريد تحقيقها؛ فهو لا شك سيتحرر من تأثير الضغوط الواقعة عليه.

(٢) الأساليب اللاشعورية: مثل

- ١ - التبرير: فالإنسان حينما يفشل في مواجهة الضغوط؛ فإنه يلجأ إلى

التبرير كوسيلة دفاعية لما يتخذه من مواقف.

٢ - النكوص (الارتداد).

٣ - الكبت.

٤ - التكوين العكسي (الضدي)، العزل.. إلخ.

ويرى بعض علماء النفس بأن أساليب التعامل مع الضغوط تعتمد على أنها:

أ) وسيلة تعديل أو نحو الموقف الذي يزيد من حدة المشكلة التي تسبب الضغط.

ب) وسيلة التحكم الإدراكي، واستدعاء الخبرات لتحديد المشكلة.

ج) وسيلة التحكم بالنتائج الانفعالية للمشكلة ضمن حدود الاستجابة الناجحة للحل.

وفي محاولة لاستعراض تلك الأساليب بشكل مفصل نرى الآتي:

أسلوب التصدي للمشكلة:

يهدف هذا الأسلوب إلى تخفيف العقبات التي تحول بين الشخص وبين التكيف والاتزان أو تحقيق الأهداف الآنية، ويستخدم بوضوح في حالات الأزمات أو الكوارث، وكذلك مع وجود الضغوط المستمرة، طويلة الأمد، مثل العمل لفترات طويلة يومياً بهدف جمع ثروة أو لتحقيق مركز اجتماعي أو سياسي أو... فقد يلجأ الإنسان إلى هذا النوع من الأساليب، ويقوم هذا الأسلوب على ثلاث عمليات هي:

١- التعامل النشط.

٢- كف الأنشطة المتنافسة.

٣- الكبت.

وهذا الأسلوب يلجأ له المثقفون كاستجابة لآلية التعامل مع الضغوط، إضافة إلى المعرفة المسبقة لمصدر الضغط لدى الفرد، ويعتمد هذا الأسلوب أساساً على قوة الشخصية والشجاعة في مواجهة المواقف النفسية والتوترات الناجمة عن مصدر الضغط وشدته.

طلب المساندة الاجتماعية (المساندة الانفعالية):

وهو أسلوب يعتمد على الحصول على مساعدة الآخرين اجتماعياً أو نفسياً، طبيياً، ومادياً، تبعاً لتقديرات المعنيين أنفسهم؛ إذ يلجأ البعض إلى الأهل أو الأصدقاء في بعض المجتمعات للحصول على الدعم الأمني عند الشعور بالتهديد لسبب معين، وقد يتجه البعض إلى المعارف لغرض الحصول منهم على اطمئنان على مستقبلهم الوظيفي أو السياسي أو التجاري إثر الدخول في مجازفة معينة، ويسعى البعض إلى طلب المساندة الانفعالية (وخاصة المكتئين) سواء من الأهل أو الأطباء النفسيين، ويتجه البعض إلى الدين طلباً للسكينة والطمأنينة في التعامل مع الضغوط، عن طريق استشارة علماء الدين وطلب مباركتهم أو عن طريق زيارات الأضرحة أو الإكثار من الصلوات وقراءة الأدعية التي تضيء الراحة النفسية بتقوية العزيمة والإرادة.. وتشير نتائج الدراسات العلمية إلى أن المساندة الاجتماعية تخفف الضغط، وتقلل من تأثيره السلبي على الصحة النفسية والجسمية.

ضبط النفس:

وهو أسلوب يلجأ إليه بعض الناس عندما يتعاملون مع مواقف من شأنها

أن تؤثر على التحكم والسيطرة، حيث تتولد لديهم مشاعر قوية نابعة من العقل (يعالجون الموقف بخبرات وقوة إرادة رغم التوتر والإثارة)، ويعتمد هذا الأسلوب على التحكم، وتقليل تأثير الأحداث التي تبعث على الضيق من خلال السيطرة والقدرة على ضبط الاستجابة الانفعالية.

ويلجأ إلى هذا الأسلوب عادةً من يعملون في مجالات الطب كالأطباء والممرضين والمساعدين لهم، حيث يكون التحكم في أعلى حالاته أثناء التعامل مع المرضى المصابين بأمراض خطيرة أو أثناء الحوادث الطارئة.

ويرى ستيرلي أن أسلوب ضبط النفس يريح الفرد في حينه، وقد يفيد الصحة النفسية والجسدية، أما إذا فشل فإنه يؤدي إلى حالات مرضية خطيرة.

الخيال والتمني:

يستخدمه الناس الذين لا يستطيعون المواجهة، هروباً من الأحداث المحيطة بهم والمثيرة للقلق والتوتر، متوهمين الحل في صورة أحلام يقظة، وبالتالي ينسحبون من الحياة الواقعية.

ويعني هذا الأسلوب رغبة الفرد على مستوى الخيال بأن يتعد عند تعرضه لموقف ضاغط عن واقع هذا الموقف وظروفه، مثل تخيل العيش في مكان أو زمان غير الذي هو فيه أو حدوث معجزة تخلصه مما هو فيه من ظروف.

التجنب والهروب:

يستخدم في حالات عدم توافر الإمكانيات الكافية للتعامل مع الضغط السائد، وفي بعض الأحيان تجنب التعامل لحين استجماع قواه مرة ثانية، أو التهيوُّ له، ويحدث هذا على مستوى الأفراد.

والخطورة أنه إذا فشل في تجنب الموقف الضاغط، ولم يستطع مقاومته؛ فإنه يلجأ إلى العقاقير، والكثير من الذين يتعاطون العقاقير، يجدون فيها وسيلة للهروب من المواجهة، لذا يعتبر الانسحاب استجابة شائعة للتهديد عند بعض الناس، وغالبًا ما يصاحب هذا السلوك شعور بالاكتئاب والقلق.

العدوان:

إن الإحباط والضغط كثيرًا ما يؤدي إلى الغضب والعدوان، وسلوك العدوانية هو استجابة لموقف لم يحقق صاحبه نتائج مثمرة متوقعة، ومحسُّ الفرد عادةً بمشاعر عدوانية لا يفجرها إلا في أوضاع معينة، كردِّ فعل غير متحكم به؛ فمعظم الناس حينما يواجهون تحديًا قويًا يصبون نار غضبهم في غير مكانه، ويهجمون بدون سيطرة على أهداف أو ممتلكات أو أشخاص آخرين يكونون كبش الفداء، وربما هم أبرياء؛ فقد يسلك الفرد سلوكًا عدوانيًا بعد يوم كامل من الإذلال والتحقير، أو الشعور بالدونية تجاه مواقف الحياة المختلفة، ولم يستطع أن يحقق فيها أي نتيجة مريحة.

ثانيًا: ميكانزمات الدفاع (الحيل الدفاعية)

أول من أدخل مفهوم الحيل الدفاعية هو سيجموند فرويد، ويرى أن الناس يلجئون إليها لحماية أنفسهم، وتساعدهم على معالجة الصراعات والإحباطات، وهي أساليب عقلية لاشعورية تقوم بتشويه الخبرات، وتزييف الأفكار والصراعات التي تمثل تهديدًا، وهي تساعد الناس على خفض القلق حينما يواجهون معلومات تثير التهديد، ومن أهم الحيل الدفاعية النفسية:

(١) الكبت: عملية عقلية لاشعورية يلجأ إليها الفرد للتخلص من شعور بالقلق والضيق الذي يعانيه بسبب وجود عوامل متضاربة الأهداف في نفسه، وباستخدام هذه الآلية؛ فإن الإنسان يحزر نفسه، ولو مؤقتًا من الضغوط

المتسلطة عليه، وتشكل عبئاً لا يطيقه؛ فيهرب من الموقف الضاغط بكتبته ومحاولة تحييده على الأقل، لكي يحصل على توازنه النفسي، ورغم الاختلافات من فرد لآخر في إدراك الضغوط، واستخدام هذه الآلية، إلا أنه لا يستخدمها إلا الذين ليس لديهم قدرة على المواجهة، وتحمل المواقف، وإيجاد الحل المنسجم مع هذه الصراعات والضغوط الداخلية والخارجية، وهو أمر يتعلق بشخصية كل فرد وأسلوبه الشخصي المميز في مواجهة الإحباط أو الضغوط.

ويرى علماء النفس بأن الكبت الناجح هو الذي يؤدي إلى حلّ الصراع، وتوازن المتطلبات والرغبات اللذين يحققان الصحة النفسية، أما الكبت الفاشل؛ فهو الذي يؤدي إلى حالة الاختلال ثم المرض النفسي.

(٢) التعويض: حيلة دفاعية لاشعورية يلجأ إليها الإنسان حينما يبتغي سلوكاً يعرض فيه شعوراً بالنقص، وقد يكون هذا الشعور وهمياً أو حقيقياً، سواء كان جسمياً أو نفسياً أو مادياً، والتعويض محاولة لاشعورية تهدف للارتقاء بالذات إلى الصورة المثالية التي يجبها الإنسان لنفسه، وقد يهدف الإنسان إلى تغطية الشعور بالنقص أو تحقيق مكاسب ذاتية مثل لفت الانتباه والعطف والاحترام أو إثارة الآخرين، أو ربما لكي يعزز موقعه في المجتمع الذي يعيش فيه.

(٣) التبرير: وهو إعطاء أسباب مقبولة اجتماعياً للسلوك بغرض إخفاء الحقيقة عن الذات، ويعدُّ وسيلة دفاعية ترمي إلى محافظة الفرد على احترامه لنفسه، وتجنب الشعور بالإثم والألم، وتعطيه الشعور بأن ما قام به قد جاء بناءً على تفكير منطقي معقول، ويختلف التبرير عن الكذب بأن التبرير يكذب فيه الإنسان على نفسه (لا شعوري)، في حين أن الكذب يكذب فيه الإنسان على الناس (شعورياً)، وهذه الآلية الدفاعية تقدم أسباباً مقبولة اجتماعياً لما يصدر

عن الإنسان من سلوك، وهو يخفي وراءه حقيقة الذات، مثال ذلك: اعتقاد الفقير بأن الفقر نعمة، وأن الثروة والغنى يجلبان له المشاكل والهموم.

(٤) التحويل: هي آلية دفاعية تستخدم للدلالة على نقل نمط من السلوك، من عمل إلى آخر، بمعنى توجيه مشاعره وانفعالاته المحبوسة تجاه شخص أو موقف خلاف الأشخاص أو المواقف الحقيقية، وفي التحليل النفسي يدلُّ هذا الميكانيزم على موقف انفعالي معقد.

(٥) التكوين العكسي: وهو إخفاء الدافع الحقيقي عن النفس إما بالقمع أو بالكبت، ويساعد هذا الميكانيزم الفرد كثيراً في تجنب القلق والابتعاد عن مصادر الضغوط فضلاً عن الابتعاد عن المواجهة الفعلية، مثل إظهار سلوك المودة والمحبة المبالغ فيهما بديلاً لحالة العدوان الشديد الموجود في داخله، وعادةً يتشكل هذا المفهوم ضمن سمات الشخصية ومكوناتها.

(٦) النكوص (الارتداد): هو التقهقر إلى مرحلة سابقة من مراحل النمو النفسي، ويتميز بعدد من الظواهر النفسية المتمثلة في النشاط النفسي المميز لمرحلة النكوص، إنَّ النكوص كحيلة دفاعية تحقق للفرد، ولو لفترة مهرباً من الضغوط المحيطة به، وذلك بالرجوع إلى مرحلة سابقة تتمثل فيها السعادة والراحة النفسية، يلجأ إليها الإنسان للتخفيف عما يعاينه الآن من نكسات وانكسارات نفسية؛ فيتذكر ماضيه المليئ بالأمان الذي عاشه، ويذهب بتفكيره بعيداً إليه، وكأنه حلم مرَّ سريعاً، وقد أثبتت الدراسات النفسية بأن النكوص استجابة شائعة للإحباط.

(٧) التوحد: عملية لاشعورية يدمج فيها الشخص هويته مع شخص آخر تربطه به روابط انفعالية قوية، ويختلف التوحد عن المحاكاة أو التقليد، حيث يكون التوحد عملية لاشعورية في حين أن المحاكاة أو التقليد عملية شعورية

واعية، وتشمل هذه الخصائص السلوك والأفكار والانفعالات العاطفية، وأول محاولة يقوم بها الفرد للتوحد، تبدأ في الطفولة عندما يسعى إلى التوحد بشخصية أحد والديه.

إنَّ عملية التوحد تخدم أغراضاً كثيرة، وتعتبر وسيلة لتحقيق الرغبات التي لا يستطيع الفرد نفسه تحقيقها، فيقتنع بتحقيقها في حياة الغير ويرضاها لنفسه كأنه قام بها، ويكثر استخدام هذه الحيلة الدفاعية لدى الشخصيات التي تتسم بخلل التفكير، مثل الشخصية الفصامية أو البارانويا (هذات العظمة والاضطهاد)، وهي أنماط من الشخصيات ليست مرضية، وإنما نمط سلوكها وتكوينها الشخصي بهذا النوع.

