

التعامل مع التوتر والضغوطات

النسيان، سرعة الغضب والانفعال، قلة النوم، انعدام الشهية أو الشراهة في الأكل، انعدام الصبر، نوبات الصداع، فقدان الدافع والرغبة للقيام بأي عمل.

كيف تشعرين عندما تكونين تحت ضغط؟ وما هي العلامات التي تظهر عليك؟ إذا كنت لا تعرفين أسألي هؤلاء القريبين منك مثل عائلتك وأصدقائك وزملاءك في العمل، فجميعهم يستطيعون أن يقولوا كيف تظهر عليك العلامات عند تعرّضك للضغوطات!.

ولكن ما هو التوتر؟

التوتر هو ردّ فعلنا على الضغوطات التي نقع تحتها والأمور الكثيرة التي نحن مطالبين بها.

ولكي نفهم التوتر بشكل أفضل ينبغي علينا أن نعرف أربعة أشياء هامة:

1. التوتر والضغوطات هما جزء طبيعي من الحياة:

إن كمية محددة من الضغوطات تعتبر مفيدة لنا لأنها تحفزنا وتعطينا الدافع وتنشطنا، أما عندما تتزايد علينا الضغوطات أكثر ممّا يجب وتطغى علينا فهي تكون غير مفيدة بالمرّة. ومن المهم جداً أن نتعلم مهارة التعامل مع التوتر الناتج عن الضغوطات.

2. من الممكن أن يأتي التوتر والإجهاد من أشياء إيجابية مثلما يأتي من أمور سلبية:

في بعض الأحيان نظن أن التوتر والإجهاد قد يُصيباننا نتيجة ضغوط سلبية، مثل فواتير يجب سدادها، امتحانات في دراستنا، مشاكل صحية. وننسى حقيقة أن الأمور الإيجابية قد تتسبب في إجهادنا أيضاً مثل الإعداد لحفل زواج، أو شراء سيارة جديدة، أو الانتقال لبيت جديد. فهذه الأشياء قد تصيبنا بالتوتر الشديد.

إنّ تعلم تحديد مستوى التوتر الذي تعانين منه سيساعدك على التعامل معه بشكل أفضل.

3. تراكم الضغوطات والتوتر:

إن كمية التوتر والإجهاد التي نشعر بها هي نتيجة تراكم الضغوطات علينا في هذا الوقت. وهذا يفسر كيف يشعرونا طلب بسيط والذي يضيف قدر ضئيل من الضغط علينا بالتوتر الشديد، إذا كنّا بالفعل واقعين تحت ضغوطات عديدة في هذا الوقت. إنّ تعلم كيف نواجه ونتعامل مع مستويات التوتر والضغوطات في حياتنا سيساعدنا على عدم استنفاد طاقتنا ولا يطغى علينا التوتر كلياً.

4. عدم التعامل مع التوتر والضغوطات بقود لمحنة وأزمة:

إنّ نتيجة التعرض للتوتر والضغوطات بشكل كبير في حياتنا قد يؤدي للاضطراب النفسي ولتدهور الصحة. فالتعامل مع التوتر والإجهاد في حياتنا هو المفتاح لحياة صحية.

أريد أن أتعلم كيف أتعامل مع التوتر والضغوطات

سننظر سوياً إلى ستّ مهارات في التعامل مع التوتر والضغوطات. وستساعدنا هذه المهارات أن نفهم بشكل أفضل من أين يأتي هذا الإجهاد وماذا نفعل بصدده.

المهارة الأولى: حدّدي الأسباب:

لكي تستطيعي التعامل مع التوتر والضغوطات يجب أولاً أن تدركي ما الذي يسبّب هذا التوتر. يوجد نوعان من التوتر: واحد يأتي من أسباب خارجية والآخر يأتي من دواخلنا.

بعض الأمثلة لمصادر الضغوطات الخارجية التي تسبب التوتر: العائلة والأصدقاء، التغييرات الكبيرة (مثل الولادة، الوفيات، تغيير السكن، بدأ وظيفة جديدة)، التفاعل مع الآخرين (مثل الاختلاف مع شخص ما على أمرٍ معين)، ظروف المعيشة، مشاكل في العمل، عدم وضوح المستقبل، أزمات ومشاكل متعددة.

أما مصادر الضغوطات الداخلية: فهي شخصية وتأتي بسبب الضغط الذي نتعرض له بسبب طريقة تفكيرنا تجاه أمرٍ ما وكيف نشعر تجاهه. إليك بعض الأمثلة للضغوط الداخلية:

تدهور الصحة، الصراع النفسي، الصراع الروحي، التوقعات الغير واقعية، اتجاه القلب السلبي، الألم العاطفي.

