

# دليل مايند للصحة النفسية | إدارة التوتر وبناء القدرة على الصمود



الأحد 25 يناير 2026 م 06:00

تناول فريق مايند في هذا الدليل مفهوم التوتر وكيف يمكن للفرد أن يتعامل معه وبيني قدرة نفسيّة تساعده على الصمود تحت الضغط. يوضح الكاتب أن إدارة التوتر لا تعني اختفاء الضغوط من الحياة، بل تعني امتلاك أدوات تجعل التعامل معها أخف وأقل استنزافاً. ويؤكد منذ البداية أن اللطاف يشكل نقطة الانطلاق، لأن كل تغيير حقيقي يبدأ من الداخل.

يذكر موقع مايند، المتخصص في الصحة النفسية، أن القدرة على الصمود تختلف من شخص لآخر، وأن التجارب الحياتية والدعم المتاح يلعبان دوراً كبيراً في كيفية استجابة كل فرد للتوتر.

## خطوات عملية لإدارة التوتر

يدعو الدليل إلى التعرف على مسببات التوتر، لأن فهم ما يضغط عليك يساعدك على الاستعداد بدل الوقوع في المفاجأة. ينصح الكاتب بالتأمل في المواقف والمشاعر التي تكرر وتسبب القلق، سواء تعلقت بمسؤوليات يومية مثل دفع الفواتير، أو بأحداث مؤقتة كخوض امتحان، أو بضغط مستمر مثل مشكلات العمل أو رعاية شخص آخر. ويشير إلى أن كثرة ما يتحمله الإنسان في وقت واحد قد تمر دون وعي، رغم تأثيرها العميق.

ينبه الدليل أيضاً إلى أن الفراغ أو قلة التحديات قد يسببان توتراً مشابهاً للرهق الناتج عن كثرة الأعباء. ومن هنا، يشجع على تنظيم الوقت بطريقة تمنح الشخص شعوراً بالسيطرة. يطلب الكاتب تحديد أكثر أوقات اليوم إنتاجية، ثم إنجاز المهام الأصعب خلالها، مع تقسيم الأهداف الكبيرة إلى خطوات صغيرة قابلة للتحقيق. ويساعد التنويع بين المهام المجهدة والبسيطة، وأخذ فترات راحة منتظمة، على تخفيف الضغط وتحسين التركيز.

## العناية بالذات وبناء شبكة دعم

يركز الدليل على أن العناية بالصحة النفسية والجسدية تعزز القدرة على التعامل مع التوتر. يدعو الكاتب إلى ممارسة اللطاف مع الذات، ومكافأة النفس على الإنجازات الصغيرة، والبحث عن لحظات راحة حتى وسط الظروف الصعبة. ويقترح أنشطة بسيطة مثل الاسترخاء، ممارسة الهوايات، أو قضاء وقت في الطبيعة، لما لها من أثر واضح في تهدئة النفس.

يشدد النص على أهمية الصحة الجسدية، لأن النوم الجيد، والحركة المنتظمة، والتغذية المتوازنة تخفف حدة التوتر. ويشير إلى أن التوتر نفسه قد يعيق هذه العادات، لكن حتى التغييرات الصغيرة تحدث فرقاً ملحوظاً.

يبز الدليل دور شبكة الدعم الاجتماعي في تعزيز الصمود. يشمل هذا الدعم الأصدقاء والعائلة، أو الزملاء في العمل، أو الجهات الأكادémية، أو مجموعات الدعم النفسي. يرى الكاتب أن مشاركة المشاعر مع آشخاص يمرون بتجارب مشابهة تخفف الشعور بالوحدة وتعزز إحساساً بالتفهم والانتماء.

## عوائق الصمود وضرورة طلب المساعدة

يوضح الدليل أن التوتر تجربة شخصية معقدة، وأن بعض العوائق يجعل بناء الصعود أصعب<sup>٢</sup> تشمل هذه العوائق الأمراض الجسدية أو النفسية طوبية الأمد، التعرض للتمييز أو الكراهية، الشعور بالوحدة، الضغوط المالية، السكن غير الملائم، أو نقص الخدمات الأساسية<sup>٣</sup> يؤكد الكاتب أن مواجهة هذه العوائق لا تقع مسؤوليتها على الفرد وحده، وأن وجودها لا يعكس ضعفًا شخصيًّا<sup>٤</sup>

يختتم الدليل بالتأكيد على أهمية البحث عن الدعم المناسب لأسباب التوتر المختلفة، سواء تعلقت بالعمل، أو الدراسة، أو المال، أو العلاقات، أو رعاية الآخرين<sup>٥</sup> يشجع النص على الاستعانة بالمصادر المتخصصة، لأن طلب المساعدة خطوة قوة لا علامة عجز، ولأن التوازن بين التحدي والراحة هو ما يحفظ الإنسان من الاستنزاف ويفقيه متصلًا بالحياة والعالم من حوله<sup>٦</sup>

<https://www.mind.org.uk/information-support/types-of-mental-health-problems/stress/managing-stress-and-building-resilience/#:~:text=Be%20kind%20to%20yourself.,can%20make%20a%20big%20difference>