(٨) التسامي: آلية دفاعية يلجأ إليها الإنسان عندما تضيق عليه الأمور، ويزداد التوتر بأعلى درجات الشدة، وهذه الحيلة الدفاعية من أهم الحيل وأفضلها، والأكثر انتشاراً، ويدلُّ استخدامها على الصحة النفسية العالية؛ فبواسطتها يستطيع الإنسان أن يرتفع بالسلوك العدواني المكبوت إلى فعل آخر مقبول اجتماعياً وشخصياً، فمثلاً المنتجات الفكرية والأدبية والشعرية والفنية كلها ما هي إلا مظاهر لأفعال تمَّ التسامي بها، والارتفاع بها من دوافع ورغبات داخلية مكبوتة في النفس إلى أعمال مقبولة، وتجد الرضا من أفراد المجتمع.

ويمثل الدين أعلى درجة من الإعلاء والتسامي بالنسبة للإنسان في ظروف التوتر والضغوط الشديدة والأزمات.

إن هذه الحيلة الدفاعية تخفف من شدة الصراعات والتوتر الداخلي لدى الإنسان من خلال تحويل تلك الأفكار والصراعات إلى مجالات مفيدة وسليمة ومقبولة اجتماعياً، كما أنها تمكن الفرد من الإبقاء على هذه الصراعات مكبوتة وبعيدة عن الوعي.

دليلك المبسط للتعامل مع حالة الشدة:

(أ) التشخيص

حين ترصد في مشاعرك أو أدائك تغيرات أصبحت تسبب لك معاناة، قف.. وحدد وقتاً تنفرد فيه مع نفسك، أو تتحاور مع صديق، للإجابة عن الأسئلة التالية التي تكون الإجابة عنها التحديد العلمي للحالة التي تمرُّ بها.

ماذا يحدث لي الآن؟

للإجابة عن هذا السؤال حاول أن تحدّد بأكبر درجة من الوضوح والبساطة ملامح التغيرات التي تشعر بها في مجالات حياتك المختلفة، سواء في علاقاتك الخاصة في المنزل أو مع الأصدقاء والمعارف والأقارب، أو علاقاتك في محيط العمل مع الناس والأشياء.

هل هناك علامات خطر تنبئ بدرجة الشدة؟

وهنا، راجع العلامات السابقة، وحدد أيها موجود في جسدك أو نفسيتك أو سلوكك، كلما زاد عدد العلامات التي ترصدها عن سبعة علامات (٧) كلما دلّ ذلك أنك تمر بحالة الضغوط بدرجة عالية، وأنت تقترب من حالة المرض.

ما هي مصادر الشدة (الضغوط) التي أعيشها الآن؟

للإجابة عن ذلك، قسّم مجالات حياتك إلى ثلاث هم:

● محيط العمل.

● محيط الحياة الشخصية.

● محيط الحياة الذاتية الداخلية (أي: أفكارك ومشاعرك ومشاعلك

الداخلية).

ثم راجع في كلِّ مجال المصادر المحتملة للضغوط، سواء كانت أشخاصاً، أو علاقات أو إجراءات أو ظروف مادية، أو أفكار وتصورات تحملها داخل رأسك.

بعد هذه المراجعة التفصيلية، اكتب مصادر الضغوط التي حددتها في كلِّ مجال.

ثم أعط نسبة مئوية لكلِّ واحد من الضغوط التي حددتها حسب درجة شدته أو تأثيره الذي تتصوره.

ثم رتب الضغوط في جدول حسب شدتها ترتيباً تصاعدياً، أي: أعط رقم (١) لأقل الضغوط حدة أو شدة.

ثم رتب الجدول بعد ذلك لكي تنتهي بأكثر الضغوط شدةً أو أثراً. وبالنسبة لكلِّ بند من الجدول الذي قمت بإعداده، أجب عن السؤال الآتي:

هذا المصدر الضاغط، هل أملك مهارات أو إمكانيات للتحكم فيه أو لا؟ وبعد الإجابة عن السؤال السابق، سينقسم الجدول إلى نوعين من الضغوط، نوع تعرف أنك تقدر أن تتحكم فيه، ونوع تعتقد أنك لا تقدر أن تتحكم فيه، ومن ثم افصل الجدول إلى جدولين، واحد للضغوط التي يمكن أن تفعل شيئاً ما معها، وثنان للضغوط التي ترى أنها خارج حدود إرادتك.

بعد أن تنتهي من الخطوات السابقة، تأمل وأنت تراجع كل جداول الضغوط التي حددتها، والنسبة المئوية التي أعطيتها لكلِّ بند ونوعها وإمكانية العمل تجاه حلها ستجد وأنت تراجع البنود، أنك تميل إلى تغيير بعض النسب المئوية، أو تغيير رأيك الأول بالنسبة لإمكانية العمل أو عدمه تجاه بعض البنود.

وبعد المراجعة، اكتب البيان النهائي لكلّ جدول، وهذا البيان النهائي هو تشخيص حالة الشدة التي تمرُّ بها.

ستلاحظ أنك تشعر بقدر كبير من الراحة، وستجد أن ذهنك أكثر صفاءً، وأنت في حالة استعداد ذهني ونفسي للتعامل مع ما تعانیه.

هذا التمرين على بساطته، يؤدي إلى خفض درجة الشدة النفسية؛ لأن التشخيص الجيد نصف العلاج.

وفي الواقع؛ فإن الخبرة البشرية اليومية تؤكد لنا جميعاً أن مناقشة أي مشكلة مع صديق أو إنسان آخر نثق فيه أو نرتاح إليه يؤدي إلى وضوح المشكلة، وتحديد أبعادها، وكما نعلم جميعاً، يصاحب ذلك حالة من الراحة النفسية سببها أن الوضوح الذي يحدث مع تحديد أبعاد المشكلة يزيل الكثير من المعاناة والشدة.

لكن التعامل الفعّال مع الضغوط يستلزم أن تستكمل الخطوات التالية بعد التشخيص وهي:

(١) التعامل المنطقي مع المشكلة بأسلوب حل المسائل:

للأسف، يتصور معظم الناس أنهم يمارسون التفكير المنطقي طوال الوقت، ولكن الواقع غير ذلك، حيث إننا دون أن ندري، نفكر معظم الوقت بأسلوب نمطي انفعالي لا يؤدي إلى حلّ المسائل، وثبت أنه إلى حدٍّ كبيرٍ مسئول عن تراكم المشاكل من ثم استمرار حالة الشدة.

وليس السبب في تلك النمطية نقصاً في ذكاء الناس أو خللاً في طريقة تفكيرهم، ولكن السبب هو ميل إنساني طبيعي إلى النمطية في التفكير لا أكثر.

والحلُّ بسيطٌ وفي مقدار كل إنسان، وهو ببساطة التنبه إلى ضرورة الالتزام

الواعي بأساسيات التفكير المنطقي خصوصاً في مواقف الشدة.

ومن ثم؛ فبعد التشخيص لا بدّ من استدعاء المهارات الفعلية التي تمتلكها للتعامل الرشيد مع المشكلة، وهي باختصار الالتزام بخطوات الأسلوب العلمي لحلّ المشكلات:

(١) بعد التعرف على المشكلة أو مصادر الضغوط، حدّد بأكبر قدر من التفصيل هذه المصادر، وأي مكوناتها هو الضاغطة... إلخ.

(٢) حدّد أسباب الأثر الضاغطة لكلّ مثير تمّ تحديده، وهل السبب في المثير نفسه، أم في توقيت حدوث، أم أنه في داخلك أنت وحساسيتك تجاه هذا المثير... إلخ.

(٣) حدّد الوسائل المتاحة لك للتعامل مع مسببات الشدة، مع الالتزام بإعطاء أهمية أكبر لما تستطيع أن تفعله أنت وحدك بدون الاعتماد على الآخرين.

(٤) اختار أكثر من وسيلة لكلّ مصدر للضغوط ترى أنها صالحة للتعامل معه، إما للتخلص من المثير نهائياً، أو لتخفيض أثره، أو لتغيير استجابتك له.

(٥) ابدأ بالمثيرات التي ترى أنها أقل شدةً أو تأثيراً، ونفّذ ما تراه فوراً؛ لأنّ النجاح في شيء صغير يؤدي إلى نجاحات تالية في أشياء أكثر تعقيداً أو شدةً.

(٦) حين تواجه فشلاً عند تنفيذ إحدى الوسائل، راجع سبب الفشل، ولا تستسلم للميل البشري نحو الإحساس بالهزيمة واللاجدوى.

عندما تكمل هذه الخطوات ستجد أنك قد وصلت الى المرحلة الثانية في

التعامل الناجح مع الضغوط وهي أنك قد وضعت خطة واقعية ملتزمة بالمنطق العلمي لتغيير الوضع الذي تعانیه، وستشعر حتى قبل التنفيذ أنك في حالة نفسية أحسن، وأن حالة الشدة أقل حدةً.

بعد التشخيص، ووضع الخطة اللازمة للتعامل مع الضغوط ستكون قد أصبحت مهياً للفعل للتنفيذ.

ويمكن إيجاز ما سبق في هذا النموذج الذي يتكون من ست مراحل، ينبغي على أي شخص يريد التغيير أن يتبعها:

المرحلة الأولى:

هي مرحلة التفكير، وهذا لا يعني أنك مستعد نفسياً وعقلياً لعملية التغيير، وإنما هي مرحلة تمهيدية سابقة عليها حيث تبدأ فيها بوضع قائمة الأسباب التي تريد أن تتغير من أجلها في مقابلة العواقب التي تعود عليك من الضغوط التي تتعرض لها بشكل مستمر وتضر بصحتك، وعليك أن تعلم نفسك كيف تستفيد من هذا التغيير.

المرحلة الثانية:

ويتم فيها الانتقال من مرحلة التفكير النظرية إلى مرحلة التفكير العملية للقيام بالتغيير، وهذا لا يعني البداية، وعليك أن تفكر في العوائق التي تحول بينك وبين عملية التغيير مع معرفة أسبابها ووسائل التغلب عليها.

المرحلة الثالثة:

هي مرحلة الإعداد، وتكون فيها قد وصلت إلى مرحلة الاقتناع للقيام بالتغيير، بل والبدء فيه حيث تبدأ بوضع خطة لنفسك موضحة كافة التفاصيل التي ستقوم بتنفيذها، وما هي الوسيلة التي اخترتها لنفسك لكي تقوم بالتغيير:

هل ستمارس الرياضة؟ وأي نوع ستمارسه؟ ومتى ستبدأ؟ وما هي نوعية الملابس والأدوات التي ستحتاجها؟

عليك أن تلتزم بتنفيذ هذه الخطة كأنك حررت عقد مع نفسك، وأن تكون لهذه الخطة أهداف تقوم بإحرازها على فترات ثابتة محددة: تحقق جزء منها الشهر القادم، وجزء آخر بعد ستة أشهر، أما الباقي بعد سنة، ثم تكافأ نفسك عن كل هدف تحققه، وكلما تمَّ إنجاز النجاح في أقل وقت ممكن كلما كان ذلك حافز على التقدم وإحراز المزيد من الأهداف مع مراعاة وضع خطة أخرى للحالات غير المتوقع حدوثها.

المرحلة الرابعة:

مرحلة التنفيذ الفعلية، وفيها يتم ترتيب ما ستقوم به من أعمال وإعداد أدواتك مثل الملابس، ومكافأة نفسك عن كل خطوة تنجزها، وبذلك سيكون كل ما ستقوم به بمثابة عادة ملازمة لك طيلة حياتك على ألا تتناكب حالات القلق إذا فشلت في تحقيق أي شيء.

المرحلة الخامسة:

مرحلة الثبات، وهو الحفاظ على ما تمَّ التوصل إليه، حيث يكون دليل نجاحك هو مدى التزامك بالخطة التي رسمتها لنفسك، وإنجازك لها، وفي نفس الوقت لا بدَّ من تحديد الأخطاء ليتم تجنبها فيما بعد.. وعليك أن تحفِّز طاقتك، وتستمتع بما توصلت إليه من نجاحات.

المرحلة السادسة:

مرحلة النهاية أو التخلص من الضغوط التي كنت تعاني منها. إن أساليب التعامل مع الضغوط بنوعها الشعورية (التي يتحكم بها

الإنسان)، واللاشعورية (التي لا يستطيع أن يتحكم بها الإنسان) تهدف أساساً إلى إحداث التوازن ومحاولة التخفيف من شدة تلك الضغوط، وهي استجابات يلجأ إليها الكائن البشري سعياً إلى الراحة، وإلى حالة الاتزان.

والحقيقة المرة تقول: إن حالات الضغط التي تنتاب الفرد منا بين فترة وأخرى إنما هي جزء لا يتجزأ من الحياة التي نعيشها، وعلينا أن تقنص الأوقات التي بوسعك أن تهناً فيها، ولو بفترات قصيرة من المتعة، ولا تجعل شروط الحياة الحديثة تفرض نفسها، وتحول حياتك إلى جحيم لا يطاق.

