

ح) رحمة علي أحمد الغامدي ، ١٤٤٦ هـ

الغامدي ، رحمة علي أحمد

الارشاد الذاتي في الالتزان الإنفعالي . / رحمة علي أحمد

الغامدي - نجران ، ١٤٤٦ هـ (الارشاد الذاتي ؛ ٢)

رقم الإيداع: ١٤٤٦/١٤٦٣١

ردمك: ٣ - ١٠٥-٦٦٠١-٦٠٣-٩٧٨

الإرشاد الذاتي في الآآزان الانفعالي

إعداد : د. رحمة علي الغامدي

أستاذ علم النفس الارشادي

مقدمة

في خضم الضغوط الأكاديمية والاجتماعية التي يعيشها طلبة الجامعة، يصبح الاتزان الانفعالي مهارة ضرورية وليست خيارًا. فكيف للطلاب أن يحقق أهدافه ويواكب متطلبات الحياة وهو يعيش تحت وطأة مشاعر متقلبة، بين القلق، والغضب، والإحباط؟

الانفعالات ليست عدوًا يجب قمعه، بل إشارات داخلية تحتاج إلى وعي وفهم وإدارة. ومن هذا المنطلق، جاء هذا الكتيب " دليل المساعدة الذاتية في الاتزان الانفعالي " ليكون دليلًا مساندًا ذاتيًا لطلبة الجامعات، يساعدهم على التعرف على مشاعرهم، وفهم أسبابها، وتعلم كيفية تنظيمها والتعامل معها بوعي وذكاء.

يعتمد الكتيب على أنشطة عملية، ومهارات تطبيقية، ومعارف مبسطة، وتمارين تأملية، تهدف جميعها إلى تنمية الوعي الذاتي وتحقيق التوازن الداخلي. كما يتضمن مراجع إثرائية تعزز الفهم وتفتح المجال للتوسع في هذا المجال الحيوي.

عزيزي الطالب، الاتزان ليس أن تكون بلا مشاعر، بل أن تفهمها، وتوجهها، وتعبر عنها بأسلوب صحي يجعلك أكثر قوة لا ضعفًا، أكثر حضورًا لا غيابًا. أنت في رحلة بناء ذاتك، ولن تكتمل هذه الرحلة إلا إذا كنت قائدًا لانفعالاتك، لا تابعًا لها.

شكر وتقدير

أتقدم بخالص الشكر والتقدير لكل من يسهم في نشر الوعي النفسي بين الطلبة، ويؤمن بأهمية بناء الإنسان من الداخل قبل الخارج. كما أعبر عن تقديري لكل من كان له دور في دعم ثقافة الاتزان الانفعالي، سائلًا الله أن يكون هذا الكتيب خطوة صادقة نحو جيل أكثر وعيًا، أكثر هدوءًا، وأكثر اتزانًا في مواجهة الحياة.

رحمة علي الغامدي

أستاذ علم النفس الإرشادي - جامعة نجران

الاتزان الانفعالي

تخيّلوا أنكم تسيرون على حبلٍ مشدود بين جبلين شاهقين، وعلى يمينكم النجاح، وعلى يساركم التحديات، وللوصول إلى الجانب الآخر، تحتاجون إلى شيءٍ واحدٍ أساسي: التوازن، وهذا ليس مجرد توازنٍ جسدي؛ بل هو التوازن الانفعالي، الذي يُعتبر المفتاح الحقيقي لتحقيق الإنجازات العظيمة.

لنأخذ مثلاً من حياة ألبرت أينشتاين الذي غيّر العالم بنظرياته الثورية في الفيزياء، فأينشتاين لم يكن عبقرياً فقط؛ بل كان يعرف كيف يحافظ على اتزانه الانفعالي وسط الانتقادات والصعوبات، وعندما هاجر إلى الولايات المتحدة كان عليه أن يتأقلم مع بيئة جديدة، ويواجه تحديات غير مسبقة؛ لكن بفضل اتزانه النفسي، استطاع أن يستمر في عمله العلمي، وأن يثبت للعالم أن الإبداع ينبع من عقلٍ هادئٍ ومترن.

