

الباب الأول

ما ينبغي أن نعرفه عن التوتر وضغوط الحياة

- الفصل الأول: ما الذى يجمع بين هؤلاء؟
- الفصل الثاني : ما الضغط النفسي؟
- الفصل الثالث: الضغوط والتوتر النفسي
- الفصل الرابع: ضغوط الحياة وما تفعله بنا
- الفصل الخامس: المصادر الكبرى للضغط النفسي
- الفصل السادس: أحداث الحياة وتغييراتها

obeikandi.com

الفصل الأول

ما الذي يجمع بين هؤلاء ؟

obeikandi.com

١. منذ عام ونصف هنا رئيسه بالترقية لوظيفة في الإدارة العليا في شركة الطيران الضخمة، ومنذ هذا التاريخ شعر "عاصم" أن حلمًا قد تحقق له في هذه الشركة وهو لم يبلغ بعد الثامنة والثلاثين من عمره. نعم كانت الوظيفة التي رقى لها بالنسبة له حلمًا وأملًا تحقق على نحو لم يكن يتوقعه بهذه السرعة. ولكنه قدم لي لأسباب أخرى، فقد ذكر أنه منذ أن حصل على هذه الترقية، أصبح عرضة لحالة شديدة من القلق، وصعوبات النوم، والتوتر العصبي، وقد أرجع ذلك لتزايد ضغوط العمل الجديد، وتزايد المسؤوليات. وقد كشف عن أن ضغوط العمل قد أدت إلى شعوره ببعض المشكلات العضوية، بما فيها صعوبات التنفس وآلام الصدر، واضطراب دقات القلب. ولحسن حظه، فقد بين له طبيبه المعالج، بأنه لا توجد لديه مشكلات جسمانية، وأن قلبه سليم، ونصحه بعدم استخدام أي مهدئات، وأوصاه بمراجعتنا في العيادة السلوكية، للبحث عن طرق أخرى تساعد على الاسترخاء ومعالجة الضغوط.

٢. "زكي" طالب جامعي في سنته الثالثة بإحدى كليات الهندسة. بدأ سجله الدراسي يتدهور في السنوات الأخيرة، بعد أن كان طالبًا متفوقًا ومرموقًا. ذكر أنه لا يعرف سببًا معقولًا أدى إلى تدهوره الدراسي، ولكنه يرجح أن السبب في ذلك، هو أن ميوله الأكاديمية لا تتفق مع ما يدرسه في كلية الهندسة. وقد ذكر أن التحاقه بهذه الكلية كان لأنه حصل على درجات عالية في الثانوية العامة أهلته للالتحاق بها. إنه الآن لا يشعر برغبة حقيقية ولا بحماس للدراسة. وقد ذكر بأنه يشعر بالكآبة، وعدم الاسترخاء والقلق، مع أعراض جسمانية تمثلت في أحلام مزعجة، واضطراب في النوم، وعجز عن تنظيم حياته الدراسية.

٣. إدريس "في الرابعة والخمسين من العمر، يعيش مع زوجته، وابنه معا. راجع أحد الأطباء النفسيين لأمر متعلقة بوجود اضطراب سلوكي حاد لدى الابن تمثل في فرط الحركة وصعوبات الانتباه والتعلم منذ سنوات. بدأت حالة ابنه الآن تزداد سوءًا. فالابن الآن في الثالثة عشر من العمر، وفي فترة مراهقة، ويظل طوال النهار والليل في المنزل يتصارع مع الأب والأم في عراك دائم أدى إلى أنهم كانوا يوثقونه بالحبال لمنعهم من الحركة والعدوان على

أفراد الأسرة، والتهجم على الجيران. ولكن كل محاولات القمع لم تعد تجدي الآن، فقد أصبح الابن قويا، ومن ثم كان يصارع الأب باستمرار. ذكر الأب، وهو ييكي، أنه قرأ عني في إحدى المصادر التي كتبتها عن العلاج السلوكي، وهو مقتنع بهذا الأسلوب، وأنه شخصيا يحتاج للعلاج النفسي السلوكي لكي يتعلم كيف يتعامل مع الضغوط الواقعة عليه نتيجة لرعاية هذا الابن الذي أصبح حالة متعذرة على التغيير.

