

# إحترنا لك



تشرين الثاني 2010  
العدد السادس

تصدر عن مفوضية البرامج في كشافة الإمام المهدي  
عجل الله فرجه  
email: programs@almahdiscouts.net

## إدارة الضغوط والتوتر

عن الإمام الرضا (عليه السلام):

" لا يكون المؤمن مؤمنا حتى تكون فيه  
ثلاث خصال، سنة من ربه، وسنة من نبيه،  
وسنة من وليه، فأما السنة من ربه  
فكتمان السر، وأما السنة من نبيه  
فمداواة الناس، وأما السنة من وليه  
فالصبر في البأساء والضراء "

فوائد الضغوط والتوتر

أسباب التوتر؟

مقدمات وعلامات

دافع عن ذاتك  
ضد التوتر الزائد!!

# أيها المجدّ تعال كي تصاب بالتوتر!!



ما الغريب من هذه الذعوة، لا شك أنّ المرء الذي يعمل بجِدّ ويكدح، سيواجه ضغوطا، ولا مبالغة في أن توجّه إليك دعوة كي توتر أعصابك قليلا، لأنك لن تستطيع التغلّب عليه ولا أن تتخلّص منه ما دُمت تعمل. ولكنك تستطيع أن تتعلّم كيف تديره وكيف تتحكّم به.

## فوائد الضغوط والتوتر:

يتردد سؤال في الأذهان الآن: هل للتوتر فائدة، و هل هناك نفع من الضغوط؟ والجواب (نعم) في بعض الأحيان يكون للتوتر والضغوط فائدة كبيرة وهذا إيضاح:

- مدير لديه مشروع ما، يجب الانتهاء منه في وقت محدّد، بكل تأكيد سيواجه توترا، وستتراكم عليه الضغوط. وهذه الضغوط والتوترات مهمة جدًا، فهي التي تقلقه كي ينتهي من العمل في الوقت المحدّد له.
- طالب في مرحلة دراسية، لديه امتحان ومُطالب بمعدّل عال للنجاح، يجب أن يكون متوترا كي يصبح أكثر انتباها لدراسته.

الضغوط ببساطة، هي ما نواجهه في حياتنا اليومية من تغيرات داخلية أو خارجية، وهذه التغيرات ربما تكون تغيرات إيجابية أو سلبية، وعندما نصل إلى حد عدم القدرة على التكيف مع هذه التغيرات فإننا قد نشعر بالضغط النفسي أو الجسدي.

إذا الضغوط هي نتيجة للمواقف التي نواجهها، وأسلوب تعاملنا مع تلك الضغوط، فهناك من لا يشعر بتلك الضغوط إذا استطاع أن يتأقلم معها بشكل جيّد.

وخلاصة الكلام هو أنّ الأسلوب الأمثل في التعامل مع التوتر و الضغوط هو تقبلها كأمر واقع ما دامت في حدودٍ معيّنة، و تساعدنا على شحذ الهمة، والانتباه إلى ما نريد. ما دام التوتر لم يذهب بك إلى حالة حنق و غضب وإحباط وقلق، فهو توتر غير مخيف.

# ما هي أسباب التوتر؟

في دراسة أجريت على ٣٠٠ من القادة وأصحاب القرار في ١٢ مؤسسة مختلفة تبين أن هناك أسباب رئيسية يمكن أن تؤدي إلى التوتر خاصة للمديرين ومنتخذي القرار منها:

**١ العجز** : الفيلسوف الكبير "هيرودوت" له كلمة جميلة يقول فيها:



"إن أكثر أنواع الألم مرارة عند المرء هو أن يملك الكثير من المعرفة، لكنه لا يملك شيئاً من القوة" وبالفعل يوجد صنف من البشر يملك المعرفة، ويستطيع أن يشبعك كلاماً جيداً، بيد أنه عند العمل لا يملك القرار، فهو عاجز أمام سلطة أكبر منه، هنا ينشأ لدى هذا المرء توتراً و ضغطاً، يملأ المساحة بين علمه و معرفته من جهة، وعجزه وقلته حيلته من جهة أخرى .