توصيات تمكنك من التغلب على الضغوط:

❶ لا تستغرق في الهموم.. خذ موقفاً:

بعض الناس ضحايا أنفسهم، إنهم دائمو القلق والانشغال، وإذا لم يكن هناك مشكلة، بحثوا عن شيء يشغلهم، ويغرقون في الهموم، هؤلاء يجب أن يتوقفوا عن الانشغال بلا داع، ويبدءون العمل، من الطبيعي أن تهتم، لكن الإسراف في الهم والانشغال لن يحل مشاكلك، إذا كنت تستطيع حل مشكلة؛ فلا تتردد، وإذا لم تستطع فلا تدور حولها، وتشكو همك بلا طائل.

❷ رتب نفسك.. ضع أولويات:

لكل إنسان طاقة معينة للتعامل مع الضغوط والصراعات والإحباطات مع الحفاظ على التوازن في حدود السيطرة، ومن يتجاوز حدود هذه الطاقة يعرض نفسه للتمزق السريع، إذا تعرضت لضغوط متعددة في وقت ما، وشعرت بأن الأمور خرجت عن السيطرة؛ فلا تستسلم ورتب نفسك، وضع أولوياتك الأهم فالمهم، وسجلها، ثم تعامل معها بالترتيب، وفي كل مرة تنهي عمل اشطبه من القائمة، وهكذا سوف تستعيد السيطرة، وتشعر بالرضا والاطمئنان والتطور، وتشفى من الإحساس بوطأة الضغوط، عند وضع الأولويات لا تنس

احتياجاتك الشخصية وأهدافك، وكنْ على رأس القائمة، ثم يلي بعد ذلك الآخرين في الأسرة والعمل والمجتمع حسب ترتيبك الخاص ومدى أهميتهم، لا تضيِّع وقتك في أمور لا أهمية لها، واحفظ طاقتك للأمور الهامة فقط.

◉ اعتدل.. اعتدل.. كل شيء بعدل:

التوتر الخلاق يصاحب الإنجازات الكبرى، والرغبة في النجاح ضرورية للتغلب على معوقات الحياة، ليكن هدفنا أن نعيش مع ضغوط الحياة وتحدياتها بما يشبعنا ويرضينا دون أن نخطئنا أو ندمرنا، وهذا لن يتحقق إلا بالاعتدال في حياتنا، والوصول إلى التوازن بين الراحة والعمل، بدون أن نتكاسل أو نحترق في العمل، لا تنس احتياجاتك الشخصية واعدل معها (ساعة لعقلك وساعة لقلبك)، لا تتوقع أن يتعامل جسمك مع مستوى النشاط المرتفع، ويقاوم الأمراض في نفس الوقت إلا إذا أعطيته حقه من الراحة وقبل ذلك لا تتجاوز حدوده.

◉ استمتع بالأشياء الصغيرة في حياتك:

النجاحات الكبيرة في الحياة قليلة وبعيدة غالباً؛ فلماذا نظلُّ في حالة طوارئ في انتظار هذا القلق البعيد؟ هناك أشياء بسيطة وصغيرة في حياتنا تستحق أن نشعر معها بالفوز والرضا والسعادة، ولكن غالباً ما نتجاهلها؛ لأننا مشغولون بالأشياء الكبيرة بعيدة المنال، وقد ننتبه لها فجأةً إذا شعرنا بأنها ستضيع منا، وقد يحدث ذلك بعد فوات الأوان.

◉ لا تغال في نقدك.. اعدل مع نفسك والآخرين:

أيا كان النقد موجهاً لنفسك أو الآخرين خذْ الأمور ببساطة ولا تغضب، لا تلم نفسك كثيراً حتى ولو كانت النجاحات كثيرة، فتكون كمن يأكل نفسه بنفسه، إنَّ «نقد الذات» فضيلة لكن إذا تجاوز الحد أصبح نوعاً من عقاب

الذات، وهذا يقلل من الشعور بتقدير واحترام الذات، لذا تجنب المغالاة، وتوقع ألا تنجح في تحقيق كل ما تريد حتى لا تحبط وتشعر بالذنب والعار إذا فشلت.

ومثلما تعامل نفسك (بعدل ورحمة) عامل الآخرين أيضاً، لا تغال في توجيه النقد للآخرين عندما يفشلون في تحقيق ما ترجوه منهم، وتشعر بالخيبة والغضب والإحباط؛ لأنك قد تكون متوقفاً ما هو أكثر من قدراتهم وإمكانياتهم (لا أحد كامل، الكمال لله وحده).

❶ لا تلعب دور البطل.. لا تحاول أن تكون «سوبرمان»:

نحن بشر، ولكل منا حدود، هذه الحقيقة لا يجب أن تغيب عن أذهاننا، وحتى لا تقع ضحية لضغوط الحياة، لا تحمل نفسك فوق طاقتها، وتلعب دور البطل، لا تحاول أن تفعل كل شيء لكل الناس، وتلي كل ما يطلب منك دون تفكير، تجنب الوعود الكثيرة والالتزامات الكثيرة والمواعيد المتلاحقة، قرر ما يمكنك عمله حسب أهميته لك، وحدد الوقت المطلوب لأنشطتك، ولا تحاول أن تتجاوزها حتى لا تضطرب.

قل: «لا» عندما يطلب منك شيء فوق طاقتك:

❷ خذ راحة.. وعد أكثر لياقة:

فكر في نفسك كشخص متوازن يستطيع أداء الأعمال الشاقة، كما يستطيع أن ينعم بالراحة والاسترخاء أيضاً، لا تتفاخر بأنك تعمل كثيراً، ولا تحتاج للراحة.. هذه مصيبة وكارثة محدقة بك وحتماً سوف تنهار، المسألة مجرد وقت «الراحة ترياق فعّال للضغوط الجسمية والنفسية».

❸ الزمن يداوي الجروح؛ فتعلم الصبر:

نحن معرضون لأحداث الحياة المؤلمة.. وأحياناً يبدو أن الكرب لن ينتهي

أبدًا، لكن الحقيقة التي لا شكَّ فيها أن لكلِّ شيءٍ نهاية، وإذا لم يعالج الزمن كل الجروح؛ فعلى الأقل سوف يساعد على التئامها، ومع الوقت سوف تتحول الآلام إلى ذكرى بلا مشاعر ملتهبة، ولا تنسى أن المعدن الطيب تصهره الحن.

🕒 تحدَّث مع الآخرين، وشاورهم في الأمر:

الإنسان كائن اجتماعي، ولا أحد يستطيع أن يعيش وحده في هذا العالم، كلُّ منا في حاجة للآخرين، ولا يحتاج الأمر سوى أن تمتد أيادينا وقلوبنا إذا ساءت الظروف وتكالت عليك الأوجاع، تحدَّث إلى الآخرين ممن تثق فيهم، وتعرف أنهم لن يستخدموا ما تبوح به ضدك @ أو يأخذوا دور القاضي الصارم، تحدَّث إلى زوجتك، والديك، صديقك الحميم.

🕒 تجنب تعاطي الأدوية بلا داعي طبي، ولا تهرب:

في عالمنا المعاصر انتشر استخدام المهدئات والمسكنات والمنومات دون استشارة الطبيب، علاوةً على التدخين بشراهة للتخفيف من حدة التوتر الذي أصبح سمةً غالبية في هذا العالم، لكن ذلك ليس هو الحل بالقطع، بل مشكلة جديدة تضاف إلى مشاكلنا، وتحول ضغوط الحياة الطبيعية إلى حالة مرضية ضارة؛ إنه وسيلة هروب غير صحية على الإطلاق.

🕒 حسن مهارتك في العمل:

أخطر ضغوط الحياة التي تواجهنا هي تحديات العمل وتطوراتهِ المتلاحقة وجو المنافسة، وما يصاحبه من مشاكل العلاقات الإنسانية، لن يجدي أن تأخذ موقفًا دفاعيًا للحفاظ على مكانتك وسط جو المنافسة الحامي بنفس الإمكانات والمهارات والمعلومات القديمة، الحلُّ الأنسب هو تطوير معلوماتك التقنية وزيادة خبراتك العملية، واكتساب مهارات جديدة، خاصةً تلك المتعلقة بالعلاقات

الإنسانية في العمل؛ فلا أحد يعمل وحده بل نحن أعضاء في فريق العمل، وفريقنا أحد فرق منطقة العمل.

❶ استخدام طريقة «غرفة انعدام الضغط»، ولا تخلط المسائل:

لكلّ مكان ضغوطه وصراعاته وإحباطاته؛ فلا تخلطها معاً أينما ذهبت، أترك مشاكل الأسرة في البيت ومشاكل العمل في موقع العمل، وإلا فسوف تكون المشاكل مضاعفة، ولن تعرف من أين يبدأ الحل إلا بعد فصلها.

❷ انظر إلى الجانب الإيجابي للأمور، ولا تقع ضحية التفكير السلبي:

الإدراك يلعب دوراً هاماً في تسوية ضغوط الحياة، واتجاهك النفسي نحو هذه الضغوط يحدد -بقدر كبير- تأثيرها عليك، هناك من يمرض ويسقط ضحية لضغوط الحياة، وهناك من يزداد قوة وصحة، ويصبح أكثر نضجاً وحكمة، الفارق بينهما هو أن الأول لا يرى إلا الجانب السلبي، والثاني يركز على الجانب الإيجابي لضغوط الحياة.

❸ احتفظ بروح الدعابة، ولا تضيعها، أنت في حاجة إليها:

الدعابة والضحك مخرج طبيعي من ضغوط الحياة الكثيرة، وهي متاحة لمن يطلبها، لقد تأكد أن الدعابة (والنكتة) لأوقات قليلة في اليوم لها تأثير رائع، وقائي وشفافٍ من الضغوط والصراعات والإحباطات، وعندما يضحك الناس أو يبتسمون يذهب التوتر والألم، ويسود جو من الراحة والتفائل، ليس على مستوى الأفراد؛ بل الشعوب أيضاً «التفائل» ينتقل للآخرين مثل العدوى، فابتسم، وابتسم، وابتسم، إن هذا سوف يساعدك، ويساعد الآخرين أيضاً.

❹ مارس التمارين الرياضية:

مارس التمارين الرياضية صباح كل يوم؛ فهذا كفيلاً بإطلاق الطاقة وتقوية

جسمك ضد تأثيرات الضغط المزمن، كما أنها تطلق العنان لعناصر السعادة الداخلية (الأدينوزين الداخلي من المخ) التي من شأنها إضفاء المتعة والارتياح على سلوكك طيلة النهار.

❶ كُنْ حازماً:

عندما يسيء الناس معاملتك تحدث بلباقة، ولكن مجزم أيضاً، للامتناع عن ذلك، وبوسعك القيام بذلك؛ لأنه ليس هناك ما يستحق السكوت عنه أو القبول به طالما كان ذلك يؤثر سلباً على صحتك.

❷ امنح نفسك العناية التي تستحقها:

لا تغرق في شرب القهوة، وتدخين السجائر، وتناول الأطعمة غير الصحية، وتناول المشروبات الكحولية، اتبع نظام غذائي متوازن، وأعط الأولوية لصحتك وسلامة جسمك.

❸ استمتع بدشك اليومي:

ضع بعض القطرات من الزيوت العطرية في البانيو ودع جسدك يمضي في استرخاء طويلة، اغلق عينيك وأمض بعض دقائق تفكر في لا شيء على الإطلاق، واطرد أي فكرة تهاجمك، وتقطع عليك خلوة ذهنك، كي تنعم بشيء من السلام والهدوء دون أن تخضع لعصف الدماغ المستمر وغير المتوقف. استرخ وخذ نفساً عميقاً، وكرّر ذلك، إن إعطاء دماغك بضع دقائق من السلام والسكون كل يوم من شأنه تزويدك بشحنة قوية لطرد الضغط أولاً، وتزويد جسمك بشحنة متجددة من الطاقة ثانياً.

❹ واجه الضغوط النفسية:

من الطبيعي أن تكون هناك ضغوط نفسية، تنزل بكل ثقلها وبكل حملها

علينا.. فهذه طبيعة الحياة، لكن العيب أن نستسلم لهذه الضغوط، ونسمح لها بأن تفقدنا الثبات والاتزان والمناعة، يجب أن نكون أقوياء.

❶ كُنْ واقعيًا:

كن واقعيًا، ولا تحمّل نفسك فوق طاقتها من أعباء ومسئوليات؛ فلا أحد يتصف بالكمال، وتعامل مع المشاكل بعقلانية وبعقل واعٍ.

❷ كُنْ مرناً:

تقابل مع الآخرين في منتصف الطريق، فالمجادلة والعناد تزيدان حدة الشعور بالضغط، فإذا كنت على حقّ تمسّك بموقفك، ولكن افعل ذلك بهدوء وعقلانية ومرونة، وتقبل الانتقادات بصدر واسع، وحاول ألا تشعر بالإحباط أو خيبة الأمل، بل تقبل كل ردود الأفعال، وتدرّب على قبول الانتقادات بصدر واسع منشرح.

❸ لا تتذكر التجارب الماضية الفاشلة:

اترك الماضي وراءك عندما تتذكر تجارب فاشلة مررت بها، وفكّر بأشياء أخرى إيجابية، وابتسم.. فالضحك يزيد من تدفق الأمينات الحيوية في المخ neuroamines الذي ينتج المشاعر الهادئة، وكُنْ تلقائياً وصادقاً مع نفسك، ولا تحاول الظهور في صورة مثالية، وإنما كُنْ نفسك في صوتك وحركاتك وتصرفاتك، وابتعد عن التمثيل والتقمص؛ فالتلقائية أجمل.

