

استراتيجيات للتغلب على الضغط النفسي

يكون ذلك غالباً هو الجزء السهل. فالمرض، أو موت شخص نحب، أو أزمة مالية، أو تغيير العمل، أو النزاع العائلي، أو أي ضغط نفسي آخر، هي كلها أمور يسهل تحديدها. ولكن الضغط النفسي الخفي يمكن أن يكون مؤذناً على غرار ما هو عليه الضغط النفسي المكشوف. فكر في نماذج الضغط النفسي لكي تحدد الأوضاع التي تسبب الإزعاج الذهني. ففي الكثير من الأحيان يكون هذا الوضع هو الحمل المفرط أو الثقيل كأن يكون لديك أشياء كثيرة تريد أن تفعلها، ولا تملك سوى القليل من الوقت لفعلها. وكذلك فإن الأوضاع الغامضة هي الأخرى تسبب الضغط النفسي؛ فالمشكلات تتفاقم إذا كنت لا تعرف الدور الذي يجب عليك أن تقوم به في أوضاع مهنية أو اجتماعية معينة. وهكذا، فإن فقدان السيطرة على حصة وضع ما يمكن أن يكون مثيراً للضغط النفسي أكثر من نقص المعلومات المتعلقة به. وأخيراً، فإن الافتقار إلى الدعم الشخصي والتغذية الإيجابية يعقد على حد كبير الوضع المسبب للضغط النفسي.

والطريقة الأخرى للتعبير عن المشاعر هي كتابتها على ورقة. حاول أن تكتب رسالة، وحتى إذا لم ترسلها بالبريد، فقد تكسب الكثير من مجرد تنظيم أفكارك والتعبير عن مشاعرك.

نظم أسلوب حياتك بحيث تقلل الضغط النفسي:

ضع أهدافاً وتوقعات حقيقية متحسناً الحدود القصوى عندما تضع رأيك. وإذا كنت لا تتوقع سوى القليل من نفسك فقد تواجه خطر السأم، والشعور بالذنب، وفقدان احترام الذات مما يؤدي إلى الاكتئاب. ولكن إذا بالغت في الأخذ، فسوف تواجه خطر الحمل الزائد، والضغط النفسي، والقلق. لذا، يجب أن تعرف قدراتك، وتستخدم بأقصى ما تستطيع. ويجب أن تعرف حدودك وتعيش ضمنها فقط. كن مرناً. فحتى أفضل الخطط يمكن أن تتحرف عن مسارها؛ ولتجنب الضغط النفسي، تعلم كيف تتغلب على الأمور غير المتوقعة وأترك بعض المساحات في جدولك بحيث تستطيع أن تتكيف مع الظروف، وبالتالي تتجنب الحمل الزائد، أو ما لا قدرة لك تحمله.

اصبط خطواتك. أعط نفسك وقتاً كافياً لإنجاز أهدافك. وبدل المهام المسببة للضغط النفسي بمهام تؤمن درجة أكبر من الاسترخاء. خذ استراحات واسمح لنفسك بكميات معقولة من وقت الفراغ. وإذا كنت قادراً على السيطرة على جدول أعمالك، فقد تريد أن تحدد مقابلة لشخص غير موجود وبالتالي توفر 15 دقيقة لنفسك، استخدم هذا الوقت لإنهاء عمل متاخر، أو للتأمل، أو لإجراء بعض التمارين الرياضية، أو للقراءة، أو لمجرد النظر إلى الفضاء البعيد. خذ إجازات، سواء خلال الأسبوع، أو خلال اليوم يجعل فرصة تناول الغداء أطول من ساعة كلما كان ذلك ممكناً. وفي المنزل ارفع سماعة الهاتف وتمتع بقليل من الأمن والهدوء.

فتش عن التنوع سواء في العمل أو في اللهو. فالروتين يمكن أن يكون مطمئناً ومريحاً، ولكن التنوع سوف ييقك في حالة إثارة، وحماس وتجدد. ضع الناس في قمة أفضلياتك

يمكن للعلاقات المتبادلة بين الأشخاص أن تكون أكبر مصدر للضغط النفسي أو المصدر الأثبت للدعم.