٤. السيدة "سها" شابة في الرابعة والعشرين من العمر. تزوجت منذ عامين من زوجها الذي يكبرها بتسعة أعوام على الأقل. ذكرت أن مشكلتها الرئيسية تمثلت في فقدان رغبتها الجنسية، مع شعور بالآلام الشديدة عند معاشرتها الجنسية لزوجها. وقد سبب لها ذلك إزعاجا شديدا لها ولزوجها، الذي بالرغم من وضعه المهني المتميز، فقد كان يشعر بالغضب الشديد منها. وقد أصبحت حياتها الزوجية مهددة بالانفصال، بالرغم من أن لديهما طفلة رضيعة تحتاج للرعاية، والزوجة تبدي رغبة واضحة للاحتفاظ بزوجها. وتمنت لو أنها تجد في أساليب العلاج النفسي ما يساعدها على الخروج من محنتها، والمحافظة على أسرتهما من الانهيار.

٥. لم يكن "سعود" راضيا لا عن حياته الأسرية، ولا عن نفسه. صحيح أنه سعيد جدا بثقة رؤسائه فيه عندما اسندوا إليه إدارة أحد الأقسام المهمة في المؤسسة التي يعمل بها، لكن أسرته لم تكن سعيدة نتيجة للتغير الذي حدث به، فقد كان يأتي متأخرا من عمله، وما إن ينهى وجبته الغذائية، حتى يذهب لحجرة مكتبه ليستأنف إنهاء الأعمال التي أحضرها معه من العمل. الزوجة غير سعيدة، وتزايدت شكاوى المدرسين من ابنه الذي بدا سجله الدراسي في التدهور. وقد بدا "سعود" ذاته يعاني من الأرق، والتعب، والعجز عن القيام بمتطلباته الاجتماعية نحو الأسرة. وتمني لو يجد طريقة تساعد علي استعادة التوازن المفقود في حياته المهنية والأسرية.

٦. عندما نظر الطبيب للتقارير الطبية ونتائج التحليلات الكيميائية، نظر إلي وجه المريض الذي كان يجلس قبالة قائلا: يا أستاذ "عبدالله" إن ضغط الدم لازال مرتفعا لديك، صحيح أنه أفضل بكثير من السابق، ولكنني أنصحك بزيارة العيادة النفسية، إذ من الضروري أن يكون علاجا طبي مصحوبا أيضا بالعلاج النفسي. إنني أعرف أنهم سيساعدونك على التعرف على أسباب الضغوط الواقعة عليك وسيساعدونك أيضا ببعض أساليب الاسترخاء على ضبط الزيادة الملحوظة في ضغط الدم.