على الجانب الآخر، دعونا نتأمل قصة ملالا يوسفزاي التي نجت من محاولة اغتيال؛ لأنها دافعت عن حق الفتيات في التعليم، ورغم الصدمة الجسدية والنفسية التي تعرضت لها، استطاعت ملالا أن تبقى مترنة ومثابرة، لتصبح رمزاً عالمياً للتعليم، وحقوق الإنسان. هاتان الشخصيتان تعلّمتا درساً مهماً: الاتزان النفسي ليس رفاهية؛ بل هو أساس النجاح في مواجهة تحديات الحياة، فإذا استطاع أينشتاين أن يبدع في زمن الحروب، وملالا أن تلهم العالم، رغم كل الصعاب؛ فإنكم -أيضاً- قادرون على تحقيق أهدافكم إذا تعلمتم كيف تحافظون على توازنكم النفسي في كل الظروف، فدعونا نستكشف اليوم معاً كيف يمكن لهذا التوازن أن يصبح السلاح السري لكل واحدٍ منا لتحقيق أحلامه؟

تعريف الاتزان النفسي

الاتزان النفسي هو:

قدرة الفرد على التفاعل مع المواقف الحياتية بإيجابية، والحفاظ على استقرار نفسي وعاطفي في مواجهة التحديات.

يتمثل في تحقيق التوازن بين العقل (التفكير)، والجسد (الصحة الجسدية)، والمشاعر (العواطف).

علامات وجود الاتزان النفسي:

- ◀ قدرة على التعامل مع الضغوط بشكل جيد.
- ◀ اتخاذ قرارات منطقية في المواقف الصعبة.
- ◀ المحافظة على علاقات صحية ومتوازنة.
- ◀ القدرة على تحديد الأولويات وإدارة الوقت.
- ◀ شعور عام بالرضا والسعادة.

علامات غياب الاتزان النفسي:

- ◀ التوتر والقلق المفرطان.
- ◀ تكرار تقلبات المزاج.
- ◀ شعور دائم بالإرهاق الجسدي والنفسي.
- ◀ صعوبة التركيز، وإنجاز المهام.
- ◀ الانعزال أو التعامل السلبي مع الآخرين.

حوار ذاتي: كم مرة في حياتك تصرفت وفق مشاعرك، وفي النهاية اكتشفت أنك مخطئ؟

كم من الوقت المهدر الذي ضيعه عليك شعورٌ سيئ ومحبط؟

كم من المواقف الاجتماعية خسرتها بسبب مشاعر غير متزنة؟

هل مشاعرك الثمينة اتجهت إلى الشخص الذي يستحقها؟



دليل المساعدة الذاتية (الالتزان الانفعالي)
ورقة عمل ("تحديد المشكلة"):

تأمل حياتك الحالية وأجب عن الأسئلة:

١- ما أكثر المواقف التي تشعر فيها بالتوتر أو القلق؟

.....

.....

.....

.....

.....

٢- ما العادات اليومية التي قد تؤثر على توازنك النفسي (نوم غير كافٍ، إهمال الصحة)؟

.....

.....

.....

.....

.....

٣- هل تجد صعوبة في التحكم في مشاعرك، أو أفكارك؟ كيف يظهر ذلك؟

.....

.....

.....

.....

.....

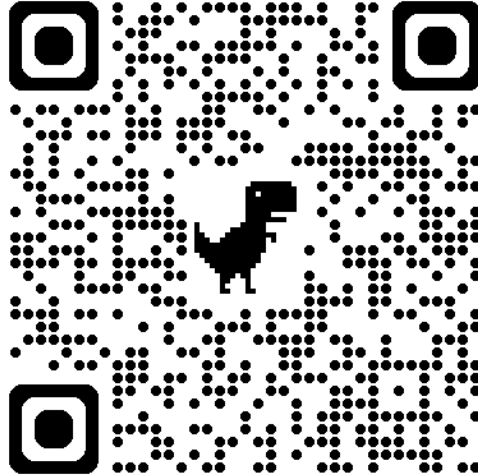
.....



دليل المساعدة الذاتية (الآتزان الانفعالي) (فيديو - قوانين التحرر من الصراع النفسي):

أطلب منك الآن الاستماع جيداً إلى هذا الفيديو، بعد ذلك أضف ملاحظات عليه، من فضلك.

فيديو - كتاب: قوانين التحرر من الصراع النفسي.



ملاحظات:

(استبانة: "تحديد مستوى الاتزان النفسي")

استخدم هذه الاستبانة؛ لتقييم جوانب مختلفة من توازنك النفسي.