فكري فيما تواجهينه الآن من ضغوطات. هل من الممكن أن تكتبي قائمة بالضغوطات التي تتسبب لك بالتوتر والإجهاد؟ كم من هذه الضغوطات لأسباب خارجية وكم منها سببه داخلي وشخصي ومرتبطة بطريقة تفكيرك بالنسبة لأمرٍ عديدة؟ إن تحديد ما يؤثر ويجهدك هو أول مهارة تحتاجين أن تتعلميها لتواجهي التوتر وتتعاملتي معه.

أذهبي إلى المهارة الثانية

المهارة الثانية: التعامل مع المحنة والأزمة الناتجتين عن التوتر:

إن المحنة أو التعاسة هي الكلمة التي تصف الألم النفسي الذي نخبره عندما نصل لمرحلة حيث نشعر أننا غير قادرين على تحمّل الضغوطات أكثر من ذلك، فيطغى علينا التوتر والإجهاد ونُصاب بالاضطراب الشديد. فالمشاعر السلبية هي نتيجة طبيعية عندما يحدث أمر سيء. إلا أنّ هذه المشاعر السلبية قد تبدأ في اقتحام حياتنا وتصبح ذات تأثير مدمر علينا إذا لم نتعلم كيف نتعامل معها.

هل تعلمين أن الرب يسوع واجه هذا الإحساس بالمحنة والكرب؟ يمكننا أن نتعلم الكثير مما يخبرنا به الكتاب المقدس عن كيف تعامل يسوع مع المحنة والكرب عندما اتُّهم ظلماً وحُكِم عليه بالموت على الصليب.

1. لقد سمح المسيح لنفسه أن يشعر بالمحنة:

حينئذ جاء معهم يسوع إلى ضيعة يقال لها جثسيماني فقال للتلاميذ: «اجلسوا ههنا حتى أمضي وأصلي هناك» ثم أخذ معه بطرس وابني زبدي وابتدأ يحزن ويكتئب

متّى 26: 36 – 37

2. أقرّ المسيح بوضوح بما كان يحدث في داخله:

فقال لهم: «نفسي حزينة جداً حتى الموت، امكثوا ههنا واسهروا معي»

متّى 26: 38

ونقرأ في مَثَلٍ آخر وفي الفترة الزمنية نفسها ما سجّله التلميذ يوحنا عن مشاعر المسيح والتي تُظهر النمط نفسه عندما أعلن المسيح أن يهوذا سيسلمه: لَمَّا قال يسوع هذا اضطرب بالروح، وشهد وقال: «الحق أقول لكم: إن واحداً منكم سيسلمني!»

يوحنا 13: 21

3. عبّر المسيح عن حزنه واكتئابته لله:

الذي في أيام جسده إذ قدّم بصراخ شديد ودموع طلبات وتضرعات للقادر أن
يخلصه من الموت وسَمِعَ له من أجل تقواه

عبرانيين 5: 7

4. شارك المسيح آلامه مع أصدقائه:

فقال لهم: «نفسى حزينة جداً حتى الموت، امكثوا ههنا واسهروا معي»

متى 26: 38

5. لقد غفر المسيح لمن تسببوا له بالألم:

ولما مضوا به إلى الموضع الذي يدعى «جمجمة» صلبوه هناك مع المذنبين
واحداً عن يمينه والآخر عن يساره، فقال يسوع: «يا أبته اغفر لهم لأنهم لا
يعلمون ماذا يفعلون». وإذ اقتسموا ثيابه اقترعوا عليها

لوقا 23: 33 - 34

إنّ اتّباع هذه الخطوات الخمس: أن تسمحى لنفسك أن تشعرى بالمحنة، تحديد
مصدر هذه المحنة، التعبير عن شعورك لله الذي يحبك ويهتم بأمرك، ومشاركة
مشاعرك مع أصدقائك وأن تطلبى منهم أن يصلّوا من أجلك وأخيراً أن تغفري لهؤلاء
الذين جرحوك، كل هذه الخطوات ستساعدك أن تتغلّبي على محنتك.

إذا كنت تشعرين أنك أصبحت حبيسة مشاعر سلبية ومؤذية بسبب هذه المحنة في
هذا الوقت من حياتك، فمن الممكن أن تجدي المساعدة في بعض الحلقات الأخرى
التي نقدمها. ستجدين مواضيع مثل التعامل مع صغر النفس وحرية الغفران والتعامل
مع الاعتداء الجنسي على موقع معرفة على الرابط التالي:

www.maarifa.org/self-help

أذهبى إلى المهارة الثالث

المهارة الثالثة: اعتني بنفسك

المهارة الثالثة في التعامل مع التوتر والضغوطات هي أن تعتني بنفسك. فالحصول على القدر الكافي من النوم وتناول وجبات متوازنة، وممارسة بعض التمرينات الرياضية والحصول على وقت للراحة سيساعدك ويُعدّك لمواجهة التوتر والضغوطات. وأيضاً قضاء وقت مع من تحبين وقضاء وقت في الصلاة لله وقراءة كلمته ستساعدك أن تكوني مستعدة نفسياً وروحياً لمواجهة الضغوطات.

