

# التعامل مع الضغوط

الضغط هو جزء طبيعي من الحياة، وتتوارد في مختلف مجالاتها سواء في العمل، العلاقات، أو الدراسة. تعلم كيفية التعامل مع هذه الضغوط يمكن أن يحسن من جودة حياتك وصحتك النفسية.

## استراتيجيات التعامل مع الضغوط

- **التعرف على مصادر الضغط:**

اكتب المواقف أو الأشخاص الذين يسببون لك الضغط.  
حدد ما يمكنك التحكم فيه وما لا يمكنك التحكم فيه.

- **تنظيم الوقت:**

وضع جدول زمني واضح لتنظيم المهام.  
استخدام قوائم المهام لتحديد الأولويات.

- **تقنيات الاسترخاء:**

ممارسة التأمل والتنفس العميق.

- **التحدث مع الآخرين:**

البحث عن الدعم من المتخصصين عند الحاجة.

- **تغيير الأنماط السلبية:**

حاول إعادة صياغة أفكارك السلبية إلى أفكار إيجابية.  
استخدم تقنيات التفكير الإيجابي.

## اختبار قصير: كيف تتعامل مع الضغوط؟

عند مواجهتك لمهام كثيرة في العمل، ما هو الخيار الأكثر احتمالاً الذي ستتخذه؟

- A) أترك الأمور تتراءم حتى أضغط عليها.
- B) أضع خطة واضحة لتنظيم المهام.
- C) أشعر بالاستسلام.

كيف تتعامل مع مشاعر التوتر عند حدوث موقف صعب؟

- A) أتناسى الموقف وألعب ألعاب الفيديو.
- B) أمارس بعض تقنيات الاسترخاء.
- C) أستسلم للشعور السلبي.

ما هو دور الأصدقاء في دعمك أثناء ضغطك؟

- A) لا أشاركهم مشاعري.
- B) أشاركهم وأطلب تصيحتهم.
- C) أعتبرهم عبئاً إضافياً.

## النتائج

- إذا كانت إجاباتك معظمها **B**: لديك قدرة جيدة على التعامل مع الضغوط وتستخدم استراتيجيات فعالة.
- إذا كانت إجاباتك معظمها **A** أو **C**: قد تحتاج إلى تطوير مهاراتك في التعامل مع الضغوط. حاول استخدام بعض الاستراتيجيات المذكورة أعلاه لتحسين مهاراتك.

---

تعلم كيفية التعامل مع الضغوط ليس فقط يحسن من صحتك النفسية، بل يساعد أيضاً على زيادة الإنتاجية وتطوير العلاقات. ابدأ بتطبيق بعض الاستراتيجيات وستلاحظ الفرق و إذا كنت بحاجة للمساعدة لا تتردد لنفسك عليك حق تذكر ذلك جيداً

تحياتي / أبرار الناصر