❹ احرص على العبادة:

الخشوع والتركيز في الصلاة، احرص على الصلاح والعبادة يصل بك إلى مرحلة من التحكم في النفس والتأثير على الإفرازات الداخلية في المخ، حيث يتوازن إفراز الخلايا المختصة بالحزن مع إفراز الخلايا المختصة بالفرحة في حال

الخشوع، ويتحقق لك اتزان المطلوب؛ فلا تحرم نفسك من الإحساس بأن الله يراك، وأنه معك وأنت في حفظه فردد أدعية الصباح والمساء.

أساليب علاجية تفصيلية:

الاسترخاء:

حتى يستطيع الإنسان أن يكمل مسيرته في الحياة المزعجة المليئة بالأعباء، ومحاولة التعرف على الجوانب الحلوة التي نستطيع أن نستمع بها مهما وجدنا أمامنا من أعباء ومشاكل، وستجد هذه المتعة فيما يتبعه الإنسان من وسائل الاسترخاء والترفيه، الذي بوسعك ممارسته في أي وقت، كما أن وسائله متاحة للجميع، والاسترخاء هو الذي يعطيك الدفعة لكي تستأنف حياتك وأنشطتك اليومية.

النتائج المتوقعة للاسترخاء:

④ يبطئ من معدل ضربات القلب.

④ يبطئ من معدل التنفس.

④ يقلل من استهلاك الأكسجين.

وسائل الاسترخاء المتنوعة:

هناك العديد من وسائل الاسترخاء، يمكنك اختيار واحدة منها تناسبك

لكن عليك بممارستها على الدوام:

(١) التأمل:

التأمل تمرين هام ومفيد للجسم والعقل والروح إذا مارسته بطريقة صحيحة؛ فهو يعطيك الشعور بالاسترخاء، ويجعلك تصل نفسك بالطبيعية،

ومن ثم تستطيع التفكير بشكل أنضج، وعلى نحو إبداعي، ويجعلك تتجه إلى خلق كل ما هو جديد في حياتك ومبدع.

شروط التأمل الناجح:

- ١- تأمل كل يوم في نفس الوقت لمدة ١٥ دقيقة.
- ٢- مارس إحدى الأنشطة الرياضية ثلاث مرات أسبوعياً.
- ٣- تناول قسطاً وافراً من الراحة الملائمة.
- ٤- احرص على تناول الطعام، عليك بأكل الطعام الذي يمدك بالطاقة مع تجنب أكل الطعام الدسم.
- ٥- امتنع عن تناول الكحوليات والقهوة والشاي.
- ٦- اشرب كثيراً من الماء، وليكن ثمانية أكواب في اليوم الواحد أو أكثر.
- ٧- إذا تناولت أي مادة منبهة مثل الكحوليات أو الشاي أو القهوة، يكون ذلك قبل ٦ ساعات من ممارستك للتأمل.
- ٨- لا تتناول طعام دسم قبل ميعاد التأمل بأربع ساعات، ولا تتأمل وأنت خاوي المعدة، ولكن تناول وجبة خفيفة لكي تساعدك على التركيز.
- ٩- النظافة مهمة للغاية؛ لأنها تؤثر على النمو الروحي، فيجب أن تتأمل وأنت بصحة جيدة لعقلك وجسدك، فلا بد أن يكون الجلد والأيدي والأظافر والأسنان، وباقي أجزاء الجسم نظيفة تماماً.
- ١٠- تأمل بملابس فضفاضة واسعة، بشرط أن تكون من الأنسجة الطبيعية مثل: الأقطان أو الحرير أو الصوف حتى تعطي الفرصة لجسمك أن يتنفس.

كيفية التأمل:

توجد أساليب عديدة للتأمل «تجسيد الصورة الذهنية» هي أولى المراحل التي ينبغي أن تبدأ بها، والتي يتم فيها خلق صورة في العقل لشيء معين، ثم التركيز عليه بشكل كلي يمكنك من عدم رؤية أي شيء من حولك سوى هذه الصورة التي رسمتها في عقلك، والتي تجدها في صورة مرئية أمام عينيك.

الخطوات:

١- لا بدّ وأن يكون التأمل في مكان هادئ، وأن تكون الإضاءة من حولك طبيعية ومعتدلة، لا تستخدم إضاءة الفلوروسنت، لا بدّ وأن يملأ الهواء النقي جنبات الحجرة، وألا تكون درجة حرارة الغرفة مرتفعة أو منخفضة بل معتدلة، ولا بدّ وأن يكون المكان مريحاً؛ فإما أن يوجد زرع أو شموع من حولك، أو الاستماع إلى موسيقى هادئة.

٢- الجلوس في وضع مريح (وضع القرفصاء مثلاً)، على أن يكون العمود الفقري في وضع مستقيم ومريح والرأس متعامدة على الكتفين، وكلما كان العمود الفقري في وضع مستقيم كلما تمت عملية التنفس بسهولة أكثر، وكلما انتظمت الدورة الدموية، من الممكن إمالة الرأس قليلاً إلى الأمام؛ لإعطائك المزيد من الاسترخاء، مع ارتكاز اليدين على الركبتين.

٣- يمكن فتح العين أو غلقها اختار الوضع الأكثر راحة لك، ولكن إذا شعرت بالنعاس عند غلق العين عليك بفتحها، وأن تتجول بها فيما حولك لبضعة دقائق، وعندما تتنبه ويعود إليك الوعي اغلقها ليس بشكل كلي، لا بدّ وأن يكون الفك واللسان في وضع الاسترخاء.

٤- التنفس مهم وضروري في عملية التأمل، تنفس بعمق وهدوء، وبمجرد أن

تبدأ في التأمل ستجد أن عملية التنفس تتم ببطء، وبعمق فور انصهار همومك.

٥- من الأفضل أن تتم عملية التأمل في الصباح، أي في بداية اليوم؛ لأن المخ يكون خاليًا من أية أفكار، كما أن هذا التوقيت يساعدك على توليد الطاقة والسلام الداخلي الذي يمكنك من الاسترخاء، ويجعلك منتجًا في يوم شاق عليك، ولا يشترط أن يكون الميعاد في الصباح الباكر؛ لأن ذلك يعتمد على أسلوب حياة كل شخص.

٦- من الطبيعي ألا تتأمل، وأنت تحت تأثير الكحوليات، أو أي عقار من العقاقير، أو عندما تكون ممتلئ المعدة.

٧- أعط الفرصة لنفسك لكي تمارس التأمل مرة أو مرتين في اليوم الواحد على أن تستغرق كل مرة من (٢٠ - ٣٠ دقيقة).

٨- بعد الانتهاء من التأمل لا تعود فجأةً إلى نشاطك اليومي.

٩- عليك بفتح عينيك، وإلقاء نظرة على الأشياء التي تحيط بك أي لا بد، وأن تتكيف أولاً مع كل شيء من حولك، والعودة بنفسك إلى تذكر مهام الحياة اليومية.

١٠- لن يخلصك التأمل من متاعب ومشاكل الحياة اليومية لكنه يمكنك من التعامل معها بأسلوب عملي وإيجابي بدون أن تتعرض للمعاناة والأزمات النفسية.

(٢) مهارة التنفس العميق:

في حين أن التأمل يزيد السرعة التي تتنفس بها، لذلك فإن التنفس بعمق من الوسائل الجيدة لمقاومة الآثار السلبية، وتخفيف حدة الضغوط، ويتم ذلك بتمرين

بسيط أخذ شهيق ببطء عن طريق الأنف مع مدّ عضلات بطنك، أخرج الزفير عن طريق فمك مع شدّ عضلات بطنك لإخراج كل الهواء من رئتيك، استمر على هذا التمرين حتى تشعر بأن معدل تنفسك عاد إلى المعدل الطبيعي له، وستشعر بهدوء وصفاء كبيرين.

(٣) مهارة الاسترخاء:

إنّ هدف الاسترخاء هو الوصول إلى النفس المطمئنة، والتي يمتلكها من يتقن إيمانه بالله.. لقد أصبح الاسترخاء ضرورة من ضروريات الحياة، ولا بدّ من تعلمه لمواجهة ضغوط الحياة، والتغلب على مشاكلها، ونستطيع إزالة التوتر والتغلب عليه بالاسترخاء الذي يسمح بتعديل ردود الفعل نحو المثيرات الخارجية، والتخلص بشكل تدريجي من هذه العوامل المثيرة للتوتر.

والاسترخاء هو: تدريبات للجسم والعقل في مرحلة الوعي بحيث يستطيعان من خلالها تنشيط التفكير الناضج.

فوائد الاسترخاء: الاسترخاء يساعد على خفض نسبة التوتر وحدته، ووجد الباحثون أن تمرينات الاسترخاء تؤدي إلى:

- ④ تحسين النوم.
- ④ تخفيف الوزن.
- ④ تحسين الذاكرة.
- ④ تنظيم ذبذبات المخ.
- ④ التقليل من كمية العرق.
- ④ التقليل من حدة الاكتئاب.

- ④ خفض نسبة التوتر وحدته.
- ④ تقليل الشعور بالآلام الجسم.
- ④ المساعدة على خفض ضغط الدم.
- ④ تخفيض مستوى الصداع النصفي.
- ④ تخفيض من حدة الصداع التوترى.
- ④ خفض احتمال الإصابة بأمراض القلب.
- ④ تقليل تأثير الأصوات العالية على الإنسان.
- ④ التحسين من أداء العمل والتحصيل الدراسي.
- ④ التأثير بشكل إيجابي بتقليل جميع الاضطرابات النفسية.
- ④ التقليل من اضطرابات الأمعاء، وبخاصة القولون العصبي.

طرق الاسترخاء: كثيرة ومنها:

- (١) تلاوة القرآن: قال تعالى: ﴿أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾ [الرعد:٢٨]، وهي أهم طرق الاسترخاء وأفضلها، فإن سماع القرآن وتلاوته يحدثان شعوراً عميقاً بالراحة والطمأنينة؛ فيهدأ القلب وتنخفض سرعة التنفس، وترتخي عضلات الجسم، وهذا كله يساعد على هدوء النفس واسترخائها.
- (٢) الصلاة: قال تعالى: ﴿حَافِظُوا عَلَى الصَّلَوَاتِ وَالصَّلَاةِ الْوُسْطَى وَقُومُوا لِلَّهِ قَانِتِينَ﴾ [البقرة:٢٣٨]. وكان رسول الله ﷺ إذا أهمه شيء، قال لبلال: «أرحنا بها يا بلال». فالصلاة كانت راحة لرسول الله ﷺ من كل المشكلات، فما أحوجنا للمحافظة عليها.

ولقد لاحظ العلماء أن خشوع المؤمن في الصلاة واستحضاره لعظمة الخالق تعمل على تهدئة النفس، فترتيل القرآن في الصلاة يعمل على تنظيم التنفس، وتتابع الركوع والسجود يعمل على الإقلال من مادة الأدرينالين؛ مما يضمن سلامة القلب وتنشيط الدورة الدموية والوقاية من ارتفاع ضغط الدم، كما تعمل الصلاة على الإقلال من تركيز مادة الكورتيزون في الجسم، مما يساعد الجسم على استعادة قدرته المناعية ضد العديد من الأمراض.

(٣) الطعام: إن العديد من الأطعمة يكون لها أثر فعال على تهدئة النفس والتقليل من حدة التوترات العصبية، ومنها: اللبن الحليب، الجوز، التمر، الليمون، وبالتأكيد عندما نقول تناول الطعام لا ننسى قوله تعالى: ﴿وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا إِنَّهُ لَا يُحِبُّ الْمُسْرِفِينَ﴾ [الأعراف: ٣١].

(٤) الاسترخاء السريع: وهي طريقة للاسترخاء أثناء العمل، وأنت تجلس على مكتبك، وذلك بأن تردد لنفسك بصوت مسموع كلمة استرخ، ثم تقوم بتركيز كل ذهنك في إرخاء عضلاتك إلى أقصى ما تستطيع، ثم تكرر هذا عشر مرات.

(٥) الاسترخاء العميق: وهناك ثلاث طرق للاسترخاء العميق، وهي:

الطريقة الأولى: الاسترخاء المظلي:

عندما تنقبض كل عضلة من الجسم ينتج من الانقباض والانبساط آلام من الشحنات الكهربائية، وهذه الشحنات تنتقل إلى جزء في المخ، وهو الهيبوثالاموس المسئول عن تقديم الاستجابات المناسبة للضغوط سواء كانت هذه الاستجابات نفسية أو سلوكية.

إنَّ أي تغير جديد في حياة الإنسان تحول إلى عامل من عوامل الضغوط والاسترخاء يعمل على تقليل هذه الشحنات المتتالية من الكهرباء بإرجاع

الجسم والهيبيوثالاموس إلى حالة الاتزان، ولهذا يقوم الإنسان بعملية الاسترخاء بعد مواجهة ضغوط الحياة بأنواعها.

شروط الاسترخاء الفعال:

الوقت: الاسترخاء العضلي يحقق أكبر فائدة إذا كان بمعدل مرتين في اليوم بفارق زمني ثمان ساعات.

