



المدرسة الإعدادية النموذجية بقابس أثري زادي في النص العجايي الأستاذة : عواطف قزبار / 9 ن

محور : من شواغل عالمان المعاصر : الضغط النفسي

الضغط النفسي هو تفاعل الفرد مع أحداث الأمور التي تمرُّ به في المحيط الذي يتعايش معه سواء أكانت مفرحة أم حزنة . و هو شعورٌ طبيعيٌ يحدث لكل فردٍ من وقتٍ لآخر و تختلف درجة تأثر الفرد بهذا الضغط أو استمراره أو تطوره نتيجة لعوامل أخرى

* وقد عرّف معجم التحليل النفسي مصطلح الضغط النفسي على أنه : جميع العوامل الخارجية التي تضغط على الحالة النفسية للفرد لدرجة تجعله في حالة من التوتر والقلق والتأثير السلبي في قدرته على تحقيق التكامل والتوازن في شخصيته، بالإضافة إلى فقدان الاتزان الانفعالي وظهور أنماط سلوكية جديدة.

* وتظهر هذه الضغوط عند مواجهة الفرد - أمراً ملحاً يتوجب الاستجابة الصحيحة له .

← أو مطلباً لا يملك القدرة الكافية لتلبيةه .

← أو مطلباً يقع خارج حدود استطاعته.



وبالتالي يمكن تعريف الضغوط النفسية أيضاً على أنها مزيح من ثلاثة عوامل مهمة وهي:

- 1- البيئة الخارجية التي يعيش فيها الفرد.
 - 2- المشاعر والأحاسيس السلبية التي تسيطر على الفرد.
 - 3- مجموعة الاستجابات الجسمية الفسيولوجية الصادرة عن الفرد (أي قدرته على التحمل)
- وعند تفاعل هذه العوامل مع بعضها بطرق خاصة تظهر الضغوط النفسية، لتنتج بدورها حالات القلق والاكتئاب والتوتر التي تسيطر على ذات الفرد ونفسيته
- ولذا يعتبر الضغط النفسي من أخطر المشكلات التي لا تهتد الصحة النفسية و الجسدية للأفراد والمصابين به فقط بل تهتد المؤسسات الاجتماعية.

أسباب الضغط النفسي :

ينجم الضغط النفسي عن أسباب عدة أجمالاًها سابقاً في ثلاثة عوامل (خارجية / نفسية / جسدية)

1- الأسباب الخارجية :

• الضغوط المهنية : (نتيجة لظروف العمل أو طبيعته)

نسبة هامة من الأفراد لا يحبون العمل الذي يقومون به بل الظروف اضطرتهم إليه ، إما لعائده المالي الضعيف الذي لا يساوي المجهود المبذول ، أو لطول ساعات العمل ، أو العمل لنوبات مختلفة تستنزف الجهد ، أو العمل في غير مجال التخصص . كذلك التعرض للمعاملة القاسية من رئيس العمل أو عدم تقديره لمجهود العامل . إضافة إلى عدم تعاون الزملاء أو اضطهادهم .

• الضغوط الأسرية :

- انعدام التواصل بين الأزواج لاختلاف العمر أو الوضع الاجتماعي أو المستوى الثقافي أو تباين الشخصيات أو وجود خلافات أو مشاحنات مستمرة .





- ضغوط مادية لتوفير احتياجات الأسرة من مسكن و معيشة وتعليم أطفال ونفقات ، و خاصة ضمان حياة مستقرة و مستقبل آمن للأسرة .

- تدخل العائلة الممتدة في الحياة الزوجية .

- الالتزامات المادية نحو العائلة الممتدة مما يثقل كاهل الفرد و يضاعف مشاغله . (الهموم المالية أو العجز المالي)

• الضغوط الاجتماعية :

- العلاقات الاجتماعية التي تتطلب كثيرا من الوقت و الجهد و المال (الشعور بالتقصير في القيام بواجباته الاجتماعية).

- نسق المجتمع الحديث السريع نتيجة التطور التكنولوجي الذي يكتسح العالم و سعي الفرد المحموم ليوكب هذا التطور و قد يصاب في كثير من الأحيان بخيبة أمل نتيجة إحساسه بالعجز في مجاراة هذا التغير الهائل .

- فحياة الإنسان قبل عقود من الزمن كانت مستقرة نوعا ما، وكان الهدوء هو ديدنه في معظم أحواله، لقلة المثيرات النفسية فلم تكن ثمة مسؤوليات متشعبة تشغل تفكير الإنسان أو تؤثر على أداء عمله البسيط في المزرعة أو المصنع أو المتجر . ولم تكن ثمة أزومات سكانية وبشرية بهذه الصورة الموهلة التي تفرض على واقع الناس أنماطا جديدة من العلاقات والمسؤوليات. ولم تكن المساكن والمرافق بهذا النمط الخائق والمتراكم بعضه فوق بعض، كما هي الحال في كثير من دول العالم. بل لم تكن المصائب التي تعترى الإنسان بهذه الحدة والشدة، فلم تكن ثمة أمراض بهذه النسب الموهلة والأسماء المتعددة والتي صارت تفكك بالإنسان وتهدد حياته وتجعله أسير الخوف والقلق. مع بطء الوصول إلى علاجات لها.