٧. ذكرت السيدة (خلود) أنها لم تعد تشعر بالطمأنينة ، وأن معاناتها أصبحت تشمل كل حياتها "إنها توشك على الانهيار" ، ولم تعد تحتل الصبر في علاقتها بزوجها ، ولم تعد تحتل التعامل مع أبنائها الصغار . والسيدة (خلود) في الرابعة والعشرين من العمر ، وقد ذكرت أنها تزوجت منذ سبع سنوات من زوجها الجامعي الحالي . عندما تعرفت عليه كانت قد أنهت دراستها الثانوية والتحقت بكلية الآداب ، حيث أنهت عامها الجامعي الأول بتفوق واضح . لكنها توقفت عن دراستها بناء على رغبة زوجها ، ولم تستطع أن ترفض طلبه ، فتوقفت عن دراستها لتسافر معه إلى بلده الأصلي . وصفت نفسها بأنها على درجة عالية من الحساسية ، وأنها تكتب الشعر ، وتؤلف قصصا قصيرة نشر بعضها في المجلات العربية . وتعتقد أنها كانت تعيش حياة اجتماعية حافلة ، وأنه كان يمكنها أن تحقق الشهرة والنجاح المهني لو أنها صبرت قليلا على الزواج السريع ، ومع ذلك فقد عبرت أنها تحب زوجها ، وتعتقد أنها غير جديرة به . ومنذ أن غادرت وطنها الأصلي ، وهى تعاني فيما ذكرت من الاكتئاب ، والتوتر والصداع المستمر . وذكرت أنها تبتكى دائما ، وأنها تعاني من الآلام الجسمية المتعددة ، وأنها تشعر بالذنب لأنها لا تستطيع أن تسعد زوجها كما كانت تأمل . وتشعر بالحزن لأنها لا تجد وقتا من الراحة والهدوء لتمنحه لطفلها الصغير . وذكرت أنها راجعت كثيرا من الأطباء النفسيين ، وأنها تعاطت كثيرا من الأدوية الطبية المهدئة ، ومضادات الاكتئاب ، ولكن يبدو أن أعراضها خاصة الصداع والأرق ، واضطرابات النوم ، والإرهاق السريع ، والملل لم تستجب بالشكل الكافي ، مما ضاعف من مشاعر الاكتئاب ، وإحساسها بأن مشاكلها تتعذر عن الحل .

٨. لم يكن " وليد " يدرك ماذا يفعل عندما وجد السائق الذي أمامه يتوقف فجأة . شعر " وليد " عند ذلك بالغضب الشديد ، وأخذ يسب ويصبح بسائق السيارة الأخرى . فما كان من السائق الآخر إلا أن أبدى تبرمه باستخدام حركات تبدي استهائته واستغرابه من " وليد " . فما كان من وليد الذي بدأ الدم يغلي في عروقه إلا أن أوقف سيارته بحيث تعترض طريق سيارة السائق الآخر ، محاولا إيقافه وتلقيه درسا في الأدب . خرج السائق الآخر بدوره غاضبا وكانت مشادة انتهت إلى قسم الشرطة ، والحجز به لبضعة أيام للتحقيق . كل ذلك جاء في فترة حرجة لأنها كانت فترة امتحانات وكان وليد خلالها في أمس الحاجة للوقت الضائع . ولا زالت أمامه محاكمة لا يعرف إلى ماذا ستنتهي إليه .

٩. "صالح" طالب في إحدى الجامعات المرموقة، سجله الدراسي ممتاز طوال العامين الدراسيين السابقين. ذكر أن إحساسا شديدا بالخوف من الفشل بدأ يملكه ويسيطر على سلوكه وتصرفاته. وعندما سألته لماذا بدأ الخوف من الفشل يسيطر عليه في هذه الفترة بالذات، أجاب بأن هذا العام وما سيليه يتطلب كثيرا من إلقاء المحاضرات والمشاريع العلمية والبحوث المطلوبة من الطلاب أمام زملائهم الآخرين وأساتذة المادة، وهذا يعتبر من وجهة نظره "كابوس مرعب"، إن مجرد التفكير في أي موضوع يتطلب تقديمه أمام زملاء الفصل يشعره بالخوف الشديد، وكل ما يصحبه ذلك من أعراض تملكته في الأسبوع السابق بما فيها العرق، والتلعثم، وتسارع دقات القلب. إنه يتمنى أن يجد أي وسيلة تساعد على التخفيف من آلام هذا الخوف، ويتوقع الفشل التام في المحافظة على سجله الدراسي الممتاز طوال الأعوام السابقة.