اختر الإجابة التي تُعبّر عن حالتك بشكل أفضل:

يساعدك هذا التقييم في فهم مواطن القوة والضعف في التوازن النفسي لديك؛ ما يمكنك من وضع خطة لتحسينه بفعالية.

م	الأسئلة	نادرًا	أحيانًا	دائمًا
١	أشعر بالهدوء والرضا معظم الوقت.			
٢	أستطيع التعامل مع مواقف الضغط بهدوء.			
٣	أتمتع بعلاقات اجتماعية إيجابية.			
٤	أتمكّن من التركيز على المهام اليومية.			
٥	أمارس عادات صحية يوميًا (رياضة، نوم، غذاء).			
٦	أستطيع التعبير عن مشاعري دون خوف أو توتر.			
٧	أتحكّم في نوبات الغضب أو الحزن بسهولة.			
٨	أشعر بالثقة عند مواجهة تحديات جديدة.			
٩	أخصص وقتًا منتظمًا لنفسي للراحة والاسترخاء.			
١٠	أواجه النقد أو الفشل بدون تأثير نفسي كبير.			
١١	أحرص على تحقيق توازن بين الدراسة/ العمل والراحة.			
١٢	أستمتع بالأشياء الصغيرة في الحياة.			
١٣	أشعر بالإيجابية تجاه المستقبل.			
١٤	أطلب المساعدة عند الحاجة دون تردد.			
١٥	أمارس أنشطة أو هوايات تعزز راحتي النفسية.			
١٦	أستطيع التعامل مع التغيير أو الظروف غير المتوقعة.			
١٧	أحافظ على علاقاتي بالرغم من ضغوط الحياة.			
١٨	أتحكّم في مخاوفي، وأفكاري السلبية.			
١٩	لديّ أهداف واضحة أعمل على تحقيقها.			
٢٠	أتمتع بالنوم الكافي والجيد بانتظام.			

◀ الإجابات "دائمًا" غالبًا: لديك مستوًى جيد من الانتران النفسى. استمر فى الحفاظ عليه.

◀ الإجابات "أحيانًا" كثيرة: تشير إلى وجود نقاط تحتاج للتحسين. ركز على تعزيز الجوانب الضعيفة.

◀ الإجابات "نادرًا" غالبًا: تدل على وجود خلل فى التوازن النفسى، ومن المهم وضع خطة؛ لتحسينه، وقد تحتاج إلى طلب دعم من متخصصين.

ملاحظاتك:



دليل المساعدة الذاتية (الآتزان الإنفعالي) آمرين "إعادة التوازن":

أآتر موقفاً وأجهته وشعرت فيه بالتوتر.

صف الموقف:

ما كان رد فعلك؟

دليل المساعدة الذاتية (الاتزان الانفعالي)
كيف يمكنك التصرف بشكل أكثر توازناً في المستقبل؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

"يمكنك أن تكرر هذه الأنشطة بشكل يومي؛ لقياس تطوره، وتحقيق
تحسن مستمر في توازنه الانفعالي؛ ما يساعدك على التعامل مع تحديات
الحياة الجامعية بثقة وهدوء".

كيف تتعامل مع الانتكاسات النفسية وتستعيد اتزانك؟

الخطوات العملية للتعامل مع الانتكاسات النفسية:

١- الاعتراف بالمشكلة:

لا تنكر مشاعرك، أو تحاول الهروب منها؛ بل اعترف بوجود الانتكاسة كجزء طبيعي من الحياة.

٢- تحديد السبب:

حدد السبب الرئيسي للانتكاسة، هل هو ضغط دراسي، مشاكل اجتماعية، أم تحديات شخصية؟

٣- إعادة صياغة الموقف:

اسأل نفسك: "ما الدروس التي يمكنني تعلمها من هذا الموقف؟" بدلاً من التركيز على الجانب السلبي.

دليل المساعدة الذاتية (الآتزان الانفعالي)

٤- استعادة الروتين اليومي:

الآتزم بالأنشطة التي آمنحك شعورًا بالاستقرار، **مثل** النوم الكافي، تناول الطعام الصحي، وممارسة التمارين الرياضية.

٥- طلب الدعم:

آحدث مع صديق، أو قريب، أو استشير مختصًا نفسيًا إذا شعرت أن الانتكاسة تؤثر بشدة على حياتك اليومية.