ويجب عدم الاسترخاء بعد الطعام مباشرة أو قبل النوم مباشرة، ويفضل قبل النوم بثلاث ساعات.

المكان: احرص على أن يكون المكان الذي ستمارس فيه التمرين هادئاً بعيداً عن الضوضاء بأنواعها، وبعيد عن الأسرة حتى لا يقاطعك أحد الأفراد أثناء ممارستك الاسترخاء.

وضع الجسم: يمكن ممارسة الاسترخاء العضلي العميق على شكل وضعين:
الأول: النوم على سرير مريح أو الأرض على شرط أن يكون الجسم في وضع استقامة.

والثاني: ونحن في وضع جلوس على كرسي مريح، ويفضل أن يحتوى على ذراعين وظهر عالٍ.

في حالة النوم على الأرض يمكن وضع وسادة تحت الرقبة لسند الرأس، ويجب تجنب أي شيء يسبب الشد للجسم، ويفضل إغلاق العينين والابتداء بالتنفس العميق.

خطوات الاسترخاء العضلي:

④ خذ نفساً عميقاً، ثم احبس الهواء لمدة ١٠ ثوان، بعد ذلك أخرج الهواء.

- ④ ارفع يديك قليلاً، وأنت تتنفس بشكل طبيعي، ثم أعد يديك إلى وضعها السابق على الكرسي.
- ④ ابعد يديك إلى الجانبين، وضمهما في قبضه قوية، وحاول أن تشعر بالضغط والجهد على يديك، عد من ١ إلى ٣، وعندما تصل إلى ٣ اخفض يديك ١... ٢... ٣.
- ④ ارفع يديك إلى أعلى ثانية، وأثن أصابعك إلى الداخل (ناحية الجسم)... الآن اخفض يديك واسترخ.
- ④ ارفع ذراعيك، ثم اخفضهما واسترخ.
- ④ ارفع ذراعيك ثانية، هذه المرة حرك يديك بشكل دائري... استرخ ثانية.
- ④ ارفع ذراعيك ثانية، ثم استرخ.
- ④ ارفع يديك ثانية فوق المقعد، ثم شد عضلات جسمك حتى ترجف، تنفس بشكل طبيعي، وأبق يديك مرتخية - أرخ يديك ولاحظ دفء الإحساس بالاسترخاء.
- ④ ارفع يديك أمامك، ثم شد عضلات جسمك، تأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي، أرخ يديك الآن.
- ④ الآن ادفع كتفك للخلف، وأبق على هذا الوضع مدةً، وتأكد أن ذراعيك في حالة استرخاء... الآن استرخ.
- ④ ادفع كتفيك إلى الأمام وأبق على هذا الوضع مدةً، وتأكد من أنك تتنفس بشكل طبيعي، وأبق يديك مسترخية... استرخ ولاحظ الإحساس بالارتياح عند إرخاء العضلات بعد شدّها.

- ④ الآن مل برأسك إلى اليمين وشد رقبتك... استرخ، وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- ④ الآن مل برأسك إلى اليسار وشد رقبتك، ثم أعد رأسك إلى وضعه الطبيعي.
- ④ عد برأسك قليلاً للوراء ناحية المقعد... أبق على هذا الوضع مدة... الآن ببطء أعد رأسك إلى وضعها الطبيعي.
- ④ هذه المرة اخفض رأسك ناحية الصدر.. أبق على هذا الوضع مدة... الآن استرخ وأعد رأسك إلى وضعه الطبيعي المريح.
- ④ افتح فمك إلى أقصى ما تستطيع... افتح فمك أكثر... استرخ الآن - يجب أن يكون الفم مفتوحاً قليلاً في النهاية.
- ④ الآن اضغط على شفطيك، وأغلق فمك... استرخ... حاول أن تشعر بالاسترخاء.
- ④ الآن اضغط على شفطيك، واغلق فمك... اضغط بشدة... توقف... استرخ واسمح للسانك أن يكون بوضع مريح داخل الفم.
- ④ الآن ضع لسانك في أسفل فمك... اضغط لأسفل بشدة... استرخ واجعل لسانك في وضع مريح داخل فمك.
- ④ الآن استلق - اجلس - واسترخ... حاول ألا تفكر في أي شيء.
- ④ الآن اغلق عينيك، واضغط عليهما بشدة، ثم تنفس بشكل طبيعي، حاول أن تحس بشد العضلات حول العين، الآن استرخ، حاول أن تشعر كيف يذهب الألم عندما تسترخ.
- ④ الآن دع عينيك تسترخ وأبق فمك مفتوحاً بعض الشيء.

- ④ افتح عينيك إلى أقصى حد ممكن، أبق على هذا الوضع مدة، دع عينيك تسترخ الآن.
- ④ الآن اجهد جبهتك قدر المستطاع، أبق على هذا الوضع مدة، استرخ.. الآن خذ نفساً عميقاً ولا تخرجه، ثم استرخ.
- ④ الآن أزرع... حاول الآن أن تخرج كل الهواء واسترخ... حاول أن تحس بروعة التنفس ثانية.
- ④ تخيل أن أثقالاً تضغط على كل عضلات جسمك؛ مما يجعلها مترهلة ومسترخية.
- ④ ادفع بذراعيك وجسمك إلى المقعد.
- ④ شد عضلات بطنك جميعاً، اضغط بشدة... استرخ.
- ④ الآن اجهد عضلاتك كأنك تقاتل لنيل جائزة... اجعل بطنك صلب... استرخ الآن.
- ④ الآن استكشف الجزء العلوي من جسمك، وأرح كل جزء مجهد أولاً عضلات الوجه... توقف من ٣ إلى ٥ ثوان، ثم عضلات الجهاز الصوتي... توقف من ٣ إلى ٥ ثوان، ثم كتفيك... أرح أي جزء مجهد.
- ④ توقف الآن... الذراعان والأصابع أرحهم... ستصبح مسترخياً جداً.
- ④ عند الوصول إلى هذه الحالة من الاسترخاء ارفع رجليك إلى الأعلى بزاوية ٤٥ درجة تقريباً... الآن استرخ.
- ④ الآن أثن قدميك إلى أن تشير أصابع قدميك إلى وجهك... أرح قدميك... أثن قدميك بشدة... استرخ.

④ أثن قدميك إلى الجهة المعاكسة بعيداً عن جسمك ليس بعيداً جداً حاول أن تشعر بالضغط... استرخ.

④ الآن لف أصابع قدميك على بعضهما، إلى أقصى ما تستطيع... اضغط أكثر... استرخ... هدوء... وصمت لمدة ٣٠ ثانية تقريباً.

④ هذا يتمم الجزء الأساسي للاسترخاء... الآن استكشف جسمك من قدميك إلى قمة رأسك تأكد أن جميع عضلاتك مسترخية... أولاً أصابع القدمين، ثم قدميك ثم رجليك، ثم بطنك وكتفيك، ثم رقبتك فعينيك وأخيراً جبهتك، جميع أعضائك يجب أن تكون مسترخية الآن، هدوء وصمت لمدة ١٠ ثوان تقريباً، استلق وحاول أن تشعر بالاسترخاء، ودفء الاسترخاء، توقف، حاول أن تبقى على هذا الوضع لمدة دقيقة تقريباً، وعد إلى خمسة.

عندما تصل في العد إلى ٥ افتح عينيك بهدوء شديد وانتعاش... هدوء... صمت لمدة دقيقة تقريباً... واحد... الشعور بالهدوء، اثنان... شعور بالهدوء والانتعاش... ثلاثة أكثر انتعاشاً... أربعة... خمسة.

الطريقة الثانية: الاسترخاء الذهني:

يعدُّ الاسترخاء الذهني من أقدم أنواع الاسترخاء، ويتميز كل شعب بنوع معين من الاسترخاء الذهني، وهو تشبه اليوجا فعند اليابانيين يوجد ما يسمَّى الزن، وهو يعد استرخاء ذهني.

كما أن الصينيين يمارسون رياضة التو، وهي أيضاً تعد استرخاءً ذهنيًا، وكذلك ما كان يقوم به الصوفية سابقاً، وتعد عبادة لديهم، وتندرج تحت الاسترخاء الذهني. ويمكن استخدام هذا الاسترخاء الذهني بالتسييح لله تعالى؛ فهو يعد نوعاً من الاسترخاء.

وأهم ما يميز الاسترخاء الذهني، هو الانفصال بذهنك عن العالم الخارجي، والتركيز على صورة معينة في مخيلتك أو كلمة وترددها ببالك ومخيلتك بتركيز دون أن تشغل تفكيرك بشيء غيرها، وتستمر بذلك لمدة لا تقل عن ١٥ دقيقة.

شروط الاسترخاء الذهني:

- ١- أخذ وضع مريح سواءً جلوس أو استلقاء أو حتى وقوف.
- ٢- يجب أن يقوم الإنسان بها في مكان يسوده الهدوء التام.
- ٣- استخدام التنفس العميق، وتنظيم التنفس يثير حالة الاسترخاء.
- ٤- التركيز على موضوع معين طوال فترة التأمل الفكري.

الطريقة الثالثة: استرخاء النفس العميق:

تمرين التنفس العميق يوفر كمية الأوكسجين المناسبة التي يحتاجها الجسم في إخراج أكبر قدر من الفضلات وثناني أكسيد الكربون، وينقل العقل والجسم إلى حالة استرخاء تام، ويحسن من الدورة الدموية في منطقة البطن.

وعملية التنفس هي عملية ميكانيكية يتحكم فيها الجهاز العصبي، وهذه العملية تبدأ منذ اللحظات الأولى من عمر الإنسان، وهي تتأثر بنفسية الإنسان، ويمكن من خلال طريقة التنفس لإنسان متوتر أن ندرك مدى توتره أو كآبته أو قلقه.

وهذا يعني أن الإنسان الذي يعاني من توتر أو قلق أو اكتئاب لن يحصل على كمية الأوكسجين الضرورية التي يحتاجها الجسم، وذلك بسبب طريقة تنفسه التي قد تكون سريعة؛ فلا يتمكن الجسم من الحصول على الكمية المطلوبة من الأوكسجين، وإخراج كمية ثاني أكسيد الكربون.

خطوات تمرين التنفس العميق:

🕒 الجلوس بشكل مستقيم والقدمين متباعدين بعض الشيء، أو أثناء

الاستلقاء على الأرض أو المرتبة.

❶ إغلاق العينين، وتخيل عالم آخر خيالي جميل أو تذكر مكان تحبه، وذلك للتقليل من المؤثرات الخارجية.

❷ ضع أحد اليدين على منطقة الصدر، والأخرى على منطقة البطن (مكان السرة).

والهدف هو استشعار ارتفاع اليد الموضوعة على البطن أكثر من الصدر؛ فهذا دليل أن كمية الهواء جيدة، وتصل إلى جميع أنحاء الرئة.

❸ يأخذ الإنسان الهواء بشكل بطيء من خلال الأنف حتى يشعر أن يده الموضوعة على منطقة البطن ارتفعت قليلاً... قليلاً، وليس كثيراً، أي لا تعتمد ذلك بل يكون بشكل طبيعي.

❹ إذا شعر الإنسان بارتفاع اليد على البطن يقوم بحبس الهواء في الرئتين لفترة زمنية حسب قدرات الإنسان وشعوره بالارتياح، وقد تأخذ (٣ - ٥ ثوان)، أو تمتد لفترة العد من (١ إلى ١٠).

❺ العملية التي تليها يقوم الإنسان بإخراج الهواء بشكل بطيء من منطقة الفم حتى يشعر أن يده الموضوعة على البطن قد عادت إلى وضعها الطبيعي.

❻ تكرر هذه العملية، الاستنشاق من الأنف وحبس الهواء، ثم زفره من الفم - ٣ مرات، وبعد المرة الثالثة نطبق ما يلي:

نأخذ نفساً عميقاً من الأنف، ولا نحبسه، ثم نخرجه من الأنف، نقوم بهذه الخطوة مرتين، أي أن التمرين يتكون من وحدتين أساسيتين هي حبس الهواء ٣ مرات، ثم ٢ دون حبس، ثم نعيد المرات الثلاثة مع الحبس، ثم المرتين دون حبس إلى أن يمر علينا من الوقت خمس دقائق.

من الأفضل استخدام ساعة مُنبّه لتنبهنا إلى انتهاء الوقت، حيث إننا يجب ألا نشغل تفكيرنا في شيء آخر غير الخيال المرسوم أمامنا.

يفضل تطبيق هذا التمرين ٣ مرات في اليوم؛ فهو يعدُّ من أفضل أنواع تمارينات الاسترخاء، ويمكن ممارسته بكل سهولة على كرسي الامتحان أو في سيارتك قبل العمل... وغيرها.

وستلاحظ بعد الاسترخاء أن عضلات وجهك قد ارتخت، وأن نبرة صوتك تغيرت وتهدأ وتنخفض.

(٤) الإطالة:

إذا أصابتك الضغوط؛ فمن الممكن أن تتأثر عضلاتك، وتشعر بالألم في بعض أعضاء جسدك، وخاصة الكتفين والرقبة، وللتخلص من هذه الآلام المبرحة عليك بممارسة أنشطة الإطالة:

ارفع كتفيك لأعلى بجانب الرأس لوضع ثوان، ثم اخفضهم لأسفل مرة أخرى حتى يتم استرخائهم، ثم عاود رفعهم مرة أخرى، وتكرر هذا التمرين من مرتين إلى ثلاث مرات.

