

## إجابات أسئلة الاختبار

1، ب. إن هذه الجملة هي حقيقة خاطئة. فلا ينبغي تجنب جميع الضغط والقلق. حيث إن بعض القلق هو حقيقة، جيد لأنه قد يزودك بالطاقة الإضافية التي تحتاج إليها للتعامل مع المواقف. وبقدر ما يساعدك الضغط للإعداد للأوقات الصعبة، يمكنك الاستفادة منه.

2، ب. أحد الأسباب الشائعة للضغط في موقع العمل هو تغيير في موقع العمل - سواء كان تغييراً إيجابياً (مثل مهمة جديدة) أو سلبياً (مثل زيادة في عبء العمل). ومصدر أساسي آخر للضغط هو محيط عمل غير صحي متميز بالنزاعات الشخصية والتوقعات المربكة.

3، ت. إن هذه الخطوات الأربع هي فعالة في كسر دورة الضغط السلبية. فعندما تتوقف، فإنك تمنع الرسائل السلبية التي تخبر بها نفسك. وعندما تتنفس، فإنك تقوم بتهديئة جسمك. ويمكنك عندئذ تأمل المشكلة واختيار أفضل تصرف للعمل.

4، ب. إن الارتباط مع أناس ذوي ثقة هو أقوى ترياق للضغط؛ لأن هؤلاء الأشخاص قد يستمعون إليك ويساعدونك في رؤية موقف مسبب للضغط بصورة مختلفة. تذكر أن إحدى القواعد الأولى للسيطرة على القلق والضغط هي: لا تقلق وحدك أبداً!

5، أ. يميل الأشخاص النزاعون للقلق بشكل دائم للزيادة من مشكلاتهم بالاستماع إلى أفكارهم التلقائية السلبية بدلاً من رؤية الموقف الحقيقي. ولمواجهة القلق الدائم، يمكنك أن تعيد صياغة مثل ذلك الحديث الذاتي السلبي إلى رسائل إيجابية وصحية أكثر.

6، أ. تقوم الرياضة بمساعدتك في كسر الجمود الرياضي الذي يسببه الضغط عادة. ويمكن حتى لجهود جسدية وجيزة، مثل الوقوف والتمدد، أن تحرر ذهنك من عبء القلق. وتقلل الرياضة من القلق، وتحرر من العدوانية والحنق، وتزيد من شعورك بالصحة، وتحسن من النوم، وتدعم التركيز.

7، ت. لا تحتاج إلى الكثير للإعداد لاستجابة الاسترخاء. كل ما تحتاج إليه هو محيط هادئ حيث يمكنك أن تركز على الاسترخاء. ثم تحاول العثور على وضع مريح، وترتكز على كلمة أو صوت واحد، وتبعد الأفكار المشتتة.

8، ب. إن الفكاهة هي ترياق رائع للضغط، والضحك هو طريقة طبيعية وصحية للتخلص من التوتر ووضع الأفكار جانباً برهة. حاول العثور على الفكاهة في الحياة اليومية- ولكن تذكر ألا تخلط الفكاهة الحقيقية بالسخرية. تقوم الفكاهة بإثرائنا جميعاً، في حين تجرحنا السخرية جميعاً.

9، ب. لكي تستمع بشكل فعال إلى رفيق عمل قلق، من الأفضل ألا تحاول حل المشكلة، ولكن حاول بدلاً من ذلك فهمها. وإذا أردت أن تعلق، فعلق على أن يقوم رفيقك في العمل بوصفه، بدلاً من عرض الحلول المحتملة للمشكلة. وإضافة إلى ذلك، استخدم لغة الجسد لإظهار اهتمامك وتزويد إقرار شفهي أحياناً، مثل "إنني أفهم ذلك" أو "إنني أرى ما تقول".

10، أ. يمكنك تقليل التأثيرات السيئة للقلق السام في أي موقف مسبب للضغط بزيادة شعورك بالقوة والتحكم وخفض شعورك بالعرضة. وتشمل الإستراتيجيات لزيادة القوة وخفض العرضة: تنظيم أنشطتك، والارتباط بأناس يمكن أن يستمعوا إليك، والعناية بصحتك. وتمنحك جميع هذه الإستراتيجيات القوة للتعامل مع الضغط بشكل أفضل.