٦- التحفيز الذاتي:

ذكر نفسك بنجاحاتك السابقة، وكيف آجاوزت تحديات مشابهة من قبل.

٧- التدرج في استعادة التوازن:

لا آتوقع التعافي فورًا، وخصص وقتًا صغيرًا يوميًا؛ لتحسين حالتك النفسية.

عن أبي هريرة: أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ ﷺ: (أَوْصِنِي، قَالَ: لَا تَغْضَبْ، فَرَدَّدَ مَرَارًا. قَالَ: لَا تَغْضَبْ). رواه البخاري.

قال رسول الله ﷺ: (ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب) متفق عليه.



دليل المساعدة الذاتية (الآتزان الإنفعالي)
ورقة عمل ("ورقة عمل للتعامل مع الانتكاسات النفسية"):

القسم الأول: تقييم الوضع الحالي

١. ما هو شعورك الآن؟ (اكتب مشاعرك بدقة؟)

٢. ما هي الأسباب التي تعتقد أنها أدت لهذه الانتكاسة؟

٣. كيف تؤثر هذه الانتكاسة على حياتك اليومية؟

١. ما هي أول خطوة صغيرة يمكنك اتخاذها لاستعادة توازنك؟

.....

.....

.....

.....

.....

٢. ما النشاط الذي يجعلك تشعر بالسعادة أو الراحة؟

.....

.....

.....

.....

.....

٣. مَنْ يمكن أن تطلب دعمه في هذا الوقت؟

.....

.....

.....

.....

.....

دليل المساعدة الذاتية (الآتزان الانفعالي)

القسم الثالث: إعادة التقييم

بعد تطبيق الخطوات، كيف تغيرت حالتك؟ (اكتب التغيرات التي لاحظتها)

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ما الذي تعلمته من هذه التجربة؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

دليل المساعدة الذاتية (الانتران الإنفعلالي)
تمرين "خطوة للأمام":

هذا التمرين يساعدك على تجاوز الانتكاسات النفسية وتستعيد انترانك، اكتب هدفًا صغيرًا
يمكنك تحقيقه اليوم (مثل، قراءة صفحة من كتاب، أو الذهاب في نزهة).

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

- بعد تحقيقه، احتفل بنجاحك الصغير؛ لتشجيع نفسك على المزيد "واكتب إنجازك".

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

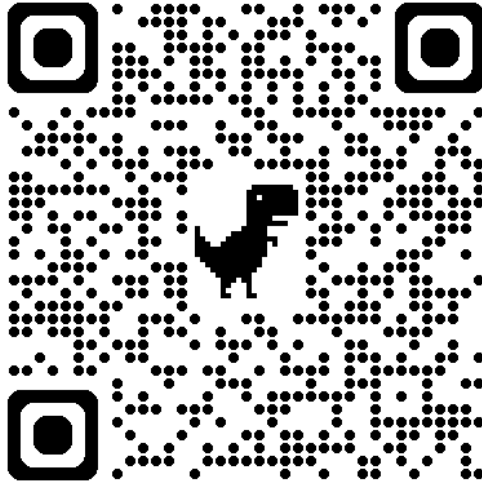
.....



دليل المساعدة الذاتية (الاتزان الانفعالي)
(فيديو - العقل قبل المزاج):

أطلب منك الآن الاستماع جيدًا إلى هذا الفيديو، بعد ذلك أضف ملاحظات عليه، من فضلك.

فيديو - العقل قبل المزاج - كتاب دينيس جرينبرج.



من خلال الفيديو:

الموقف	المشاعر مع تقييمها	الفكرة	الأدلة المؤيدة لصحة الفكرة	الأدلة المعارضة	تقييم المشاعر والحلول الممكنة
مثال: زميلتي لا تردّ على رسائلي.	الشعور بالخيبة والنقص ١٠-٩ درجات.	أنا غير مهمة - ليس لديّ ما يعجب الزميلات.	لا يوجد.	ليس دائمًا لا تردّ. تتأخر؛ ولكن تردّ. لديّ زميلات غيرها.	بعد انخفاض المشاعر إلى ١٠-٦.

دليل المساعدة الذاتية (الانتران الإنفعالي)

١- حدد الأفكار التلقائية السلبية لديك.