قد يبدو من الغريب أنه وبينما تكونين واقعة تحت ضغط من مختلف الجهات أن تفعلي مثل هذه الأمور، ولكن لكي تستطيعي السيطرة والتعامل مع التوتر يجب أن تتأكدي أنك تهتمين بنفسك أولاً.

أذهبى إلى المهارة الرابعة

المهارة الرابعة: حدّدي أولوياتك

المهارة الرابعة التي ستساعدك على مواجهة التوتر والضغوطات هي أن تُحسني إدارة الوقت. فمع وجود العديد من الأشياء التي يجب إنجازها، تجدين نفسك تحشرين الأشياء الهامة جداً في وقت محدود.

عندما تتظرين بشكل عام إلى حياتك الماضية، فهل الأشياء التي تأخذ الأولوية من وقتك الآن تُشعرك بالسرور لأنك أعطيتها الأولوية؟ وتريدين أن تقضي وقتك فيها؟ فهل مثلاً تقضين أوقاتاً سعيدة مع أصدقائك وعائلتك؟ وتستمعين لهم وتعانقينهم؟

هل تعلمين قصة الأختين مريم ومرثا اللتين كانتا تلميذتين للرب يسوع؟ في يوم من الأيام كان بينهما اختلاف في وجهات النظر حول الأولويات، واشتكت مرثا أختها مريم للرب يسوع، استمعي إلى القصة ولاحظي كيف جاوبها الرب. ما هي الاختيارات التي اختارتها مريم لتحدد ما هي الأمور الهامة بالنسبة لها؟

وفيما هم سائرون دخل قرية فقيلته امرأة اسمها مرثا في بيتها وكانت لهذه أخت تدعى مريم التي جلست عند قدمي يسوع وكانت تسمع كلامه وأمّا مرثا فكانت مرتبكة في خدمة كثيرة فوقفت وقالت: «يا رب أما تُبالي بأنّ أختي قد تركتني أخدم وحدي؟ فقل لها أن تُعيني» فأجاب يسوع: «مرثا مرثا أنت تهتمين وتضطربين لأجل أمور كثيرة ولكن الحاجة إلى واحد. فاختارت مريم النصيب الصالح الذي لن ينزع منها»

لوقا 10: 38 - 42

ما هي الأمور الهامة بالفعل بالنسبة لك؟ وهل لم يعد لهذه الأمور الهامة وقت في حياتك؟ وما التغيير الذي ستصنعيه لتتأكدي أنه يوجد وقت لهذه الأشياء الهامة في حياتك؟

أذهبي للمهارة الخامسة

المهارة الخامسة: خفض مستوى التوتر والضغوطات

في المهارة الأولى تعلمتي أن تحدد أسباب التوتر، وفي المهارة الخامسة سنفكر معاً ما هي أنواع الضغوطات والتوتر في القائمة التي كتبتها التي يمكنك أن تتخلصي منها؟. في بعض الأحيان ينتهي بنا الحال إلى التوتر والإجهاد لأننا أخذنا على عاتقنا مسؤوليات كثيرة، لأننا ببساطة لم نستطيع أن نقول "لا" عندما يطلب منا أحداً أن نفعل أمراً ما. وفي بعض الأوقات لا نستطيع أن نقول "لا" عندما يجب علينا ذلك، لأننا لا نريد أن نخذل الشخص الذي طلب منا أو نضايقه أو نهينه. يجب علينا أن نعلم أننا عندما نوافق على فعل أمرٍ ما فوق طاقتنا فإننا في الوقت نفسه نتخلّى عن المسؤوليات التي بحوزتنا بالفعل. فأحدى الطرق التي نستطيع بها أن نقلل من التوتر هي أن نتعلم أن نقول "لا" بالشكل المناسب.

أمر آخر نستطيع أن نفعله هو أن نرى إن كان بالإمكان التخلّص من بعض التوتر والإجهاد في حياتنا عن طريق إيجاد شخص آخر يشاركنا في تحمّل بعض المسؤوليات، أم أنه توجد بعض الأمور التي يجب أن نوقفها تماماً، أو علاقات يجب أن ننهيها أو نقضي وقتاً أقلّ فيها. ففي كل ما يسبب لك التوتر فكّري إذا كان هناك ما يمكن أن تفعليه لتغيير هذه الأشياء.

