

How to make the **stresses**
your motivated Friend?

كيف تجعل الضغوط صديقك المحفز؟

Dina Aziz Mohammad AL-Saji
Banking & Financial Sciences Department
23-04-2020

الان دورك: ماهي استجابتك المفضلة؟

• سوف نستعرض بعض المواقف سوياً. عليك اختيار الاجابة الأقرب إلى الاستجابة التي تختارها عادة عند تعرضك لمواقف مشابهة.

الموقف الأول : عند حدوث صدام بينك وبين أفراد أسرتك، وحدث جدال كبير بينك وبين شخص من أفراد العائلة ، وقام هذا الشخص بالتقليل من شأنك ومكانتك ، كيف تكون ردة فعلك؟

1. أذهب إلى غرفة أخرى و انعزل عنه

2. أبدأ بالرد وقد يعلو صوتي أثناء النقاش

3. أصمت وتضيع مني الكلمات وال أستطيع الرد

الموقف الثاني : إذا حدث وعلقت في أزمة مرورية لساعات طويلة ، وكان الشخص الذي يقود السيارة أمامك شخص ال يلتزم بقواعد السير ويسبب لك الضغط ، حيث أنه يضغط على مكابح سيارته بشكل مفاجيء وال يلتزم بمسربه الخاص، كيف تكون ردة فعلك؟

1. أغضب وأبدأ بالضغط على بوق السيارة وقد أفتح النافذة وأصرخ في وجهه

2. أحاول تغيير المسار و تجنبه

3. قد أوقف المركبة جانبا حتى ألتقط أنفاسي ثم أكمل الطريق

الموقف الثالث: تذكر آخر مرة أ خافك صديق لك، أو ظهر أمامك شخص فجأة، ماذا كانت ردة فعلك أأل ولى؟

1. صرخت بصوت عال / صفعته

2. تجمدت مكاني لعدة ثوان دون حراك / اختبأت خلف شخص أو شيء

3. هربت بأقصى سرعة من أمامه

ما هي استجابات جذع الدماغ عند التعرض للضغط والتوتر

شد في الرقبة، ارتفاع درجة الصوت، مشاكل بالنوم

ارتفاع ضغط الدم، زيادة خفقان القلب، ضيق تنفس

القتال، الهرب، التجمد

تدفق الدم بشكل أكبر إلى الذراعين والساقين

التالي

ما هي مراحل الضغط النفسي

المقاومة - الإنهاك - الانفصال

الإنذار - المقاومة - الإنهاك

الإنذار - المقاومة - التأقلم

الإنذار - المقاومة - الشفاء

التالي

ما هو الجهاز المسؤول عن اتخاذ القرارات العقلانية في الدماغ

جذع الدماغ

الجبهة الأمامية

الجهاز الحوفي (اللمبك)

الحصين

التالي

الجهاز المسؤول عن تخزين الذاكرة العاطفية في الدماغ هو

جذع الدماغ

الحصين

الجبهة الأمامية

الجهاز الحوفي (اللمبيك)

التالي

ما معنى الضغط النفسي

استجابة بيولوجية ونفسية لأمر لا نستطيع السيطرة عليها

عبء زائد على مناطق معينة بالدماغ

حالة نفسية يتم تشخيصها من قبل المختصين وتستدعي التدخل العلاجي

استجابة انفعالية للأحداث الصادمة

التالي

مرحلة المقاومة

كيف نستجيب للضغوط؟

المسئول عن مقاومة الضغوط هو الجهاز العصبي اللاإرادي المسئول عن أشياء نعتبرها نحن بديهية مثل الهضم والبلع والتنفس وضربات القلب وغيرها.

يتكون الجهاز العصبي اللاإرادي من جزئين:

1- الجهاز السمبثاوي / العاطفي.

2- الجهاز نظير السمبثاوي.

الجهاز السمبثاوي / العاطفي و نظير السمبثاوي

الجهاز السيمبثاوي / العاطفي: هو المرتبط بكل أجزاء الجسم عن طريق الأوعية الدموية والذي يتعاطف مع الجسم أثناء التعرض للضغوط. يقوم برفع ضغط الدم وضربات القلب عند وجود الضغوط.

الجهاز نظير السمبثاوي: هو المسئول عن الراحة والهضم وهو يعمل مع الأول مثل كفتي الميزان, عندما ينشط أحدهما يتثبط الآخر.

كيف أحول الضغوط الى صديقي المحفز؟

بالاستناد الى النظرية العقلانية الانفعالية السلوكية للعالم الأمريكي ألبرت أليس.
فسر الاضطرابات والمشاكل على أنها سبب لتحليل معرفي وأفكار لا عقلانية
يتبناها الفرد للموقف الذي يتعرض له.
قسمت النظرية الضغط إلى:

الاحداث والضغوطات A : Activating Event

الأفكار اللاعقلانية B : Irrational Beliefs

النتائج C : Consequence

كيف تحول الضغط الى ابداع؟

- 1- التحضير.
- 2- تفهم الضغط.
- 3- الاستماع إلى النفس.
- 4- التقييم.
- 5- التفصيل والاعداد.

استراتيجيات التعامل مع الضغوط

- 1- الدعم الاجتماعي.
- 2- الكتابة.
- 3- صندوق الشفاء الذاتي.
- 4- تمارين التنفس.
- 5- تمارين الاسترخاء العضلي.
- 6- الضحك والفكاهة.

7- إعادة البناء المعرفي:

أ- الموقف الضاغط.

ب- الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بالحدث.

ت- النتائج المترتبة عن الأفكار اللاعقلانية.