٢- ما هي المعتقدات التي تحرك سلوكك وتوجه مشاعرك؟

٣- ما الحلول الممكنة التي يمكن أن تعمل عليها؟

خطة يومية لتعزيز التوازن الانفعالي

١- الصباح (بداية اليوم):

حاول الجلوس في مكان هادئ، تنفّس بعمق، وركز على تنفسك فقط.

٢- تحديد الأولويات:

اكتب أهم ثلاث مهام يجب إنجازها خلال اليوم.

١.
٢.
٣.

٣- تحفيز ذاتي:

اقرأ جملة تحفيزية (مثال: "أنا قادر على تجاوز أي تحدٍ"). ("أنا أزرع اليوم بذور نجاحي، وسأحصد غداً ثمار جهدي وصبري"). ("كل خطوة أخطوها تقربني أكثر من تحقيق أحلامي"). ("التحديات هي فرصتي للنمو والتطور، وأنا قادرٌ على التغلب عليها"). ("أنا أثق بقدراتي، وأعمل بجد؛ لأصل إلى هدفي").

٤- أثناء اليوم (وسط الجدول الدراسي):

استراحة قصيرة (١٠ دقائق)، مارس نشاطًا مريحًا، مثل المشي، أو الاستماع إلى موسيقى هادئة.

إدارة الضغط: إذا شعرت بالتوتر، استخدم تقنية العد العكسي (ابدأ بالعد من ١٠ إلى ١ ببطء، مع التنفس العميق).

٥- المساء (نهاية اليوم):

مراجعة اليوم، اكتب في ورقة ما نجحت فيه، وما يمكنك تحسينه.

الاسترخاء: مارس تمرينًا خفيفًا، مثل اليوغا، أو قراءة كتاب مفضل.

الاستعداد للنوم؛ تجنب الأجهزة الإلكترونية قبل النوم بساعة، وضع خطة بسيطة ليوم الغد.

اللهم إني أعوذ بك من الهمّ والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل.



دليل المساعدة الذاتية (الاتزان الانفعالي) ورقة عمل ("خطة تعزيز التوازن الانفعالي"):

القسم الأول: أسئلة استباقية لتحديد الوضع الحالي

١. ما هي أكثر المواقف التي تسبب لك التوتر اليومي؟

٢. كيف تصف مستوى توازنك الانفعالي على مقياس من ١ إلى ١٠؟

٣. ما هي الأشياء التي تساعدك على الاسترخاء؟

دليل المساعدة الذاتية (الانتران الانفعالي)
القسم الثاني: تطبيق الخطوات اليومية

*** صباحًا:**

ما هي أهم ٣ مهام لديك اليوم؟

١.
٢.
٣.

اكتب جملة تحفيزية لليوم:

.....
.....
.....
.....

*** أثناء اليوم:**

ما النشاط الذي اخترته لاستراحتك؟

.....
.....
.....
.....

دليل المساعدة الذاتية (الالتزان الإنفعالي)
ما هي أفكارك عند مواجهة موقف صعب اليوم؟

.....
.....
.....
.....

*** مساءً:**

ما الذي نجحت فيه اليوم؟

.....
.....
.....
.....

ما الشيء الوحيد الذي ستعمل على تحسينه غدًا؟

.....
.....
.....
.....



تفريغ المشاعر السلبية:

ارسم دائرة كبيرة، وفي داخلها اكتب كل المشاعر أو الأفكار التي تسبب لك التوتر، بعد ذلك، قم ببطي الورقة، وضعها جانباً كرمز؛ لإبعاد هذه المشاعر عنك.

مثلاً: أشعر بالغضب. لديّ إحساس
بعدم القدرة على فعل أي شيء اليوم.



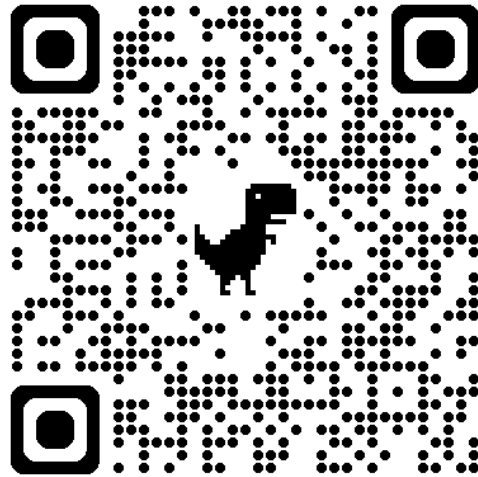
اكتب ٥ أشياء إيجابية عن نفسك اليوم (مهارة، إنجاز، صفة مميزة).