وفي بعض الأحيان يكون أهم شيء يجب أن نفعله هو أن نغير من موقفنا تجاه الأمر. ونستطيع أن نفعل ذلك عندما نرتب أولوياتنا بحرص. فعلى سبيل المثال بدلاً من أن تشعرني بالإحباط والاستياء لأنك متروكة وحدك كل اليوم لتتهتمي بأحد الأقرباء المتقدم في العمر، فمن الممكن أن يساعدك أن تتذكري أن هذا أمراً قد قررتي أن تفعليه واخترتي ألا تتوقفي عن فعله وأنت سعيدة بذلك وأنت سبب بركة لهذا الشخص.

أما الأشياء التي تسبب لك التوتر وليس لك دخل فيها ولا تستطيعي أن تفعلي أي شيء بصددها، فضعيها أمام الله وشاركه أحمالك واطلبي منه أن يساعدك، فهو يحفظ وعوده لك من خلال كلمته.

فتواضعوا تحت يد الله القوية لكي يرفعكم في حينه 7 مُلقين كل همكم عليه لأنه هو يعتني بكم

1 بطرس 5: 6 - 7

ألقِ على الرب همك فهو يعولك. لا يدع الصديق يتزعزع إلى الأبد

مزمور 55: 22

ولقد أخبر المسيح أيضاً تلاميذه:

تعالوا إليّ يا جميع المتعبين والثّقيلي الأحمال وأنا أريحكم 29. احملوا نيري عليكم وتعلّموا منّي لأنني وديع ومتواضع القلب فتجدوا راحة لنفوسكم 30 لأن نيري هيّن وجملي خفيف

متّى 11: 28 - 30

انتهي إلى المهارة السادسة

المهارة السادسة: تخلصي من التوتر الغير حقيقي، والأفكار الافتراضية الغير مؤكدة التي تجلب القلق:

طريقة أخرى للتعامل مع التوتر هي أن تتخلصي من التوتر الغير حقيقي والذي من الممكن أن يطغى عليك. وهذه بالعادة تكون ضغوطات داخلية وليدة خيالنا وما يقلقنا. فمن الممكن أن نقضي الكثير من الوقت واقعين تحت ضغط بسبب ما يمكن أن يحدث في المستقبل. وقد تكون هذه الضغوطات مبررة أو غير مبررة بصدد ما قد يحدث في المستقبل القريب، أو نضع في خيالنا كل أنواع التخيلات السلبية عن مواقف لن تحدث على أغلب الظن ونصرف وقتنا وطاقتنا في القلق والتوتر بسبب هذه الأمور.

المعنى الحقيقي للقلق هو عدم الثقة بالله. والتوقف عن القلق هو اختيار يجب أن نختاره ونقرره في أذهاننا وقلوبنا. إن الله يعرفنا وهو سيساعدنا ونحن نتعلم أن نثق به أكثر.

اقرأ ماذا علم المسيح تلاميذه عن القلق:

لذلك أقول لكم: لا تهتموا لحياتكم بما تأكلون وبما تشربون ولا لأجسادكم بما تلبسون. أليست الحياة أفضل من الطعام والجسد أفضل من اللباس؟ انظروا إلى طيور السماء: إنها لا تزرع ولا تحصد ولا تجمع إلى مخازن وأبوكم السماوي يقوتها. أليست أنتم بالحري أفضل منها؟ ومن منكم إذا اهتمَّ يقدر أن يزيد على قامته ذراعاً واحدة؟ ولماذا تهتمون باللباس؟ تأملوا زنابق الحقل كيف تنمو! لا تتعب ولا تغزل ولكن أقول لكم إنه ولا سليمان في كل مجده كان يلبس كواحدة منها فإن كان عشب الحقل الذي يوجد اليوم ويترح غداً في التنور يُلبسه الله هكذا

أفليس بالحري جداً يُلبسكم أنتم يا قليلي الإيمان؟ فلا تهتموا قائلين: ماذا نأكل أو ماذا نشرب أو ماذا نلبس؟ فإن هذه كلها تطلبها الأمم. لأن أباكم السماوي يعلم أنكم تحتاجون إلى هذه كلها لكن اطلبوا أولاً ملكوت الله وبره وهذه كلها تزداد لكم فلا تهتموا للغد لأن الغد يهتم بما لنفسه. يكفي اليوم شره


متى 6: 25 - 34


صلى الله من أجل ضغوطاتك وقلقك الغير مبرر واطلبي منه أن يساعدك كي تتخلصي منه.


تواصلني معنا وأخبرينا عنك، فنحن نحب أن نسمع منك. تواصلني معنا حتى نستطيع أن نصلي معك بصدد المواقف التي تسبب لك التوتر والضغوطات.

تواصلني معنا



+201280050726 : 

+9613134822 : 

khalil-maarifa : 

Email: info@maarifa.org

www.maarifa.org