ولم تكن ثمة حروب طاحنة تقتل الألوف من البشر خلال فترات زمنية قصيرة، عبر التقنيات العسكرية والحربية الحديثة.

و لم تكن هذه الحوادث المريعة الناجمة من جراء حوادث السيارات والطائرات والبواخر وغيرها من وسائل النقل. وفوق ذلك كله لم تكن ثمة أزومات مالية واقتصادية تحل بالبشر وتقلب أحوال الأمم والشعوب من قمة النعيم والرفاهية إلى حضيض الفقر والحاجة. وغير ذلك من التغيرات والأفات والمشكلات التي أثرت بصورة سلبية على حياة الإنسان، وبالتالي أثرت على قدراته وطاقاته الكامنة.

وهذا يعني أن هذا التطور التقني الذي يشهده العالم والذي ساهم كثيرا في راحة الإنسان فإنه في الوقت نفسه أثقل كاهل الإنسان بكثير من المسؤوليات والالتزامات التي تآكل من عمره ووقته، بل إنه في كثير من الأحيان يأتي جامعا لا يستطيع الإنسان الوقوف أمامه أو الحد من امتداده. من هنا ظهرت ظاهرة الضغط النفسي:

2 - الأسباب الذاتية النفسية :

- طموح و دافعية كبيرة للتميز أو التفوق على الآخرين ، نشود الكمال .

- الصراعات الداخلية بين رغبات و نزعات النفس و المثل العليا الأخلاقية و الدينية و الاجتماعية التي تقف في طريق تحقيقها

- كثرة الأعمال المناطة بالفرد في حيز زمني ضيق (عجز الفرد عن إدارة الوقت بالشكل الصحيح)

- الشعور بالوحدة / بالانعزال / بعدم التأقلم مع الآخرين (أسرة ، أصدقاء ، أقران ..)

- التنافس وخاصة بين الأقران في المدرسة أو العمل .

- الأحاسيس السلبية الناجمة عن عدم الرضا عن النفس (التقييم السلبي للذات) : يخلد الفرد ذاته و يقرعها لأنه لم يحقق ما يصبو إليه من أهداف أو أمنيات أو لم يكن في مستوى آماله أو آمال غيره فيه . فيرى نفسه غير كفء





3- الأسباب الصحية :

- الوهن الجسدي من مرض عضوي أو نفسي .
- قد تقف العلة الجسدية أو الإعاقة العضوية حاجلاً أمام الفرد لتحقيق آماله وطموحاته . فيشعر أن قدرته الجسدية تحول بينه وبين النجاح والتفوق فيؤثر هذا سلباً في نفسيته ويصيبه بضغط نفسي رهيب .

أخطار الضغط النفسي :

تظهر على الفرد الذي يعاني من الضغط النفسي أعراض شتى ، نفسية وسلوكية وعضوية ، تؤثر سلباً على أدائه المهني والاجتماعي . وقد يسعى الفرد جاهداً للسيطرة على تقلبات نفسه أو التخفيف من الضغوط التي تؤثره والمعاناة النفسية التي تنتج عنها . فإن فشل في ذلك فقد يلجأ إلى أساليب تكيف غير مرغوبة تزيد الطين بلة فتنتج عنها مشاكل صحية إضافية (كتناول عقاقير مهدئة أو مخدرة بكميات كبيرة / معاقرة الخمر..)

أخطار الضغط النفسي على الفرد :

1- النفسية : الانفعال السريع / التوتر / نوبات الغضب / سوء المزاج / الإرهاق / الصداع / نوبات البكاء / الوسواس والشكوك / الاكتئاب / الحزن الشديد

2- السلوكية : التردد / الانعزال / التوحد / انعدام الثقة في الآخرين / السلبية (في الفعل ورد الفعل) / الإهمال (لذاته ، لمظهره ، لعمله ، لعلاقاته الاجتماعية ، لما يحدث حوله) / النفور من الآخر (أسرة ، مجتمع) واعتباره سبباً في أزمته /

عدم السيطرة على ردود فعله وسوء معاملة الآخرين (القسوة ، الغلظة ، الفضاضة ، العنف اللفظي والمادي) / التهؤور و عدم ضبط النفس (الانفعال الشديد أو المبالغ فيه) / التماس الأعذار لنفسه (التنصل من المسؤولية) / البحث عن منقذ والوقوع بين براثن الانحراف (الخمر - القمار - التدخين - المخدرات - العنف ...)