وكان الفيلسوف الكبير جان بول سارتر قد كتب مرة يقول أن جهنم هي الناس الآخرون. وفي الواقع، فلا توجد سوى أشياء قليلة تستطيع أن ترفع ضغط الدم أسرع من النزاعات مع الأشخاص المعادين أو الكثيري المتطلبات. تعلم كيف تعاملهم. واستمع باهتمام إليهم محاولاً أن تفهم ماذا يكمن وراء غضبهم. وعوضاً

عن إطفاء النار بالنار اعترف بالعدوانية وحاول تفتيتها بقولك على سبيل المثال "بدو أنك غاضب، فهل أستطيع أن أقدم المساعدة؟". ابق هادئاً، ولكن لا تتراجع دائماً، وعضواً عن ذلك تعلم كيف تدافع عن نفسك وتحمي حقوقك ومصالحك.

تذكر الوجه الآخر لقطعة النقود. فالأصدقاء هم طب جيد. ارع علاقاتك مع الأصدقاء وحتى مع الأقرباء. وتذكر أن العزلة الاجتماعية هي عامل خطر رئيس من العوامل المسببة لمرض القلب.

لا تعتمد على الكحول أو المخدرات:

تستطيع أن تهرب ولكنك لا تستطيع أن تختبئ. فاستخدام المواد هو نوع من الهروب، ولكن لا يمكنك الهرب من مشكلاتك. وعضواً عن ذلك، فإن مشكلاتك النفسية والطبية سوف تتضاعف عدة مرات من خلال محاولات المعالجة الطبية الذاتية بوساطة الكحول أو المخدرات. وليس حدد مصادر ضغطك النفسي:-
النيكوتين أفضل؛ فلا تتحول إلى التبغ لكي تنقذ نفسك من الضغط النفسي؛ فلن يتلاشى شيء في الدخان سوى صحتك. وحتى الكافيين سوف يقوي مشاعر الضغط النفسي بتسريعه قلبك وعقلك.

الرياضة:

إن التمارين الرياضية البدنية جيدة لعقلك بمقدار ما هي جيدة لجسمك. فالرياضة تحسن المزاج، وتفتت الضغط النفسي، وتحارب الاكتئاب. وإذ تطور صحتك البدنية، فإن الرياضة سوف تزيد طاقتك وقوتك وحيويتك. ومع تحسن جسمك، فإن صورتك الذاتية تتحسن هي الأخرى. وإن تعلمك كيفية السيطرة على جسمك سوف يزيد إحساسك بكونك سيد نفسك، وبالتالي تزيد ثقتك بنفسك أيضاً. وفضلاً عن ذلك، فإن التمارين والألعاب الرياضية تزودك بالكثير من الفرص لاكتساب أصدقاء وبناء شبكات تعارف.
إن الآليات العصبية الكيميائية تساعد أيضاً في تفسير كيفية تأثير الرياضة في النفس. فتمارين التحمل تزيد إمداد الجسم بالأندورفينات التي تصارع الألم وترفع المزاج.

النوم:

النوم يعطي الجسم استراحة من التمرين البدني ويوفر للعقل فترة راحة من العمل الذهني. ولكن النوم هو أكثر من مجرد الراحة. لا يوجد عدد ساعات مثالي للنوم. فالناس الأصحاء ينامون وسطياً من 7 إلى 9 ساعات يومياً، ولكن عدد ساعات النوم التي يحتاج الناس إليها تختلف كثيراً. وعموماً، فإن الحاجة إلى النوم تكون عظيمة لدى الأولاد والشبان الصغار، ثم تتساوى لدى الراشدين، وتنقص في العمر المتقدم.
الحرمان من النوم يجعل الجسم مغلوباً على أمره؛ وهو سيخفض فعالته ويعطل قدرتك على التغلب على الضغط النفسي.