١٠. عندما بلغت الخامسة عشر من عمرها، لم تكن "مريم" تختلف كثيرا عن زميلاتها وأقرانها ممن هم في نفس عمرها. فقد كانت نشطة دراسيا ولها حياتها الاجتماعية الناجحة والمستقرة. كانت تساهم في النشاطات المدرسية وفريق كرة السلة، وكانت أيضا متفوقة دراسيا. ولكن مشكلاتها - كما ذكرت - بدأت لأن والديها لم يكونا راضيين على درجاتها وأدائها الدراسي. كانا الوالدان من النوع المتفوق: الأب طبيب مشهور وناجح، والأم أستاذة بقسم الرياضيات في إحدى كليات العلوم، ولهذا كانا يدفعانها باستمرار للالتحاق بكلية الطب التي كانت شغلهم الشاغل منذ أن التحقت بالسنة الأولى من المدرسة الثانوية. أرادت "مريم" أن لا تخيب آمال والديها، لذا فقد اجتهدت أكثر، وأخذت تكرر كل وقتها مابين حضور المدرسة، والعمل طوال الليل بالمنزل، فضلا عن الدروس الخصوصية من أكثر من أربعة مدرسين في التخصصات العلمية والرياضيات.

تذكرت أنها بدأت للمرة الأولى تشعر بخفقان القلب أثناء حضورها أحد الامتحانات، حاولت أن تتجاهل الأعراض، ولكن مشكلاتها بدأت تتفاقم وتزداد سوءا. وباستمرار الضغط من والديها استطاعت أن تنجح في الدراسة حتى وصلت للسنة الثالثة. وفي الشهور الأولى من هذه السنة المشؤمة كما وصفتها تزايدت أعراضها، وأصبحت أكثر من مرة بالإغماء أثناء أدائها لأحد الامتحانات، وبالرغم من أن والدها كان يحكم عمله يتابعها طبيبا بالأدوية والعلاج، إلا أن الأعراض تفاقت ومشكلات "مريم" تزايدت وبدأت

تتعمم على مشكلات أخرى منها الخوف الشديد من الامتحانات والفشل وكرهية الذهاب للمدرسة وصعوبات النوم، وتناقص الوزن. وأخيراً أحس الوالدان بضرورة عرض حالتها علي الطبيب النفسي الذي حولها بدوره للمعالجة النفسية بالعيادة النفسية، والتي أيقنت أن سبب تلك الأعراض هو ما كانت تعانيه من استمرار الضغط عليها من والديها وخوفها الدائم من الفشل ومن تخيب أمل والديها فيها.

ومع ذلك فقد رفض الوالدان الاعتراف بأن مشكلات "مريم" نفسية وأصرأ بأن مشكلاتها بدنية وعلاجها يجب أن يكون بالوسائل الطبية أي بمزيد من العقاقير وأدوية الاكتئاب النفسي. ولا ندري إن كانت "مريم" ستستطيع في نهاية المطاف أن تحتفظ بسلامتها العقلية والوجدانية لدرجة تمكنها بالفعل من مواصلة التفوق والالتحاق بكلية الطب التي تطلع لها الوالدان. المؤكد أنها حتى لو استطاعت تحقيق ذلك بسبب إصرار والديها، فإنه لن يبقى لها ما يكفي من السعادة والرضا عن النفس ما سيمكنها من مواصلة حياتها المهنية والدراسية بشكل مشبع، وبطاقة نفسية على مواصلة الحياة بفاعلية.