(٥) الأنشطة الرياضية:

ممارسة الأنشطة الرياضية التي تعتمد على الطاقة الهوائية اختيار جيد أيضاً، فهي تساعد على التعامل مع الضغوط بسلاسة أكثر؛ لأن الأنشطة الرياضية تساعد على إحداث تغيرات نفسية بالجسم، وتحرر العقل من أية أفكار سلبية تدور به، لكن لا تأتي هذه التمارين بأية نتائج إيجابية إلا من خلال المداومة على ممارستها بشكل منتظم على الأقل ثلاث مرات أسبوعياً لمدة ٢٠ دقيقة في كل مرة، وبمعدل متوسط، بالإضافة إلى أن الأنشطة التي يبذل فيها مجهوداً تأتي

بنتائج أفضل.

(٦) الرياضات الروحية:

مثل اليوجا، الكونغ فو، والكاراتيه، وإن كانت تبدو في ظاهرها أنها رياضات عنيفة إلا أنها رياضات روحانية بالدرجة الأولى (بعيداً عن اليوجا)؛ لأنه يوجد فيها تأمل وتركيز كما أن حركاتها تنفث عن النفس إذا كنت تعاني من الضغوط، وتبعد عنك الإصابة بالاضطرابات البسيطة التي تؤدي فيما بعد إلى أمراض مزمنة.

(٧) رياضة اليوجا:

- اليوجا هي رياضة الروح والجسد، ولا تتغير بمرور الوقت؛ فهي ما زالت موجودة منذ بداية ظهورها في جميع أنحاء العالم منذ حوالي ٥٠٠٠ سنة، وكان أول ظهورها في المملكة المتحدة ما بين الخمسينات والستينات، وازدادت ممارسة هذه الرياضة في التسعينات، وأصبح لها شعبية كبيرة؛ فهي رياضة جسدية وعقلية وروحية.

إنَّ اليوجا تمنحك الطاقة، وتساعد على استرخاء العقل، وتستطيع أن تلاحظ تقدماً هائلاً في مرونتك وقوتك، بل والتحكم في نفسك بعد القيام بتمارين قليلة جداً، والذي يزيد من سهولة ممارسة هذه الرياضة هو عدم الاحتياج إلى أدوات رياضية، وما تحتاجه فقط هو سجادة صغيرة.

أبسط تعريف لليوجا: هي نظام رياضي مكون من سلسلة من الأوضاع الجسدية يتم القيام بها على نحو متتابع، مع اتباع أنماط تنفس ثابتة والنمط الجسدي منها هو إحدى الأنواع الثمانية التي تتكون منها اليوجا الكلاسيكية، وقد تمَّ تطوير هذا النوع في الهند لكي يتلاءم ويتحد مع العقل والروح والجسد،

ولهذا السبب نجد أن اليوجا لها إحساس يختلف عن باقي التمارين الرياضية التقليدية، واليوجا النمطية هي مزيج من القوة والليونة والإدراك، والشيء غير المعتاد عليه في أنواع الرياضات الأخرى ونجده في اليوجا هو أنه يمكنك الغناء أو استخدام ضوء الشموع أو الإضاءة الخافتة (تستخدم في التأمل أيضاً) أو البخور لإضافة العنصر الروحي لهذه الرياضة.

أنواع اليوجا: توجد أنواع عديدة لليوجا:

«Iyengar» من أكثر التمارين دقة وانتشاراً.

«Astanga» هذا النوع يتصل بالجسد.

«Viniyoga» تستخدم في الأنماط العلاجية.

«Bikearm» التي يتم ممارستها في مكان درجة حرارته عالية.

(Hatha yoga) وهو نمط جسدي يشتمل على كافة الحركات الأساسية لليوجا والتنفس أيضاً لكنها لا تركز على الجوانب الفلسفية أو البدنية مثل باقي الأنواع، وتهدف اليوجا إلى زيادة قوتك ومرونتك، وبالمثل على المحافظة على التوازن الإيجابي لنظرتك للحياة.

وستجد صعوبة في ممارستها عند البداية؛ لأنها تحتاج إلى وقت لكي تعتاد عليها وعلى حركاتها بل وعلى مصطلحاتها التي تبدو لك صعبة في بداية الأمر، ويصيبك الإحباط لعدم مقدرتك على القيام بحركتها الصعبة، ولكن بمرور الوقت تزيد مرونة جسمك، ويمكنك القيام بها، كما أن لليوجا لغتها ومصطلحاتها الخاصة بها، ويبدو لك في أول الأمر أنك تتعلم لغة أجنبية؟! وعند ممارستك لهذه الرياضة ستجد أن أنماطها تتراوح بين الاعتدال إلى أقصى درجات التحدي، لذلك عليك القيام باختيار ما يلائمك ويلائم قدراتك

ومستوى لياقتك، ولممارسة هذه التمارين على نحو صحيح لا بدّ من الاستعانة بمدرب حتى يشرح لك حركاتها، ويصف لك أي العضلات التي سيتم استخدامها، ولا تنزعج إذا قام بتصحيح بعض الأوضاع لك، وذلك لتحقيق أقصى فائدة من التمرين الذي تقوم بها كما يجنبك بذلك التعرض للأذى أو الضرر.

الحركات الشائعة في رياضة اليوجا: من أشهر الحركات التي يمكن أن تراها، بل وتقوم بها عند ممارستك اليوجا حركتين:

(١) وقفة الشجرة:

- ⦿ الوقوف على سطح مستوٍ، والتركيز على الوقفة وتوازن الجسم.
- ⦿ رفع القدم اليمني من على الأرض، وذلك بمساعدة اليد اليمني.
- ⦿ ثبّت كعب القدم اليمني على الفخذ، وبحيث يكون اتجاه أصابع القدم إلى أسفل.
- ⦿ إبعث الطاقة في الرجل اليسرى، وذلك بثبيت باطن القدم اليمني على؛ فخذ الرجل اليسرى الداخلي مع ممارسة الضغط بها برفق، وعندما تكون مستعداً، مد ذراعيك إلى الجانبين، ثم ارفعهما فوق الرأس، وأن يكون وضع اليدين، وكأنك في حالة دعاء.
- ⦿ إرخاء الرقبة والكتفين، شد عضلات البطن.
- ⦿ التنفس على نحو منتظم، البقاء على هذا الوضع (مع الحفاظ على توازن الجسم لمدة ٣٠ ثانية على الأقل).
- ⦿ يكرر التمرين مع الرجل الأخرى.

ملحوظة:

يساعد هذا التمرين على زيادة التوازن الجسدي، ويزيد من التركيز، ويقوي عضلات الأرجل والبطن.

إذا وجدت صعوبة في المحافظة على توازن الجسم في بادئ الأمر، عليك بوضع كفي الأيدي أمام الصدر، ويكون اتجاه الكوعين نحو الخارج.

(٢) وضع الكعب:

⦿ البدء في التمرين بوضع القدمين، وكف اليدين على الأرض أو على سطح مستوٍ.

⦿ الضغط بالأيدي على الأرض، وأن يكون اتجاه أصابع اليد إلى الأمام.. رفع الحوض فوق مستوى الأيدي.

⦿ مد الرجلين بحيث تشكلان خطاً مستقيماً، ويتخذ شكل الجسم حرف (v).

⦿ إرخاء الكتفين، ترك الرأس تتدلى إلى أسفل بين الذراعين.

⦿ الضغط بالقدمين على الأرض بأقصى درجة ممكنة، ولا بدّ وأن تكون القدمان مستقيمتان مع عدم غلق مفاصل الركبتين.

⦿ أخذ نفس عميق، ثم يخفض الجسم إلى وضع البداية.

أشكال أخرى من اليوجا:

(١) الانحناء أثناء الوقوف:

تحذير: إذا كنت تعاني من أي مرض في القلب أو ارتفاع في ضغط الدم أو جلطة دموية، أو آلام في الظهر أو مشاكل في الأذن والعين، يجب ألا تطول مدة التمرين عن ثلاث دقائق.

١- اسند ظهر الكرسي إلى الحائط، وقف بعيداً عنه «حسب طولك»، ثم ارفع يديك إلى أعلى، وأنزلهما ببطء للماسة الكرسي.

٢- خُذْ بضع خطوات إلى الخلف مع الاحتفاظ بالظهر مشدوداً بين فترة وأخرى، وأخذ نفس عميق.

٣- حاول أن تأخذ خطوات إلى الخلف حتى تصل إلى أبعد نقطة يمكنك الوصول إليها، ثم عد ببطء إلى الوضع السابق حتى يمكنك الوقوف للاستراحة.

(٢) استراحة العين:

١- اجلس على كرسي، وليكن ظهرك مستقيماً ومشدوداً من دون تحريك الرأس، انظر بعينيك ناحية الشمال إلى أقصى درجة يمكنك الوصول إليها، وامكث دقيقة ثم غير اتجاه نظرك لمدة دقيقة أخرى، ثم إلى الأعلى والأسفل من ناحية الشمال، ثم ناحية اليمين، ثم حاول الدوران بعينيك في كل الاتجاهات.

٢- حاول إغلاق إحدى العينين، ووضع إصبعك أمام الأخرى، ومن ثم تقريبه، وإبعاده عن العين، ثم غير بالعين الأخرى.

٣- غطي كلتا العينين بكلتا يديك حتى تشعر بالدفء، وتخيل أنك في غرفة مظلمة، وهذا يساعد على استرخاء عضلات العينين لمدة دقيقة، ويمكن عمل هذا التمرين، وأنت تجلس أمام شاشة الكمبيوتر عند الشعور بالتعب.

(٣) تمرين النظر إلى السقف:

١- قف مستقيماً، وخذ خطوة واسعة إلى الأمام، ضم يديك مع بعضهما من الخلف، وارفع رأسك إلى أعلى كأنك تحدد في السقف، امكث أطول مدة ممكنة.

٢- عند العودة إلى وضع البداية، أنزل رأسك أولاً، ثم أحرّ صدرك المشدود، ثم يديك ببطء، ثم بدل بالرجل الأخرى، وأعد التمرين حتى تشعر بالاسترخاء التام.

(٨) الضحك:

من المعروف أن الضحك يخفف الضغوط النفسية ويبعث على التفاؤل، لكن البحوث الطبية الحديثة تضيف حقيقة أخرى، وهي أن الضحك من أفضل العلاجات للأمراض الجسمية أيضاً.

وكون الكبار لا يضحكون بما فيه الكفاية؛ فهذا يؤثر سلباً على صحتهم النفسية والجسمية والعقلية، وتؤكد البحوث الحديثة أن الضحك يساعد على حماية الإنسان من الأمراض، ويخفف الآلام، ولذلك يستعمل حالياً في العديد من مستشفيات العالم كوسيلة تساعد المرضى بأمراض خطيرة على مواجهة صعاب وآلام المرض.

تقول سوويد: الواقع أن ثقافتنا تعليم الكبار أن من الواجب عليهم أن

يكونوا جادين دائماً، ونحن نعتبر أن من يضحك لا يعمل جيداً وبكفاءة، بينما الحقيقة غير ذلك تماماً؛ فالضحك يحفز النشاطات الإبداعية، ويحسن العلاقات بين الموظفين، وعلى الرغم من هذه الفوائد، تعمل ثقافتنا على كبت الضحك بسبب اعتباره أمراً غير لائق اجتماعياً، وهذا أمر غير صحي؛ فالضحك شيء جميل، وله فوائد صحية كبيرة، والبحوث الحديثة تؤكد ذلك.

(٩) الضحك وعلاج الضغوط:

الضحك بالطبع لا يقلل أو يمنع أسباب الضغوط النفسية، لكنه يخفض عملية الشعور بها؛ فهو يجعل الإنسان يتجاوز أزمة مؤقتة، لو كان قد استسلم لها، وربما أدت إلى آثار صحية سلبية، ومن ثم يتفاقم الشعور بالضغط لديه، لقد أظهرت دراسات حديثة أن الاسترخاء الفسيولوجي، وخفض التوتر العضلي الذي يحدث عقب الضحك له تأثير تطهيري، وأنه يماثل في هذا ذلك الأثر الذي يحدث في الجسم عقب القيام بتدريبات الاسترخاء العضلي، فعندما نضحك تكون الاستجابة الأولية للجسم هي تقلص عضلات الصدر والبطن وزيادة في ضغط الدم، وقد يزداد معدل النبض، ويفرز هرمون الأدرينالين في مجرى الدم، ثم تحدث فترة من الاسترخاء بعد ذلك قد ينخفض عندها ضغط الدم ومعدل النبض إلى المستويات الأساسية التي كانت موجودة عندها، بل ربما إلى ما هو أدنى منها، وقد تستمر فترة الاسترخاء هذه في الجهاز الدوري نحو ٤٥ دقيقة بعد الضحك.