ستعرف مدى صحة نموذج نومك إذا استيقظت نشيطاً ومتجدد القوى. ولكن قلماً يتمنع الإنسان بنوم كامل وجيد. فكلنا نعاني الأرق من وقت إلى آخر، كما أن 15-20 في المائة منا يعانون أرقاً متكرراً أو دائماً.
جرب هذه الإجراءات البسيطة لتحسين نومك

1. ضع جدولاً منتظماً تحدد فيه زمن الذهاب إلى الفراش وزمن الاستيقاظ على أن يكون هذان الزمانان في الوقت ذاته كل يوم. تجنب الغفوات القصيرة نهاراً.
2. تأكد من كون فراشك مريحاً، ولا تستخدمه إلا للنوم. واستخدم كرسيك للقراءة ومشاهدة التلفزيون، واجعل استخدام فراشك مقتصرًا على النوم فقط.
3. تأكد من كون غرفة نومك هادئة ومعتمة. ويجب أن تكون أيضاً ذات تهوية جيدة ويحافظ فيها على درجة حرارة ثابتة ومريحة.

4. مارس الكثير من التمارين الرياضية نهاراً.
 5. كل بشكل صحيح. وتجنب الكافيين والكحول. ولا سيما في الأوقات المتأخرة من الليل. وإذا كنت تتمتع بوجبة سريعة في وقت الذهاب إلى النوم فاجعلها خفيفة.
 6. إذا لم تستطع النوم، فلا تبق مضطجعا في الفراش، تنقلب من جانب إلى آخر؛ انهض وقم بأي عمل آخر، ثم حاول النوم ثانية.
- ابن حياة متوازنة
- إذا كان الاعتدال هو مفتاح الصحة البدنية، فإن التوازن هو مفتاح الصحة النفسية. لذا، وازن العمل، واللهو، والرياضة، والراحة، والتساهل، والانضباط. ووازن بين الاعتماد على الذات، والاعتماد على الآخرين، والعزلة، والتألف مع الآخرين. وأخيراً وازن بين عقلك وجسمك للمحافظة عليهما في حالة صحي جيدة، وفي وضع ملائم.

هل تعرف ما هي القاعدة الذهبية 100التغير بلحظة

التغير بلحظة

هل جذبك العنوان حتى تتوقف هنا..

إنه ليس خيراً صحفياً ..

نعم يمكن أن تتغير في لحظة !!

لقد تحدثت إلى عشرات الناس عن أجمل حقيقة تعلمتها في حياتي..

إنها القاعدة الذهبية..

هل تريد أن تتغير ؟

غيّر طريقتك في رؤية الأشياء من حولك وستتغير حياتك في الحال..

أنظر إلى الأمور بشكل مختلف..

وستكتشف عالماً غير الذي تعيشه فيه الآن..

أعطني لحظات من وقتك وتأمل معي هذه المقارنات ..

لكي أثبت لك أن ما يحدد مشاعرنا وسعادتنا ليس الواقع الذي نعيشه ..

بل طريقتنا في النظر إلى هذا الواقع..

• هل هناك فرق بين من ينظر إلى المستقبل على أنه (الفرصة القادمة) التي لا بد

أن يستعد لاستغلالها..

وبين من ينظر إليه على أنه تراكم للمزيد من المشكلات التي لن يكون لها حل...!!

• هل هناك فرق بين ..

من ينظر إلى أطفاله على أنهم نتيجة طبيعية للزواج، وواجب يفرضه المجتمع

(والبرستيج)..

وبين من ينظر إليهم على أنهم (المفاجأة التي يخبئها للعالم!)..

أكرر (المفاجأة التي يخبئها للعالم بأسره!!)..

هل تعتقد أن كلا الأبوين سيشرعان وسيصرفان بشكل متشابه.

• هل هناك فرق بين من ينظر إلى علاقته مع الله عز وجل على أنها القوة والسند

يغذيها كل يوم لأنها علاقة مع الكريم في عطائه ..

الرحيم بعباده، العفو الغفور، ذو القوة فلا تخف شيئاً بعده ..

صاحب العظمة فكل ما سواه صغير..

يحمي من يلجئ إليه..

ويسبغ نعمه على من أطاعه..

ليس هذا فقط..

بل إن الهدية الكبرى لم تأتي بعد..

جنة عرضها السماوات والأرض..

