**بسم الله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد : فهذه الحلقة الثانية والعشرون بعد المائة في موضوع (الوتر) من اسماء الله الحسنى وصفاته وهي بعنوان:**

**ما هو تعريف التوتر النفسي؟ وما هي كيفية إدارة الضغط العصبي؟**

**إقرأ أيضاً مفهوم إدارة الوقت كيفية إدارة التوتر في البداية يجب العلم أنه يوجد بعض الخطوات أو الأساليب التي يقوم بها الشخص حتى يصل لمرحلة أو مهارة إدارة التوتر بشكل جيد.**

**وهذه الأساليب من الممكن أن يقوم بها الشخص بمفرده أو يلجأ المتخصص في مجال الطب النفسي لكي يساعده في اكتساب مهارة إدارة التوتر. ولكن هناك أمر غاية في الأهمية ألا وهو أن الوعي بالأمر أو الشعور الذي نتحدث عنه اليوم هو الأساس في الوصول إلى مهارة إدارة التوتر. ولذلك في هذا المقال سنذكر بعض الخطوات التي يمكن للشخص أن يقوم بها بمفرده حتى يستطيع إدارة التوتر الذي يصاب به خلال اليوم أو في الحياة بشكل عام.**

**وفي حال لم يستطع الشخص القيام بتلك الخطوات بمفرده فعليه الاستعانة بطبيب مختص. خاصة إذا كان الشخص يشعر بالتوتر لفترة طويلة من الزمن، ولا يراجع الطبيب المختص ليساعده في الخروج من هذه الحالة.**

**إدارة التوتر أولا : الانتباه للمشاعر أولى خطوات التعامل مع التوتر هي تفعيل الانتباه للمشاعر التي يشعر بها الشخص خلال اليوم. فمن خلال الانتباه يبدأ العقل اللاواعي للإنسان في الانتباه إلى أن الشخص أصبح مستيقظا أكثر لمشاعره، وما يجول في عقله من أفكار. ويبدأ العقل اللاواعي في ترجمة هذا الأمر على أن الشخص أصبح هو المتحكم فيه، وليس العكس. مع الانتباه يبدأ الشخص في الاعتراف بينه وبين نفسه أنه يشعر بالتوتر أو أي شعور سلبي آخر. ويجب على الشخص أن يقيس درجة الشعور من 10، ويحدد موقعه في الجسم أو المكان الذي يشعر فيه بالجيم بالتوتر. بالإضافة إلى أنه يجب على الشخص المراقب لمشاعره أن يعطي للشعور شكل ولون.**

**إلى هنا ونكمل في اللقاء القادم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.**