وبسبب حدوث تنفس واضح وسريع خلال الضحك تكون هناك زيادة في استنشاق الأوكسجين وإفرازه، وفي نشاط الجهاز التنفسي بشكل عام، وإن أثر ذلك في الجسم يعادل الاستجابات الصحية الإيجابية للجري ذاته، وأنه يساعد على إنتاج مادة الأندروفين في المخ، وهي مادة تماثل الأفيون ومشتقاته من

حيث التأثير، فينخفض الشعور بالألم، ويرتفع الشعور بالمتعة، وتمارس تأثيرها في مراكز الألم ومساراته في المخ، فتخفف الشعور بالألم إذا كان موجوداً، أما إذا لم يكن الألم موجوداً؛ فإن تأثيرها يكون مضاعفاً، وقد يصل إلى حد الانتشاء.

وقد وجد أن هذه التغيرات الجسمية المصاحبة للضحك لها تأثيراتها النفسية المهمة أيضاً حيث تحدث تحسن في الذاكرة والتعلم والإبداع، والمرضى مع تزايد ضحكهم من القلب ينخفض لديهم التوتر الناجم عن الخوف والقلق والحزن والغضب.

كما وجدت دراسات حديثة أنه قد حدثت زيادة في تركيز بعض الأجسام المضادة في لعاب بعض الأفراد الذين كانوا يشاهدون بعض الأفلام والمسلسلات والبرامج الكوميدية، وأن هذه الأجسام هي الحمض الأميني أية (Imunoglobulin) (IGA)، وهو معروف عنه أنه يساعد في حماية الجسم من الإصابات أو العدوى التي تحدث للأجهزة التنفسية والمعوية.

(١٠) التدليك باستخدام الزيوت الطبيعية:

● إنه نوع من أنواع العلاج الطبيعي يساعد الإنسان على الاسترخاء والراحة ومن فوائده:

● يخفف من حدة الضغوط.

● يساعد على الاسترخاء النفسي.

● يساعد على تدفق الدم.

● يرخي العضلات.

● يزيد من مرونة الجسم.

④ ينشط الدورة الدموية.

④ يحافظ على نعومة الجلد.

④ يساعد على التفكير الإيجابي.

④ العلاج بالزيوت الطبيعية المستخرجة من النباتات «هي علاج جسدي ونفسي، حيث يتم استخراجها من مختلف أنواع الزروع والنباتات».

④ كيفية الاستفادة من هذه الزيوت الطبيعية:

④ وضع القليل منها في المكنسة الكهربائية يعطي رائحة عطرة للحجرة عند القيام بتنظيفها.

④ استخدامها عند الاستحمام بإضافتها للشامبو أو لجل الاستحمام.

④ عند الاستيقاظ في الصباح يمكنك استخدامها عند غسل الوجه لتساعدك على النشاط والحيوية.

الزيوت المفيدة في علاج الضغوط:

④ زيت الجريب فروت يقلل من إجهاد العضلات، كما أنه يفيد في زيادة نمو الشعر، وعلاج حب الشباب.

④ زيت الياسمين يعمل على تنشيط المخ، مضاد للاكتئاب، منشط للعملية الجنسية (لا يستخدم هذا الزيت طوال فترة الحمل).

④ زيت اللافندر: مفيد في علاج الأرق والصداع وآلام العضلات.

④ زيت الليمون: يهدأ الأعصاب، يمنع العدوى ومفيد لحب الشباب والجروح، (لا يتم استخدام هذا النوع من الزيوت في ضوء الشمس المباشر).

④ زيت البرتقال: يساعد على الانتعاش والهدوء وراحة البال، ويشعر الإنسان بنشاطه وإيجابيته بعد استخدامه (لا يستخدم في ضوء الشمس المباشر).

④ زيت النعناع: مضاد لالتهاب العضلات، يساعد على الاسترخاء، ويقلل من الورم والآلام والغثيان - منه للمخ (لا ينصح باستخدامه أثناء الحمل).

④ زيت الورد يساعد على تهدئة الإنسان والتخلص من الحزن أو الإحباط.

④ زيت الصندل يساعد على التأمل، يقلل من الإحباط والقلق.

نوم النهار:

- إذا شعرت بأن النعاس يتغلب عليك، ولا تستطيع التركيز في أي شيء يوجد أمامك... استسلم له على الفور من أجل العودة للنشاط مرة أخرى والحيوية.. وخاصة إذا كنت منغمس في أداء العمل في منتصف النهار، وهذا ما يسميه الكثير منا «نوم القيلولة».

- تتراوح مدة النوم من (١٠-١٥ دقيقة)، وتستطيع الشعور بالفارق والنتيجة الإيجابية من اختلاف المزاج والشعور بالاسترخاء والراحة، زيادة التركيز، اليقظة.

- لا تقتصر الفوائد على تلك القصيرة المدى من اعتدال المزاج، وإنما تفيد أيضاً القلب أي فائدة طويلة المدى فتقلل من فرص الإصابة بالأزمات القلبية والجلطات والسبب المؤدى لهما وهي الضغوط.

وأظهرت إحدى نتائج الدراسات هذا الفارق بحوالي ٣٠% حيث تساعد

القيلولة على انتظام النبض ومعدلات التنفس التي لها تأثير مباشر وغير مباشر على القلب.

ما هي المدة المثالية لهذا النوم الاسترخائي؟

تتراوح ما بين (١٥-٣٠ دقيقة)، ومن المعروف أن دورة النوم الكاملة تستمر لمدة ٩٠ دقيقة، وهو أفضل من النوم العميق أو السبات الذي يستيقظ فيه الإنسان قبل اكتماله مما يسبب شعور بالإرهاق، وتغير في المزاج على عكس النوم الخفيف الذي يجدد للشخص طاقته.

متي تقوم بنوم القيلوللة؟

تكون مستعداً «لنوم القيلوللة» عندما ينتابك الشعور بالنعاس، وغالباً ما يحدث بعد انقضاء ٨ ساعات بعد استيقاظك من النوم في الصباح أو بعد ١٢ ساعة عند منتصف النهار، بالنسبة للشخص العادي يحدث ما بين الساعة الثانية والرابعة مساءً.. وهذا يعنى انخفاض درجة حرارة الجسم، وضعف عملية التمثيل الغذائي، وكنتيجة لذلك يصبح الشخص مرهقاً وأقل يقظةً.

أسباب الحاجة إلى نوم القيلوللة:

⊖ تناقص عدد ساعات النوم للإنسان، والتي قلت بحوالي ٢٠% على مدار المائة سنة الأخيرة، وحتى الآن لم يستطع الجسم التكيف مع هذا الكم المتضائل من النوم.

⊖ ضعف الصحة الضعيفة العامة.

⊖ العادات الغذائية غير السليمة.

⊖ التعرض للضغوط.

- Ⓒ عدم ممارسة الأنشطة الرياضية أو عدم الانتظام فيها.
- Ⓒ تلوث الهواء.
- Ⓒ الإضاءة الصناعية (نظم الإضاءة الخاطئة).
- فائدة نوم القيلولة:
- Ⓒ إنجاز المزيد من العمل.
- Ⓒ تجنب الإرهاق التراكمي، والذي يظهر في النوم أمام شاشة التلفزيون.
- Ⓒ تجنب المشكلات الصحية

الخلاصة

يتعرض الناس كلهم للضغوط بشكل أو بآخر، ولكنهم لا يتعرضون جميعاً لمخاطرها بالدرجة نفسها؛ لأن تأثير الضغوط يختلف من فرد إلى آخر، وإن التهديد ومستواه يختلفان أيضاً من فرد إلى آخر، لذا فإن استجابة الفرد إليها تختلف تبعاً لنمط الشخصية وتكوينه، ونوع البيئة والوسط الاجتماعي الذي يتحرك فيه، ويؤثر في تشكيل شخصيته ونموها، وتحديد أسلوب التعامل مع الحدث أو الضغط، وكذلك الحيل الدفاعية النفسية التي يستخدمها ومطالبة الشخصية في الردّ لإحداث التوازن الداخلي؛ فالناس يضطربون ليس بسبب الأشياء، ولكن بسبب وجهات نظرهم التي يكونونها عن هذه الأشياء، وأسلوب معالجتها بغية التخفيف منها لكي لا تتحول إلى أعراض مرضية تقعد الفرد عن ممارسة حياته العامة، فإذا حصلت الموازنة الصحيحة بين المعنويات والماديات، لم تتدهور حالة الفرد الصحية والنفسية والاجتماعية، ولم يتأثر المجتمع، ويستطيع الفرد أن يخفف من تلك الهموم والضغوط؛ فأساليب التعامل والآليات الدفاعية تساعد الناس كثيراً على خفض القلق، وخاصةً عندما يواجهون الكثير من المشاكل والهموم، فاستخدام هذه الأساليب أو الآليات الدفاعية إنما هو مناورة مناسبة لتحقيق التوازن الداخلي للإنسان، وقديماً قال (أبيكتموس ١٣٥ ق.م): لا يفزع الناس من الأشياء ذاتها، ولكن من الأفكار التي ينسجونها حولها.

فاختلاف الأشخاص ينتج بالتأكيد عنه اختلاف في ردّ الفعل الناتج عن الضغوط التي حدثت، وذلك يقود إلى أسلوب التعامل مع هذه الضغوط ونوعيتها، والطريقة التي يواجه بها كل فرد وبأسلوبه الخاص تلك الضغوط لحلها، ومن الأمور المغربية التظاهر بأن مخاوفنا ومشاكلنا لا تصاحبنا على

الدوام، والقيام بإغلاق أعيننا عنها، ونحن نأمل أن تتعد عنا المشاكل والضغوط وتتركنا في حالنا من تلقاء نفسها، غير أن المشكلة هي أنها لن تدعنا وشأننا في هدوء... إنها تحتاج إلى المعالجة والحل.. وهذه المعالجة والحلول ما هي إلا مواجهة تتطلب اللجوء إلى أسلوب مناسب أو طريقة مناسبة للتخفيف من هذه المشاكل، لذا فأسلوب المعالجة للضغط هي محاولة يبذلها الفرد لإعادة اتزانه النفسي، والتكيف مع الأحداث التي أدرك تهديداتها الآنية والمستقبلية.

أما إذا عجز الإنسان عن المواجهة، وتجنب التصدي للمشاكل أو إيجاد الوسائل والأساليب المناسبة لحلها، وفضل الإبقاء عليها بدون حل، فإنها ستزداد صعوبة وسوءاً، وبالتالي تصعب مواجهتها، وكلما كان تحديد المشكلة بأسرع ما يمكن، بات من الممكن حلها، وإيجاد الوسيلة للتخفيف عنها على الأقل، حيث يعدل الإنسان طريقته إلى ما يراه مناسباً للحل؛ لذلك فإن الإنسان السوي هو من استطاع بجنكته أن يستظل بالوعي دون الانزلاق في شقاء المرض؛ لذا فإن تفرغ الهموم والمشاكل باستخدام أساليب التعامل معها يمنحنا دفعة قوية للمواجهة عندما نجد ما يلائم تلك المشاكل والضغوط، ويقول الإمام علي - كرم الله وجهه: «اطرح عنك واردات الهموم بعزائم الصبر وحسن اليقين».

المؤلف



استراحة الكتاب

- ١- لا تجعل الضغوط تتراكم: عالجها أولاً بأول.
- ٢- تخفف من الضغوط، وليس عليك أن تتخلص منها.
ومن ثم تدرب على التكيف على بعض الضغوط عن طريق حل المشكلات الطارئة قدر الإمكان.
- ٣- وازن بين احتياجاتك كإنسان وبين متطلبات الآخرين.
بمعنى أعط نفسك فرص للاستجمام والخلوة مع نفسك، ولا تنفق نفسك كلية من أجل الآخرين؛ فذلك ادعى أن تستمر في عطائك لهم.
- ٤- تعلم أن تقول: «لا» لمن يضغطون عليك أو لمن لديهم مطالب غير معقولة... لا تعاند ولكن لا تكلف نفسك فوق طاقتها.
- ٥- في الجدل تعلم أن تكسب الشخص لا أن تكسب الموقف؛ فذلك ادعى أن يتحقق لك كل ما تريد فيما بعد... أفضل طريقة لكسب الجدل هي تجنبه، وعليك أن تفرق بين جدال عقيم وبين مناقشة بناءة، وأيضاً عليك أن تفرق بين شخص لا يريد سوى جدالاً وبين شخص لا يريد سوى المعرفة والوصول للحقّ.
- ٦- وزّع أعباء العمل على المحيطين بك؛ فلست وحدك المسئول (الزوجة/ الأولاد/ الموظفين/ بعض معارفك/ أسرته الأب والأم والأخوات والأخوة).
- ٧- تجنب أن ترحم وقتك وتملاً جدولك اليومي بأنشطة يومية على مدار

الساعة، امنح نفسك وقتاً للراحة والترفيه، لا تنس أنك إنسان... أنت لست آلة.

٨- تعلم طرق التنفيس الإيجابية عن الغضب...

مثل: الاسترخاء/ الترفيه/ تعديل الحوارات الداخلية/ إعادة تفسير الموقف الغاضب/ تقليل أو تبسيط أثر الإهانة/ أخذ الناس بحسن الظن.. قل لنفسك: لعله لا يقصد، لعلني أكون قد فهمته خطأ...

٩- كون دائرة من الأصدقاء يتسمون بالودِّ والمرح، وتجنب أصدقاء النقد والتجريح.

١٠- افتح مجالاً للحوار مع زملاء العمل والجيران والأصدقاء الذين دومًا تتصارع معهم في الآراء أو تختلف معهم في آلية العمل.