هل تقارنه بمن ينظر إلى هذه العلاقة على أنها من الواجبات والتكاليف ..
والعبء (الذي بالكاد يطيقه) ..

ومثل هؤلاء يقرؤون في أنفسهم حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم عن
الصلاة بشكل مغلوط
(أرحنا منها يا بلال!) ..

ترى هل يستويان ؟

• هل هناك فرق بين من ينظر إلى عمله على أنه ..

(هدية) .. (فرصة) .. (مغامرة) .. (متعة) .. (عبادة)

ألم تثر هذه الكلمات انطباعاً مختلفاً عن ما تم زراعته في عقولنا ومشاعرنا عبر
السنين ..

حيث ننظر إلى أعمالنا على أنها (وظيفة), (لقمة العيش الصعبة), (تعب), (عناء),
(هلاك) ..

• مهلاً لحظة ..

القضية ليست نظرات وتخيلات ..

فتغيير نظرتك إلى العالم من حولك سيغير أسلوب تعاملك مع الأشياء ..

ففي قضية الأطفال التي ذكرتها سابقاً ..

هل تعتقد أن الأم التي تعلق على أبنائها الآمال العريضة (ستهديهم!) إلى (الشغالة)
للعباية بهم ..

أم أنها ستستيقظ كل صباح لتبحث عن الجديد في سبيل تنمية عقولهم ..

وتأصيل القيم الجميلة في نفوسهم ..

ومثل ذلك أيضاً ينطبق على العمل والتعامل مع المستقبل وغيره
ختاماً :

تذكر مرة ثانية القاعدة الذهبية ..

غَيِّرْ نَظْرَتَكَ إِلَى الْأَشْيَاءِ مِنْ حَوْلِكَ تَتَغَيَّرْ حَيَاتُكَ ..

هذه قوة هائلة أصبحت بين يديك الآن فانطلق لتعيش حياة أجمل ..

You might find the recommendations in this article are nearly impossible to follow. However, the rewards of this success tip are unmatched. Those who can follow this advice rise to new levels of power

The advice in **this article lowers stress and boosts intelligence**. You can **face extremely difficult situations with no fear**. You are **emotionally stable**

You earn more money than those who do not use this advice as you are sane and logical regardless of what people try to do to you. Criticism and disrespect have minor effects on you. You waste little time in petty, emotional games that no one wins

?What Is Greatness

The hardest task one can have is to continue to love his fellows " despite all reasons he should not

.For the one who can achieve this, there is abundant hope "

For those who cannot, there is only sorrow, hatred and despair. "
And these are not the things of which greatness, or sanity or
.happiness are made

.A primary trap is to succumb to invitations to hate "

Never use what is done to one as a basis for hatred. Never desire "
.revenge

It requires real strength to love man. And to love him despite all "*
invitations to do otherwise, all provocations and all reasons why
.one should not

Happiness and strength endure only in the absence of hate. To "
hate alone is the road to disaster. To love is the road to strength. To
love in spite of all is the secret of greatness. And may very well be
*the greatest secret in this universe." -- L. Ron Hubbard (*Man:*
mankind; the human race.)

Love, of course, does not need to be physical. You don't need to hug
"!your boss or employee and say, "I love you Bob

.You simply like everyone as much as possible

Below is some of the most difficult, but most useful advice you may ever
receive.

1. Start loving everyone you know at home and at work.
2. Whenever someone gives you a good reason to not love him or her,
be great and love him or her anyway.
3. Whenever someone invites or provokes you to hate him or her, refuse
to play the game. Instead, generate some understanding for the person
and, if possible, some love.
4. Eliminate revenge as a purpose in your life. Who do you want to get
even with? Change that decision to something positive, such as the
desire for prosperity for yourself and others.
5. Whenever you feel depressed (sorrow) or a loss of hope (despair), find
someone to love.

6. Make yourself happy by loving people. If you ever feel happy and then unhappy, find where you let some hate slip in. Your happiness will persist if you do not feel revenge or hate.

7. Make yourself mentally tough and strong by loving people. To maintain that strength, do not seek revenge or agree with reasons to hate.