١.
٢.
٣.
٤.
٥.



أطلب منك الآن الاستماع جيداً إلى هذا الفيديو، بعد ذلك أضف ملاحظات عليه، من فضلك.

فيديو - لكل مزاج علاج - كتاب جاين ألدرشو.



ملاحظات: كيف يمكن أن تستفيد من محتوى الفيديو؟

ممارسات الأشخاص المستقرين عاطفياً:

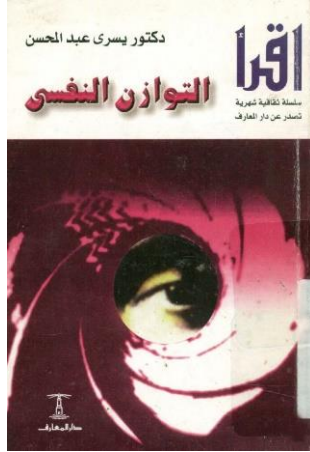
يعرف الاستقرار العاطفي بأنه: قدرة المرء على التحكم في عواطفه، وبقائه هادئاً عند مواجهة الضغوط والتوتر؛ حيث يمثل التالي أهم ممارسات المستقرين عاطفياً:

- ❖ لا يأخذون تصرفات الآخرين معهم على محمل شخصي.
- ❖ لا يدخلون في نقاشات ذات صلة بكثرة التذمر والشكوى.
- ❖ لا يقومون بردود أفعال قبل التفكير بشكل منطقي ومدروس.
- ❖ لا يدخلون أنفسهم في دوامة كثرة التفكير، والنظرة المتشائمة.
- ❖ لا يربطون مشاعرهم في الوقت الحاضر بسلبيات الماضي.
- ❖ لا يهربون من تغيرات الحياة، وينظرون إليها على أنها جزء من الحياة.

كيف تحسن من الذكاء العاطفي لديك؟

- خذ وقتك قبل القيام بالاستجابة لأي موقف يواجهك، وفكر جيداً.
- تجنب أخذ الأمور على محمل شخصي عند التعرض لانتقادات، واعتبرها انتقادات ببناءة.
- اعترف بأخطائك، وتعلم أهمية الاعتذار عند ارتكاب الأخطاء في حق شخص ما.
- ابحث عن مفردات مناسبة؛ للتعبير عن مشاعرك.
- حاول أن ترفض الموافقة على القيام بما يتعدى قدراتك من أجل إرضاء الآخرين.

المراجع:



كتاب: التوازن النفسي.

تأليف: يسرى عبدالمحسن.

الناشر: مكتبة الأسرة.

تاريخ النشر: ٢٠١٧.

يتناول الكتاب مفهوم التوازن النفسي وأهميته في حياة الإنسان، مع تقديم إستراتيجيات لتحقيقه.



كتاب: التوافق النفسي والتوازن الوظيفي.

تأليف: مصطفى باهي.

يتناول الكتاب أهمية تحقيق التوافق النفسي والتوازن الوظيفي في حياة الإنسان، مع التركيز على الجوانب النفسية، والاجتماعية، والمهنية.

نيل وافرات.



كتاب: مساحة نفسية - مفاتيح التوازن والسكينة الداخلية.

تأليف: مصطفى النحاس.

يهدف الكتاب إلى مساعدة القارئ في إيجاد مساحات نفسية تمكنه من التعامل مع الضغوط والعثرات بشكل أفضل؛ ما يمنحه شعورًا بالسلام الداخلي.

كتاب: ومضات فكرية من التوازن النفسي إلى التطور.

تأليف: عادل العجمي.

يتطرق الكتاب إلى فهم عميق لموضوعات متنوعة في حياة الإنسان، بدءاً من التوازن النفسي، وصولاً إلى التطور الشخصي.

تعرّف إلى النفس وأسرارها... بنظرة مختلفة

د. عادل العجمي

ومضات فكرية

من التوازن النفسي إلى تطوير الذات



عزيزي الأستاذ الجامعي، عزيزي الطالب، نأمل بعد انتهائكم من الحقيبة تعبئة الرابط المرفق؛ حفظاً لجهودكم، وللحصول على الشهادة.

<https://forms.office.com/r/gXhe1wFJeF?origin=lprLink>