١١- مارس رياضة (سباحة/ مشى / غير ذلك).

١٢- نظم غذاءك كما وكيفاً ومقداراً وتوقيتاً وعادات.

١٣- ابتعد عن مصادر الغضب كالضوضاء والتلوث والضجيج وهكذا..

١٤- راقب طريقة تفكيرك، ولعل فهمنا لنظرية A.B.C يسهم في توضيح هذه النقطة.

١٥- كن مرحًا وواضحك كثيراً، فالضحك يقوي الجهاز المناعي، ويقلل من آلامك، ويحفز مراكز المخ المختلفة على العمل.

١٦- لا تهرب من المسؤولية؛ فهي تريد من الضغوط والصراعات الداخلية.

١٧- لا تتحدث دائماً بصيغة الوجوب أو الأمر؛ فمن الأفضل أن تحل محلها «أحب» أو «أفضل».

١٨- حدّد أهداف منطقية ومعتدلة؛ لأن الإخفاق في تحديد الأهداف يشعرك بالتعاسة والإحباط.

١٩- «إنّ لبدنك عليك حق».. لخصت هذه العبارة ما يجب أن نبدأ به، وهو توفير الراحة اللازمة لجهازك العصبي وبقية أجهزتك قبل مواجهة الضغوط أو في مواجهة الظروف، ولذلك فإن الغذاء الجيد، والرياضة المناسبة، وفترات الراحة أثناء العمل وبعد العمل أولويات لازمة لا يمكن التنازل عنها.

٢٠- تحاش المنبهات أو المهدئات واستبدالها بما يمكن أن تسمّي «الهناء بلا كيمياء»، وهي باختصار تمرينات الاسترخاء العضلي والذهني من أي نوع. وهناك أنواع كثيرة من تكتيكيات الاسترخاء، ولكن جميعها تؤدي إلى نفس الأثر، وهو إحداث ما يسمّى بـ «استجابة الاسترخاء»، تعلّم إحدى هذه الوسائل، ودوام على التمرين لتصل إلى درجة عالية من إجادتها.

٢١- راجع عاداتك السلوكية، ثبت أن هناك عادات معينة هي المسؤولة عن حدوث الشدة لدى الأشخاص وتكرار حدوثها، ومن ثم فمن المهم أن تراجع بعض الأنماط أو العادات السلوكية في أدائك للعمل التي قد تكون وراء حالة الشدة لديك، وأهمها:

(١) عدم تنظيم الحياة، بحيث تتداخل أنواع مختلفة من المهام أو المسؤوليات تلزم نفسك بأن تقوم بأدائها في نفس الوقت.

الحل: ضع قاعدة أن لكل شيء وقت محدد

(٢) عدم القدرة على تفويض المسؤولية بحيث ينتهي بك الحال إلى انشغال دائم بكل التفاصيل واستهلاك لطاقتك فيما يمكن أن يقوم به الآخرون من

معاونيك أو أسرتك.

الحل: تعلم أن تفوض قدرًا من المسؤوليات للآخرين.

(٣) الاستسلام لفيضان من المؤثرات تحدث إجهادًا لجهازك العصبي ربما يحكم العادة أو الموروث التقليدي لا أكثر، وأشهرها السماح بالعمل في أي وقت، وأسلوب الباب المفتوح بدون ترشيد.

الحل: تنظيم العمل بحيث يكون فقط خلال ساعات العمل.

(٤) التفاخر بأنك لم تأخذ إجازة منذ سنوات لأن «ما فيش وقت».

الحل: الإجازة الأسبوعية والسنوية ليست طرفًا، ولكنها من حقّ جهازك العصبي.

(٥) الاستعداد الدائم لتحمل أي مسؤوليات إضافية، إما من منطلق المحافظة على صورتك أمام الآخرين أو من منطلق الحرج، لينتهي بك الحال إلى تراكم المسؤوليات؛ لأنها لم تعد مساوية لما تملك من إمكانيات محدودة، وكل ما لديك لا يمكن أن يزيد عن أربع وعشرين ساعة في اليوم.

الحل: تعلم أن تقول: «لا» لما يمكن أن يتحول إلى عبء مضاف على جهازك العصبي وبقية أجهزتك الحيوية.

(٦) التأجيل المستمر لزيارة طبيبك لضبط ضغط الدم أو البول السكري أو علاج أسنانك بحجة أنه ليس لديه وقت.

الحل: الصيانة الشخصية أهم من أي شيء؛ لأن العمل والأسرة سيفقدانك لو استمر هذا الأسلوب، إما مؤقتًا في إجازة مرضية طويلة أو نهائيًا بالموت المفاجئ أو أي مرض مزمن يقعدك عن الإنتاج.



المراجع

(١) المراجع العربية:

- إبراهيم (عبد الستار) ١٩٩٨، الاكتئاب، اضطراب العصر الحديث، عالم المعرفة، الكويت.
- أسعد (يوسف ميخائيل)، ١٩٨٦ - علم الاضطرابات السلوكية، مؤسسة النوري للطباعة، دمشق - سورية.
- إسماعيل (علي) ٢٠٠٧ - العنف الأسري.. الأسباب والعلاج، النهضة المصرية، القاهرة.
- إسماعيل (علي) وآخرون ٢٠٠٧ - العلاقة بين إساءة المعاملة أثناء الطفولة، ونوع الاضطراب النفسي في المرضى المترددين على عيادة الأمراض النفسية في مستشفى الحسين الجامعي، المجلة المصرية للطب النفسي.
- إسماعيل (علي) ٢٠٠٥ - تحليل أحداث مظاهرات الإسكندرية من الناحية النفسية والاجتماعية، بحث منشور بمؤتمر الإسكندرية للطب النفسي ٢٠٠٧.
- الإمارة (سعد) ٢٠٠١ مجلة النبأ، العدد ٥٥، ذو الحجة، ١٤٢١، آذار.
- المدني (عادل) وإسماعيل (علي) وآخرون ٢٠٠٧ - العلاقة بين العنف والصحة النفسية والإنجابية في عينة من الأطفال والسيدات بمنشية ناصر بالقاهرة، بحث منشور بمؤتمر الإسكندرية للطب النفسي.
- المدني (عادل) ٢٠٠٠ الضغوط وصحة المدير، دليل تدريبي غير منشور.
- الحسيني (الشيرازي محمد)، الاجتماع، دار العلوم، بيروت، (و.ط) ١٩٩٢م.
- المشعان (عويد سلطان) ٢٠٠١ - مصادر الضغوط في العمل، مجلة جامعة الملك سعود، العلوم الإدارية، ١٣.
- بدران (عمرو حسن أحمد) ٢٠٠٥ - كتاب تخلص من الضغوط النفسية

- بالرياضة والاسترخاء، المنصورة، مكتبة جزيرة الورد.
- باترسون. (س) ١٩٨١ - نظريات الإرشاد والعلاج النفسي، ترجمة حامد عبد العزيز الفقي، دار القلم، الكويت.
 - بتلر (هوب)، جيلان (توني)، إدارة العقل، مكتبة جرير، الرياض، ١٩٨٨ م.
 - حسن (هدي جعفر) ٢٠٠٦ - التفاؤل والتشاؤم وعلاقتهما بضغط العمل والرضا عن العمل، دراسات نفسية (مج ١٦، ع ١٤).
 - خليفة (إبراهيم محمد) ١٩٩٤ - عصرنا يسأل والإمام علي يجيب، دار المودة، بيروت، د.ت.
 - جرجس (ملاك) ١٩٨٣ - سيكولوجية الإدارة والإنتاج، الدار العربية للكتاب، تونس.
 - دافيدوف، ل. لندا ١٩٨٣ - مدخل إلى علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، دار ماكجروهيل، القاهرة، (ب.ظ).
 - دوتيش (هيلين)، محاضرات في التحليل النفسي والأعصاب، ترجمة فرج أحمد فرج، مكتبة الأنجلو الفرنسية، القاهرة (و.ث).
 - زبدي (ناصر الدين) ٢٠٠٦ - العوامل الصحية والمهنية وعلاقتها بالقلق لدى المدرس الجزائري، دراسات نفسية (مج ١٦، ع ١٤).
 - زهران (حامد عبد السلام) ١٩٨٧ - الصحة النفسية والعلاج النفسي، عالم الكتب، القاهرة.
 - زيور (مصطفى) ١٩٨٦، في النفس، دار النهضة العربية، بيروت.
 - شتورا (جان بنجامان) ١٩٩٧، الإجهاد، منشورات عويدات، بيروت - لبنان.
 - شتورا (جان بنجامان) ١٩٩٧ - الإجهاد.. أسبابه وعلاجه، ترجمة: أنطوان الهاشم، منشورات عويدات، بيروت.

- شحاتة محمد وآخرون ٢٠٠٦ - (الاكتئاب في مرضى السدة الرئوية)، رسالة ماجستير، طب الأزهر، القاهرة.
- فاروق (مجنون)، دينامكية المجال العدوانية عند الإنسان، مجلة الثقافة النفسية، ٩ع، بيروت.
- فرويد (سيميوند)، الموجز في التحليل النفسي، ترجمة: سامي محمود علي، وعبد السلام الخفاش، دار المعارف، القاهرة (و.ت).
- فطيم (لطيفة محمد) ١٩٧٩ - العلاقة بين نمط الشخصية والأمراض السيكوسوماتية، رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة عين شمس، القاهرة.
- كمال (علي) ١٩٨٨، النفس انفعالاتها وأمراضها، دار واسط، بغداد، ص ٦٣.
- ماكمين (مارك) ١٩٩٩ - الحل الأمثل للضغوط، ترجمة: سلام منير حبيب، دار الثقافة، القاهرة.

(٢) المراجع الأجنبية

- Bagalion,H and Cooper(1990)
Stressmedicine,Am.Academy of Expert in Trauma,1,6.
- Bogg,J.and Cooper,C. (1995)
Job satisfaction ,mental health,and occupational stressamong senior
civil servants,Human Relations,48.
- Byrne,D.(1991)
Occupational stress,type A behaviour and risk factors for coronary
disease,Psychiatric Fennices,22.
- Cristodoulou,G,N.(1983)
Peptic ulcer in adult(psychology and Psychosomatic), Health
Psychology,35.
- Elimer E. and Gregg GS., (1967)
Developmental characteristic of abuse children and pediatrics , 40, In

- Ehab Nashed (Eds.) Child abuse, Thesis of M SC degree, Faculty of medicine, Cairo University, 1991
- Holmes,t.h.,Rahe 1967
The social readjustment rating scal(journal of psychosomatic medicine).
- Holahan, G. J a Mose R. H, (1987)
Personal and Contextual Determinates of Coping Strategies Journal of Personality and Social psychology. 52 (2).
- LaGrone, T. Jeffrey and C. Ferguson , 1988
Effects of education and relaxation training with essential hypertension patients. Journal of Clinical Psychology 44.
- Jo Lynne Mullins and LeeAnn Christian.
The effects of progressive relaxation training on the disruptive behavior of a boy with autism, 5777 W, Century Blvd., Suite 675, Los Angeles, CA 90045.
- Lindsay, M. Fee, A. Michie and I. Heap , 1994,
The effects of cue control relaxation on adults with severe mental retardation. Research in Developmental Disabilities 15.
- Luiselli, D. Marholin, D. Steinman and W. Steinman , 1979
- Assessing the effects of relaxation training. Behavior Therapy 10 (1979), pp. 663-668.
- Martin HP.,Beezley P., Conway E. and Kemp CH. (1974)
The development of abuse children, advances in pediatrics, 21, 25 – 75.
- Marvik EW. (1974)
- Nature versus naurture:Patterns and trends in 17th century French child-earing.In Loyed de Mause of childhood, New York, Harper and Row.
- Morse CW., Sahler O. and Zand Friedman SN. (1970)

- A three years follow up study of abused and neglected children, Am. J. of Disease Of Child, 120, 439 – 446.
- Norton, J. Holm and W. McSherry, 1997
- Behavioral assessment of relaxation: The validity of a behavioral rating scale. Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry 28 (1997), pp. 129-137.
- Oliver DL. (1988):
Successive generation of child maltreatment, Br. J. Psychiatry, 153, 543 – 553.
- Peterson, C. (1998)
Explanatory style as a risk factor for illness, Cognitive Therapy and Research, 12.
- [Poppen](#) 1998R.
Poppen Behavioral relaxation training and assessment (2nd ed ed.), Sage, Thousand Oaks, CA (1998).
- [Poppen](#) and Maurer 1982R
- Poppen and J. Maurer, Electromyographic analysis of relaxed postures. Biofeedback and Self Regulation 7 (1982), pp. 491-498.
- Schwartz, J. p., Buboltz, W. C., Seemann, E. and Flay, A. 2004
- Can personality style predict masculine gender role conflict, clinician, s Research Digest, Am. Psychology Association.
- Spielberg, Charles D. (1966)
- Anxiety in Behaviour Academic press. New York. P946.
- [To](#) and Chan 2000
- Evaluating the effectiveness of progressive muscle relaxation in reducing the aggressive behaviors of mentally handicapped patients. Archives of Psychiatric Nursing 14 (2000), pp. 39-46.