١١. وصف "ظافر" نفسه بأنه إنسان متفوق في حياته الأكاديمية مما أهله للحصول على وظيفة معيد في إحدى الكليات المرموقة، وهو الآن يعمل عضواً في هيئة التدريس بهذه الكلية بعد أن حصل على الدكتوراه من إحدى الجامعات الكبرى بأمريكا. وقد ذكر أنه منذ عودته وهو لا يشعر بالسلام النفسي بسبب تراكم المشكلات الأكاديمية والأسرية. وهو يشعر بشكل خاص بالغضب والحنق على الجهاز الإداري بالجامعة لأن السكن الذي أعطى له لا يليق لإنسان في وضعه. وقد تقلصت حياته الاجتماعية نتيجة لذلك، لأنه لا يستطيع أن يدعو أصدقائه لهذا المكان، وقد ازداد حنقه لأنه لا يجد تفهماً من الإدارة لمشاعره، كما أن زوجته تشكو من الوحدة، وأحد أبنائه لا يتصف بالهدوء المناسب. وهو يخشى أن يؤثر ذلك في ترقيته في الوقت المناسب. بعبارة أخرى، فقد وضع أمامي قائمة طويلة بالمشكلات المثيرة للغضب والحنق. وهو يخشى على نفسه، وعلى علاقاته بالآخرين، خاصة وأنه لم يعد بمقدوره تحمل التعسف الذي يلقاه في تصوره من الجهاز الإداري مما دفعه في إحدى المرات للانفجار الغاضب في وجه المسؤولين عن قرار الإسكان، وهو يشعر بالأسف على ذلك، ويتمنى لو أنه يجد طريقة أخرى يحقق بها أهدافه في الحياة، بدلا من هذا الحنق والغضب الذي يتفجر منه في الأوقات غير المناسبة ومع الناس الذين يشعر بأهميتهم له.

١٢ . لا تدري راقية (٢٦ عاماً) الأسباب التي تجعلها في حال من القلق والتوتر الدائمين " فلا شيء يكتمل معي بنجاح ، وأنا غير مرتاحة " . وذكرت انها تعيش أياماً فى حالة القلق والتوتر هذه ، وكل ما تفعله للخروج من إحباطها ، حسب قولها ، هو مشاهدة المسلسلات التلفزيونية والتفنن فى تغيير لون شعرها وطلاء أظافرها " وأذهب لمحلات الملابس لأشتري أشياء وملابس و إكسسوارات باهظة قد لا أستخدمها ، " إلا أنني سرعان ما أعود بعد أيام إلى إحباطي السابق ، فكل شيء من حولي يدعوني إلى التوتر والقلق من جديد ، الأخبار تحبطني والمسلسلات تجعلني أبكي ويؤلمني رأسي ، وتذكرت أنها في إحدى المرات شاركت خلال إقامتها فى موطنها الأصلي فى تظاهرة " لأعبر عن احتجاجي فحصلت مواجهة مع قوات الأمن كُسرت نتيجتها يدي."

١٣ . ذكر شاكر (٣٢ عاماً) ان الضغوط تحيط به من مختلف المصادر ، وقد تدربت " أن أواجه الضغوط النفسية بالانغماس في العمل . وكل ما أحلم به ، حين أعود إلى منزلي ، هو أن أرتمي على السرير ، وأجد صعوبة بالغة في أن أقطع مسافة بضعة أمتار أخرى لأصل إلى الفراش بعد عناء يوم طويل " . وأضاف إنني مرهق للغاية ، وتخلو حياتي من أى متعة ولا أجد حتى فرصة للخلو بنفسى وللشعور بطمأنيتي المعتادة ، إنني أفضل الإرهاق الجسدي على الإرهاق النفسي ، ولهذا فانا اقتل نفسي بسبب الإجهاد الدائم .

ما الذي يجمع بين هذه الشكاوى؟

تشتمل الشكاوى السابقة علي عينات متنوعة من الناس ، فيهم الكبير ، وفيهم المراهق ، وفيهم الصغير . فيهم الذكور والإناث والموظف والطالب ، ومتوسط التعليم ، والذي بلغ درجات عليا من التعليم . أي أنها تمثل شريحة تمتد لتشمل مختلف نوعيات البشر .

والشكاوى في الحالات السابقة ، لا يمكن أن ننظر لها على أنها اضطرابات أو أمراض نفسية أو عقلية دائمة في الشخصية . فالأسباب المساهمة في الأحداث السابقة جميعها مرتبطة بشكل ما بأحداث خارجية ، وتغيرات نفسية وعضوية مرتبطة بدورها بضغوط وأحداث بعضها طارئ ، وبعضها دائم .

