

## تصدير

من حقائق الحياة الرئيسة أن كل إنسان يجرب الضغط النفسي، والتوتر، والقلق كجزء من وجوده. وتكون الخبرة بسيطة وتمر بسرعة في بعض الأحيان، وتكون مؤلمة في شدتها، وقد تستمر فترات طويلة في أحيان أخرى. وبالرغم من أن الناس جرّبوا هذه المشاعر على الدوام، يعتقد البعض أن طبيعة الحضارة والتكنولوجيا الراهنتين، قد تسبب في تصاعد توترنا وقلقنا بمعدل أسرع من معدل قدرتنا على تدبّرهما. ويستحيل معرفة مدى صحة هذا. ولكن الحقيقة الثابتة هي أن هذه الخبرات جزء من عيشتنا. وقد طوّر علماء النفس طرقاً عديدة لمعالجة القلق والمشكلات المرتبطة به لدى الأشخاص الذين يطرقون أبوابهم للمساعدة. وستجد، عزيزي القارئ، في هذا الكتاب أساليب محدّدة، كثير منها جديد، وقد شرحت بطريقة تمكّنك من استخدامها بنفسك. وقد ساعدت هذه الأساليب أناساً عديدين، وأملّي أن تكون مفيدة لك.

لقد بُنيت أن الطبعتين الأولى والثانية من هذا الكتاب، كانتا مفيدتين لآلاف الأشخاص، وتكونت تِلْكُمْا الطبعتين من المادة

الدراسية فقط، واشتملت على المعلومات التي وجدت أنها مفيدة في عملي كمعالج نفسي. ومع مرور السنين، ونتيجة لنشر تِلْكُمْما الطبعتين، كثيراً ما كنتُ أُدعى للتحدث عن تدبُّر الضغط النفسي لمجموعات مختلفة. وطورت من تلك الخبرات ورشة تدريبية حول إدارة الضغط النفسي، وطورت لاحقاً مادة دراسات عليا في الضغط النفسي. وتعمل مبادئ عِلْم النفس الرئيسة المقدَّمة في هذا الكتاب، بنفس المستوى من الفاعلية سواء في معالجة المشكلات الإكلينيكية (العيادية) أو في تدبُّر المشكلات في المواقف الحياتية اليومية. وعند تقديم هذه المفاهيم في ورشة تدريبية أو في مادة جامعية، وجدتُ أنه من المفيد للمشاركين أن يستخدموا تمارين عملية لفهم المفاهيم بشكل أفضل، ولتطبيقها في حياتهم. ولذلك، وضعتُ في هذه الطبعة، بعد كل فصل، تمارين ستجعل الكتاب أكثر ملاءمة للاستخدام في الدورات التدريبية، وكمراجع إضافي في المواد الجامعية، وكذلك أكثر فائدة للدراسة الشخصية.

وسيجدُ القارئ في جميع فصول الكتاب، إحالات إلى كتب ومقالات أخرى. وعند الاقتباس من تلك المراجع في الكتاب الحالي، قَدِّمْتُ معلومات كاملة عن المرجع. وعند الإشارة السريعة لكتاب ما، كمصدر معلومات إضافي، فقد أشرتُ إلى اسم المؤلف وعنوان الكتاب فقط. وفي نهاية الكتاب الحالي، ستجد، عزيزي القارئ، قائمة مختارة من الكُتُبِ المفيدة، بوجه خاص، للقراءة الإضافية.