ج- انتقاد الأفكار اللاعقلانية وتفنيدها وأتساءل عن عدم صحتها.

د- نتائج جديدة ناتجة عن الأفكار الجديدة.

ذ- مشاعر جديدة نتيجة الأفكار الجديدة.

ر- وضع أهداف جديدة والقدرة على مواجهة مواقف مشابهة.

8- نشاط جسدي.

9- الحديث الذاتي الإيجابي.

10- تحمل المسؤولية والرفض والإحباط.

11- لوائح البهجة والامتنان.

كيف أبنى مرونتي النفسية بعد الضغوط النفسية؟

عوامل المرونة النفسية:

- 1- امتلاك الشخصية الايجابية.
- 2- التفاؤل والقدرة على ادارة المشاعر.
- 3- القدرة على رؤية الفشل والاحباط كمرجع أو درس مستفاد منه.

كيف نتعامل مع الضغوط بطريقة مرنة؟

- 1- التقبل.
- 2- الفضول تجاه مشاعري.
- 3- المقاومة ضد مشاعر لوم الذات.
- 4- تنمية المشاعر والمهارات المساعدة للتخفيف من الضغوط.
- 5- وضع خطط بديلة.

كيف أنمي مرونتي النفسية؟

- 1- حدد أهداف لحياتك.
- 2- آمن بنفسك وبقدراتك.
- 3- تقبل التغيير.
- 4- ابن مجموعة الدعم.
- 5- التفاؤل.
- 6- اهتم بنفسك.
- 7- نم مهارات حل المشاكل.
- 8- نم مهاراتك بشكل دائم.
- 9- نم الذكاء العاطفي.

الذكاء العاطفي

الذكاء العقلي يتم قياسه بأحد الاختبارين المشهورين:

اختبار ستانفورد بينيه واختبار وكسلر

إلى عام 1983 ظهرت نظرية الذكاء المتعدد لهاورد جاردنر الذي قسم الذكاء الى 8 انواع:

- 1- الذكاء اللغوي. 2- الذكاء الرياضي المنطقي.
- 3- ذكاء معرفة الذات. 4- ذكاء معرفة الآخرين.
- 5- الذكاء الموسيقي والإيقاعي. 6- الذكاء الفراغي البصري.
- 7- الذكاء البدني والعضلي. 8- الذكاء الوجودي.

عام 2016 تم اضافة نوعين ذكاء جديدين:

9- ذكاء عالم الطبيعة.

10- ذكاء التعليم.

أما الذكاء العاطفي فظهر على يد العالم دانيال غودمن والذي يتكون من:

1- معرفة الذات.

2- معرفة الآخرين.

عناصر الذكاء العاطفي

- 1- معرفة الذات.
- 2- إدارة الذات.
- 3- معرفة الآخر.
- 4- إدارة العلاقات.

أهمية الذكاء العاطفي

- 1- تقوية العلاقات بالآخرين.
- 2- يساعد على مواجهة الظروف الصعبة.
- 3- يقلل من مستويات الضغط والتوتر.
- 4- يحسن من مهارات التواصل مع الآخرين.
- 5- التأثير بالآخرين.
- 6- تحسين سمعة الأشخاص.

التعاطف

- 1- فهم الحالة الذهنية للآخر.
- 2- التعاطف الانفعالي.
- 3- القدرة على التأثير والمساعدة.

كيف نخلق حوار متعاطف؟

- 1- معرفة ما يشعر به الآخر.
- 2- محاولة معرفة سبب الشعور او محاولة المساعدة في تفسير الشعور.
- 3- اظهار الاحترام والتقدير لمشاعر الآخرين.
- 4- محاولة إيجاد الحلول.

قم بتحويل الحوار التالي إلى حوار أكثر عاطفية بناء على الأربع خطوات السابقة لبناء حوار عاطفي .

حوار بين أب وابنه : حيث قال الأب لابنه والذي خسر في المباراة النهائية خلال البطولة المدرسية بنتيجة 5-0،التالي : "لا تحزن يا صغيري فكرة القدم ليست إحدى نقاط قوتك يجب أن تفكر بهواية أخرى"

رتب الإجابات التالية بناء على فهمك لكيفية بناء حوار عاطفي من أجل استبدال الحوار السابق به:

- 1- معك حق أن تشعر بالحزن أنا أقدر شعورك جدا وأتفهمه.
- 2- كيف لي أن أساعدك لتشعر بشكل أفضل؟ ما رأيك أن نذهب لشراء وجبتك المفضلة أو بعض المتلجات؟ ومن بعدها سنتدرب أكثر من أجل نتيجة أفضل في المرات القادمة.
- 3- يبدو عليك انك مستاء, ماذا تشعر؟
- 4- ما الذي يجعلك تشعر بالحزن؟ ما أكثر شيء أحزنك؟

التعقيب على التمرين

الخطوة الأولى: محاولة معرفة الشعور

الخطوة الثانية: محاولة معرفة سبب الشعور.

الخطوة الثالثة: إظهار الاحترام والتقدير لمشاعر الشخص المقابل.

الخطوة الرابعة: محاولة المساعدة وإيجاد الحلول.

وبهذا يكون الترتيب الصحيح من اليمين إلى اليسار 2-1-4-3 قلنا مسبقا أن الالتزام بترتيب الخطوات يجعل الحوار أكثر تعاطفا وأكثر فاعلية لأن الشخص المقابل سيشعر بأنك تحاول فهم مشاعره وأنت فعلا تفهمه وأنت صادق بمشاعرك وترغب بمساعدته ليشعر ويتصرف بطريقة أفضل .

شكرا لكم