**٢ التشكيك** : المرء الذي يتشكك من معلوماته، يكون متوتراً و أسيراً لحالة

من الضغط و الشد العصبي، الناتج بطبيعة الحال من تخوفه واضطرابه من أن يتخذ قراراً يؤثر سلبياً عليه، نظراً لعدم ثقته فيما بين يديه من معلومات و معطيات.

**٣ الإجهاد** : بلا شك يعمل الإجهاد

عمله في إصابة المرء منا بالتوتر والضغط العصبي.



**٤** عدم التقدير: الشخص الذي لا يلاقي تقديراً يوازي ما يبذله من مجهود تراه متوتراً، سواء كان التقدير ترقية في العمل، أو كلمة شكر من شخص بعينه.

**٥** الكتمان: الشخص الذي لا يبوح بمشاعره، ما يلبث أن يقع أسيراً لحالة التوتر والإحباط.

**٦** عدم التنظيم: الأوراق الهامة، مفاتيح السيارة، أجندة المواعيد، الهاتف، عندما نهمل ترتيب أشيائنا، ونهمل وضع كل شيء في مكانه نتوتر، ونصبح أكثر غضبا.

**٧** الألم الجسدي: بكل تأكيد إذا ما كان هناك ألم جسدي. خاصة المزمّن فإنه يصيب المرء بحالة من الضّغط والتّوتر العصبي.

**٨** الألم النفسي: كذلك حالتك النفسية مهمة، والأزمات النفسية والعاطفية، كفقد عزيز، أو المرور بتجربة نفسية قاسية.

احترس التّوتر الزّائد قادم ليغزوك!!



للتوتر علامات ومقدمات، ما إن يبدأ في غزوك إلا وسيلاحظ عليك التالي:

**أ أعراض نفسية:** قلق ونوبات غضب، إحباط شبه دائم، اضطراب النوم وأحلام مزعجة، شكوك، وساوس، مشاعر اكتئاب وحزن وفقدان الثقة بالنفس وتدني احترام الذات ...

**ب أعراض معرفية:** ضعف تركيز، شرود، نسيان، تردد في اتخاذ القرار او اتخاذ قرارات غير مدروسة...

**ج اضطرابات سلوكية:** كثرة حوادث العمل ، وتكرار الغياب أو التأخر، والتمارض ، وانخفاض الإنتاجية والفعالية، والعدوانية والهجومية في التعاطي مع الآخرين ، والاستسلام للغير، وعدم تحمّل المسؤولية، التدخين بشراهة، تناول المنبهات بكثرة، تعاطي غير سليم للعقاقير المهدئة والمنومة ، اضطراب نظام الطعام بفقد الشهية، أو الإفراط في الطعام.

**د أعراض عضوية:** الغثيان، الصداع المستمر والألم في الرأس، ارتفاع ضغط الدم ، تعرق، ارتجاف، شد عضلي، مشاكل بالرقبة والظهر (آلام في الصدر والبطن والعنق والظهر)، امسك او اسهال وسرعة ضربات القلب وارتفاع صوتها...



## هل تعلم؟

- أن 50% من الوفيات في 29 دولة بسبب أمراض جهاز الدوران الناتجة عن الإجهاد .
- أن الضغوط تسبب نسبة 80% من مجموع الأمراض التي يعاني منها الناس .

# دافع عن ذاتك ضدَّ التوتّر الزائد!!

ابتداءً يجب أن تستبدل بعض العبارات السيئة بأخرى إيجابية، فبدلاً أن تصرخ: (ما هذا، سأجن) أن تقول دائماً: (بسم الله الرحمن الرحيم ولا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم ) فهي من مفاتيح الفرج، فعند حدوث حدث ما سيء، يجب أن نسلم بحقيقة حدوثه ثم نبدأ بهدوء في محاولة تصحيحه. وإليك مجموعة من المهارات العاقمة التي تساعدك على التخلص من التوتّر:

**١ التّفويض:** الشّخص الذي يطمح أن يكون قائداً فعّالاً، يجب أن يتعلّم فن التّفويض الفعّال، فهذه المهارة ذات أهمية في قتل التوتّر والضغط، ومنحك مزيداً من الوقت كي تتعامل مع الأمور بشكل أفضل (تحمل المسؤولية مع الغير، تخفيف حجم الأعمال...)



