



حكومة الشارقة
دائرة الخدمات الاجتماعية
GOVERNMENT OF SHARJAH
Social Services Department

مواجهة ضغوطات الحياة

إعداد: شيخة سعيد بن حارب المهيري

إدارة المعرفة

تعريف الضغوط هي مثيرات أو تغيرات في البيئة الداخلية أو الخارجية على درجة من الشدة والدوام بما يثقل القدرة التكيفية للكائن الحي إلى حده الأقصى، والتي في ظروف معينة يمكن أن تؤدي إلى اختلال السلوك أو الاختلال الوظيفي الذي يؤدي إلى المرض، وبقدر استمرار الضغوط بقدر ما يتبعها من استجابات جسمية ونفسية غير صحية.

من أحداث الحياة الضاغطة هي: -

- الكوارث الطبيعية: كالفيضانات والزلازل..
- الكوارث العرضية: (غير مقصودة) التي من صنع الإنسان: كحوادث السيارات الخطيرة، تحطيم طائرة، حريق كبير.
- الكوارث الناتجة عن الفعل المتأني والمخطط للإنسان: كالقذف بالقنابل، أو إطلاق رصاص..

خصائص الشخصية ومواجهة ضغوط الحياة:

1. أفراد يظهرون علامات الانهيار نتيجة لتعرضهم لضغوط طفيفة.
كيف تتعامل أنماط الشخصية الأقل تحملاً للأحداث المشحونة
 - السلبية (في تفاعلهم مع البيئة ويجدون الحياة مملة)
 - الضعف (عدم الرغبة في مواجهة المشاكل والضغوطات الحياتية)
 - الغضب (سرعة الهيجان وعدم السيطرة على الغضب)
2. أفراد لا يصبحون مرضى ولا يمرون بأي أزمات جسمية أو نفسية مع تعرضهم لأحداث الحياة الضاغطة.

كيف تتعامل أنماط الشخصية شديدة الاحتمال أو التحمل

- الالتزام (وهو الشعور بتعلق الفرد بنشاطاته وعلاقاته القربية والاعتقاد بأنها ذات أهمية)
- التحدي (وهو الرغبة في تقبل الخبرات الجديدة وغير المتنبئ والاستمتاع بها، وأن يرى الفرد أن فرص التغير أكثر من فقدان، أو يشعر بحب الاستطلاع والاهتمام).
- التحكم (الضغط) يرى أن الفرد ليس عاجزاً أو فاقد العون، ولكنه يمكن أن يؤثر في كثير من الأحداث والناس الآخرين، والقدرة على التحكم في الظروف الشخصية.¹

¹ كتاب: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها- الكاتب: حسن مصطفى عبد المعطي

طرق السيطرة على ضغوط الحياة

- يوجد بعض الطرق التي يمكن عن طريقها محاولة التعامل بفاعلية مع ضغوط الحياة المختلفة ومنها:
 - تقبل الإجهاد والتعامل معه كجزء طبيعي في الحياة، والتعامل مع المصاعب والمشكلات كأمر لا بد منه في الحياة.
 - إبقاء المشكلات في المنظور المناسب لها دون إفساد كافة الأمور حولها ودون مبالغة.
 - الحرص على التوازن بين ممارسة النشاطات الاجتماعية والحصول على بعض الانفراد والعزلة. تحمل مسؤولية القرارات الشخصية والتصرفات الذاتية.
- طرق إدارة ضغوط الحياة يوجد بعض النصائح التي يمكن من خلالها القيام بإدارة الضغط والإجهاد وهي:
 - أخذ عطلات من حين لآخر أو وقت استراحة خلال فترات العمل المنتظمة. العثور على هواية مسلية مثل البستنة أو ممارسة النجارة.
 - القيام بتمارين التنفس لخفض عدد ضربات القلب.
 - التخفيف من ضغوط العمل المختلفة.
 - تجنب تحمل الكثير من المسؤوليات في البيت أو العمل.
 - تقاسم المسؤوليات والقيام بتفويض الآخرين ببعض المهام المختلفة من حين لآخر.
 - إحاطة النفس بأشخاص داعمين وإيجابيين.
 - تجنب المواقف الصعبة أو العصبية والابتعاد عن التوتر.
 - ممارسة الأنشطة التي تحوي على التأمل مثل اليوغا أو حضور الدروس الدينية المختلفة²

الخطوات التي تقلل من حدة الضغوط العصبية التي تحيط بنا

تحدث عما يزعجك: الجلوس مع صديق مقرب وسرد كل ما يؤرقك يساعد من ناحية على تبسيط حجم المشكلة، كما أنه يجعل أصدقائك على دراية بما تعانیه، وبالتالي قد يحاول أحدهم تقديم أي مساعدة ولو بسيطة في مهام الحياة اليومية.

حب نفسك: ماذا لو كنت أجمل قليلا أو أذكى أو أنجح؟ مثل هذه الأسئلة لا تساعد في تعزيز الثقة بالنفس كما أن أولى خطوات تقدير الذات تبدأ عند التخلي عن مثل هذه الأمنيات. حب نفسك كما أنت!

<https://mawdoo3.com/%D9%83%D9%8A%D9%81 %D9%86%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%84%D9%85%D8%B9 %D8%B6%D8%BA%D9%88%D8%B7 %D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9>

الحركة والتغذية: لا يمكن الحديث عن الراحة النفسية دون خلو الجسد من المشكلات العضوية فالصحة النفسية مرتبطة بشدة بصحة الأعضاء وهو أمر تساعد عليه التغذية المتوازنة الصحية، والحركة المستمرة.³

المراجع:

- كتاب: ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها- الكاتب: حسن مصطفى عبد المعطي
- <https://mawdoo3.com/%D9%83%D9%8A%D9%81%D9%86%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D9%85%D9%84%D9%85%D8%B9%D8%B6%D8%BA%D9%88%D8%B7%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9>
- <https://www.dw.com/ar/%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D9%84%D9%84%D8%AA%D8%BA%D9%84%D8%A8-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%B6%D8%BA%D9%88%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B2%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%A7%D8%AE%D9%84%D9%8A/a-18310251>

³ <https://www.dw.com/ar/%D9%86%D8%B5%D8%A7%D8%A6%D8%AD-%D9%84%D9%84%D8%AA%D8%BA%D9%84%D8%A8-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%B6%D8%BA%D9%88%D8%B7-%D8%A7%D9%84%D8%AD%D9%8A%D8%A7%D8%A9-%D9%88%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D8%B9%D8%A7%D8%AF%D8%A9-%D8%A7%D9%84%D8%AA%D9%88%D8%A7%D8%B2%D9%86-%D8%A7%D9%84%D8%AF%D8%A7%D8%AE%D9%84%D9%8A/a-18310251>