3- الاجتماعية :

- نفور الناس (يجتنبه الناس لسوء خلقه أو عنفه أو برودة مشاعره أو لامبالاته) / انعدام التواصل الاجتماعي / انحطاط مكانته الاجتماعية (يفقد احترام الناس له لما يصدر عنه من أقوال و أفعال)

4- الصحية :

ضعف التركيز / الشرود والنسيان / ضعف الذاكرة / الصداع الدائم / الإصابة بالأمراض المزمنة كالسكري و ضغط الدم و اضطرابات الغدد و القلب و الشرايين / الشذ العضلي و آلام المفاصل / ضيق التنفس و الارتجاف وكثرة التعرق / الانهيار البدني (الإصابة بالأمراض النفسية و العضوية) / الانهيار العصبي / الشيخوخة المبكرة فقد أكدت البحوث الطبية أن الضغط النفسي المزمن يؤدي إلى ضمور خلايا الدماغ و يُضعف الذاكرة . كما تبدو على الشخص مظاهر الشيخوخة المبكرة فيبدو أكبر من عمره بكثير و يقل نشاطه البدني و الذهني و تغزوه التجاعيد

أخطار الضغط النفسي على المجتمع :

- ارتفاع نسبة المقبلين على العيادات النفسية و العصبية .

- ارتفاع نسبة المصابين بالانهيار العصبي .





- اضطراب الحياة الاجتماعية : فينتشر العنف و الجنوح وينعدم التواصل بين الأفراد و بالتالي تُفقد الألفة و ينعدم التعاون الذي به تُبنى المجتمعات فالحياة العصرية تقتضي تظافر كل الجهود للنهوض بالمجتمع و تحقيق رفقه وازدهاره فإذا فقد الانسجام و الاندماج بين أفرادها أو كثرت فيه نسبة المترددين و اللامبالين أ و المنحرفين عجز عن اللحاق بركب الأمم المتطورة خاصة في وقتنا هذا و الأمم تتبارى في سباق محموم للظفر و الهيمنة على العالم . والله عزّ وجلّ أمرنا بالتعاون البناء في قوله الكريم " وتعاونوا على البرّ و التقوى ولا تعاونوا على الإثم و العدوان "



الاحول :

لتجاوز هذه المشكلات على الفرد أن يغيّر سلوكه وأسلوب حياته :

- فلتثق بنفسك و بقدراتك ولا تحمّلها ما لا طاقة لها به " فلا يكلف الله نفسا إلا وسعها " . ولا تبالغ و لا تضع سقفا عاليا لانجازك بل كن واقعا حتى لا تتحطم آمالك و يخيب رجاؤك فتتعرّ مساعيك و تصاب بالإحباط
- خالط الناس و شاركهم أفراحهم و أحزانهم و مشاغلهم فلا غنى للإنسان عن أخيه الإنسان أ ولم تسمع بقوله عليه الصلاة و السلام " من يخالط الناس و يصبر على أذاهم خير ممن لا يخالط الناس ولا يصبر على أذاهم "
- خذ قسطا من الراحة كلما أرهقك العمل فليدركك عليك حقّ و لنفسك عليك حقّ . و الترفيه و التسلية ليسا من كماليات العيش بل هما سلاحك لتصمد و تواصل العمل و الاجتهاد فلا تنس القول المأثور " رُوحوا عن القلوب ساعة إثر ساعة فإن القلوب إذا كُلت عميت " . فتخير هواية تسليك أو مارش رياضية تنقي جسدك و تزيل ضغوطك أو سافر تجن من الفوائد ما لا يحصى ولا يعدّ .
- ابتسم للحياة و تقبلها بجمالها و قبحها ببسرها و عسرها ، استمتع بلحظات السعادة و عالج المصاعب و العثرات بروية و تدبّر و تعلّم من أخطائك فليس العيب أن نسقط بل العيب أن نظلّ حيث سقطنا . اجعل ضحكك عنوان تحدّيك للحياة فالضحك يطيل الحياة و يريح الأعصاب فهو خير ترياق للضغوط و الهموم .
- نظم حياتك و ارسم أهدافك حسب قدراتك فالنظام يوفرّ جهدك و يقتصد وقتك و به تغلب عقارب الزمن فلا تشعر أنّه سيف مسلط على رقبتك
- كن ايجابيا في تفكيرك و سلوكك / عبّر عن مشاعرك دوما و لا تكبتها ، لا تجعلها تتراكم داخلك فتخنقك و تؤثّر
- إذا تفاقمّت مشاكلك النفسية فلا تتردّد في استشارة طبيب مختصّ .
- نم جيّدا و تناول غذاء صحيّا معتدلا . فالاعتدال سرّ السعادة .

لا تنتظر من أحد أن يهبك السعادة ، فكن أنت صانع سعادتك و سعادة غيرك . كن فاعلا في الحياة لا مفعولا به . الحياة مدّ و جزر فواجهها بثقة و عزم و لا تدر لها ظهرك . فأنت حتما المنتصر أستاذك التي تثق بك " عواطف قزبار "



مرحبا بكم علي منصة مراجعة



COLLEGE.MOURAJAA.COM



NEWS.MOURAJAA.COM