وبالرغم من الشكاوى التى ذكرتها كل حالة من الحالات السابقة لا يمكن وصفها بالمرض النفسي او العقلى بالمعنى المتعارف عليه ، فإنها جميعا عبرت عن وجود معاناة من ضغوط

وأحداث ساهمت في إثارة كثير من المشكلات والأعراض التي يسهل علينا أن نجد لها في الأمراض النفسية والعقلية الشائعة. فنحن نجد من بينها أعراض المخاوف المرضية، والقلق و الاكتئاب، ومشكلات النوم، والعجز عن تنظيم الذات، والميل للعنف، والعجز عن التحكم في الغضب، وصعوبات الممارسة الجنسية، وارتفاع ضغط الدم، والملل الدائم وغيرها من الأعراض التي تصف المرض النفسي. أي أن من مآسي تلك الضغوط والمنغصات اليومية، أنها يمكن أن تؤدي- فيما تؤدي إليه من نتائج سلبية- إلى إثارة المرض النفسي والاضطراب في التفكير والسلوك. . وتجعل من الحياة شقاءً في شقاء.

وما واجهته كل حالة من الحالات السابقة من أحداث وخبرات قد لا تختلف عما يواجهها جميعاً من أحداث تمر علينا بين الحين والآخر. كل الفرق، هو أن الأفراد في الحالات السابقة عجزوا فيما يبدو عن التعامل مع هذه الضغوط بكفاءة وفاعلية، ومن ثم عبروا جميعاً عن حاجتهم للنصح والعلاج النفسي.

من حسن الحظ أن هناك أيضاً شيء مشترك يجمع بين هذه الحالات بالرغم من الاختلافات بينها في الأعراض وفي الظروف الاجتماعية. فجميع الحالات السابقة تنسم بأعراض يمكن ضبطها والتحكم فيها، وجميعها يمكن تدريبها على معالجة أمور الحياة بصورة أفضل، وجميع الأشخاص في الحالات السابقة يمكن أيضاً لهم أو لهن التدريب على معالجة النتائج السلبية التي ترتبط بتلك الأحداث والضغوط التي تقع على الواحد منهم أو منهن. وهم أو هن جميعاً يحتاجون لبعض مهارات إدارة الذات في مواجهة هذه الضغوط.

ومن بين أشكال العلاج التي يمكن لهم جميعاً الاستفادة منها: الأساليب المعاصرة في الاسترخاء بأشكاله المختلفة إما كمنهج علاجي مستقل، أو كمنهج علاجي مصاحب للأساليب العلاجية الطبية والنفسية الأخرى بما فيها أساليب تنظيم الوقت، وتعديل السلوك الشخصي، وبناء مهارات اجتماعية وأساليب من التفكير تتناسب مع ما تتطلبه معالجة تحديات الحياة بفاعلية وإيجابية.

إن كل حالة من الحالات السابقة ستجد فصلاً أو فصولاً من هذا الكتاب لتعينه في محتته أو محتتها. فمثلاً، سيجد "عاصم" من الضروري أن يتدرب على ممارسة الاسترخاء باختيار الطريقة التي تناسب مع طبيعته الشخصية، وسيجد في الفصول من ٧ إلى ١٢ فنيات متعددة يمكنه أن يختار من بينها ما يلائمه، كما قد يشعر بضرورة أن يكتسب بعض المهارات التنظيمية والاجتماعية لمعالجة ضغوط التعامل مع المرءوسين والرؤساء بمهارة وفاعلية.

أما " زكى " فيحتاج بالمثل إلى بعض فنيات التعامل مع القلق والتوتر من خلال أساليب الاسترخاء فضلا عن بعض الطرق السلوكية فى معالجة القلق والتوتر كما سيجدها فى الفصل ١٤ .

وسيتحتاج " إدريس " أيضا لتدريب مهاراته على الاسترخاء بالطريقة التى تتلائم مع طبيعته الشخصية ، كما قد يجد من الضرورى أن يلجأ لبعض المختصين فى العلوم النفسية والطبية ليصقل مهاراته فى التعامل مع الحالات الصعبة والاضطرابات التى يعانى منها ابنه .