**٢ التّنظيم:** عندما يسود جوّ من النّظام والترتيب على حياتك، يساعدك هذا في التّخلص من الضغوط والتوتّرات، والتّنظيم يبدأ من تنظيمك لأهدافك، و ينتهي بمكتبتك وأوراقك.

**٣ العمل بروح الفريق :** الجماعية و تقسيم الأدوار على كل فرد من المجموعة، وعدم مواجهة المهام والمسؤوليات وحدك وبشكل فردي.



**٤ النظر إلى نصف الكوب المملوء :** لاحظ الإيجابيات، توقّف أمام الأشياء الحسنة، صفّق للأشياء الجيدة التي عملتها، إحذر أن تعيش و أنت ترتدي نظارة سوداء لا ترى إلا السيئ فقط.

٥ **الإجازة والخروج إلى أحضان الطبيعة:** يكثُر الكلام عن خسران العمل في حال الإجازة أو التعطيل، ولهذا يمتنع العديد عن ذلك، خذ إجازة لتزيد نتاج العمل. في كثير من الأحيان يمرض بعضنا ويغيب عن العمل لأيام عديدة ولكن الأمور تسير دون أي مشاكل لهذا لا تتردد في أخذ فسحة من الزمن لتستعيد بها نشاطك وحيويتك.

٦ **المرح والترويح عن النفس:** الأرواح تملّ كما تملّ الأبدان ، لذا علينا أن نبتغي لها لطائف الحكّم. فعن أمير المؤمنين عليه السلام: "رَوّحوا القلوب فإنّ القلب إذا أكره عمى". وعنه(عليه السلام) : « إن هذه القلوب تمل كما تمل الأبدان فابتغوا لها طرائف الحكم ».



٧ **إعتماد نظام مدروس للتغذية السليمة :** إن نقص بعض الأملاح والمعادن من الجسم وسوء التغذية يؤدي إلى قدرة منخفضة على الإنجاز أو إلى مزاج سيء.

## ٨ **مارس الرياضة والتمارين البدنية:**

يجب أن تقوم بنشاط بدني يزيل عنك توترك وضغوطك ، كلنا لدينا ميل لممارسة نوع من أنواع الرياضة لكنّه قد يتركه بحجة عدم وجود الوقت الكافي، أعط جسدك حقه في التنشيط وممارسة رياضته المفضلة ولأنّ العقل السليم في الجسم السليم.



**تعلم فن التنفس:** التنفس فن ، هو قادر على إعادة مساحة من الهدوء

٩

1. خذ نفسك عن طريق الأنف ببطء و عد حتى 4.
2. احتفظ بنفسك و عدّ حتى 2.
3. أخرج النفس ببطء من الفم و عدّ حتى 8.
4. كرر هذا الأمر لمدة 10 مرات على الأقل.



## وقبل كل ذلك :

**وثق علاقتك بالله:** علينا أن لا ننسى التوكل على الله ، فلو كانت السماوات والأرض على عبدٍ رتقاً ، ثم اتقى الله لجعل الله له من بينهما فرجا ومخرجا .

١

**بالذكر:** فإذا حزنتك أمر، فقل سبع مرات : بسم الله الرحمن الرحيم ، لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم . وقال الإمام الصادق عليه السلام: إذا توالى عليك الهموم فقل : لا حول ولا قوة إلا بالله .

٢

**بالدعاء:** فإذا ابتليت ببلوى ، أو أصابتك محنة ، أو خفت أمرا، أو أصابك غم ، فاستعن ببعض إخوانك وادع بهذا الدعاء، ويؤمن الأخ عليه ... وهو أن يقول :  
يا حي يا قيوم، يا حي لا يموت ، يا حي لا  
إله إلا أنت ، أسألك بأن لك الحمد لا إله إلا  
أنت المنان بديع السماوات والأرض ،  
يا ذا الجلال والإكرام ."

٣



**السلام عليك يا صاحب الزمان**

**توسّل بسُلطان العصر بإمام الزمان** (عجل الله فرجه الشريف):

٤

فهو لا شك أنه يسمعك حين تستغيث به، ويأبى من كان مثله أن يرد من كان مثلنا.