أما السيدة " سها " و " سعود " فيحتاجان لاستعادة التوازن المفقود فى المجالات المهنية والأسرية . ومن ثم سيجد كلاهما فى فصلي الصراعات الخاسرة والصراعات الزوجية كثيرا من التوجيهات المهنية مما سيمكن كل منهما منفردا على صياغة خطة ملائمة للتعامل مع صراعات العمل والأسرة ما سيمكنهما من تحقيق السعادة المفقودة فى بيئة العمل والأسرة .

وهكذا تتنوع احتياجات كل حالة من الحالات السابقة بالرغم من التشابه بينها فى المعاناة من الضغوط وتوترات الحياة . و هنا تنبع أهمية هذا الكتاب الذى يقدم لك شريحة عريضة من الموضوعات المرتبطة بالمعاناة من ضغوط الحياة فهما وتشخيصا وعلاجاً . كل ذلك من خلال موضوعات تهدف إلى :

٧ التعرف بالضغوط النفسية ، وشرح أسبابها ومتضمناتها المرضية على الفرد ، وما يمكن أن تقودنا إليه من اضطراب وعجز ومعاناة . ومن ثم ستعرف ما هي الضغوط النفسية؟ وما تصنيفنا به من اضطراب نفسي وصحي؟ ستعرف أعراضها ، وستتعلم كيف تتعرف على هذه الأعراض؟ وإلى أي حد تؤثر هذه الضغوط فى حياتنا وفى علاقاتنا بالآخرين؟ ومتى يجب أن تهتم بها؟ وستتعلم ما الذى عليك أن تفعله حيالها؟ وما هي أحدث ما تقدمه لنا العلوم النفسية والسلوكية من أساليب تساعدنا فى معالجة الضغوط والتعامل معها على نحو فعال؟

٧ و ستتعرف أيضا على بعض الأساليب العلاجية والوقائية التى ستمكنك من معالجة الضغوط ، بالتركيز على أساليب الاسترخاء بأشكاله المختلفة للسيطرة على هذه الضغوط ومعالجة نتائجها المرضية . ستعرف لماذا تنجح أساليب الاسترخاء فى التغلب على مظاهر الاضطراب النفسي؟ و ستدرب على عدد لا بأس به من أنواع الاسترخاء؟ وستعرف أن الاسترخاء الفعال له شروط وإجراءات تزيد من فاعليته ، ستعرف ما هي هذه الشروط؟ وكيف يمكنك أن تمارس بعضها فى أي مكان أو زمان؟

- ٧ وستتعرف أيضا علي عدد من الأساليب النفسية والاجتماعية التي ستمكنك من التحكم في ثلاثة انفعالات ضارة ترتبط بالتوتر وإثارة الضغوط ، وهي : القلق و الاكتئاب والغضب .
- ٧ وستتمكن من التدريب على ممارسة بعض المهارات الاجتماعية التي ستعينك على مواصلة حياتك الاجتماعية والمهنية والأسرية بفاعلية وكفاءة .
- ٧ و ستتعرف على حقيقة من الحقائق المثيرة في العلاج النفسي وهي أن التفكير في الأمور عادة ما يكون أسوأ من الأمور ذاتها . وستتمكنك هذه الحقيقة من التعرف علي بعض أنواع التفكير الخاطئة التي تساهم في إثارة المزيد من ضغوط الحياة وتوترها ، وستتمكن من خلال هذه المعرفة أن تتعرف على أساليب متنوعة من تعديل هذه الأخطاء ، ومن ثم توظيف العقل والتفكير من أجل التطور والارتقاء بالشخصية وبالتالي زيادة إمكانياتنا على مواجهة ضغوط الحياة ومعالجتها . . بطريقة أو طرق لا تتعارض مع سعادتنا الشخصية .