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

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

**ثالثا: التعرف على نقاط القوة والضعف من أكثر الأمور التي تسبب للشخص تؤثر بشكل دائم هو عدم معرفة الشخص لذاته أو نقاط القوة والضعف فيه. وبمجرد أن يعرف الشخص نقاط قوته وضعفه يبدأ في التمحور حول ذاته من أجل العمل على تقوية وتعزيز نقاط القوة فيه. بالإضافة إلى أن يقوم الشخص أيضا بعلاج الخلل أو العيوب الموجودة في شخصيته، وتحويلها إلى نقاط قوة أو التخلي عن بعض من هذه العيوب. ومن ثم يحدث للشخص نوع من أنواع التوازن النفسي والعقلي، والتي يشعر الشخص معها بالسلام الداخلي. وبمجرد أن يصل الشخص إلى حالة السلام الداخلي فهنا يكون الشخص قادرا على التعامل مع التوتر والمشاعر السلبية بشكل أفضل. إذا قام الشخص بكل هذه النصائح أو الخطوات التي تجعله قادرا على إدارة التوتر بشكل جيد. ولم يستطع تحقيق هدفه أو الوصول إلى اكتساب مهارة التعامل مع التوتر بشكل فعال. فهنا على الشخص الاستعانة بطبيب مختص لعمل جلسات نفسية له. وفي بعض الحالات من الممكن أن يقوم الطبيب بوصف دواء للمريض في حال كان الشخص مصابا باضطراب ما جراء شعوره لفترة من الزمن بالتوتر. ومن الممكن أن يقوم الطبيب المختص بوصف دواء للمريض مع عمل جلسات نفسية له بالعلاج المعرفي السلوكي أو العلاج الجدلي السلوكي. في نهاية تعرفنا على كيفية إدارة التوتر يجب العلم أنه في حال قام الشخص بممارسة الخطوات المذكورة في المقال بمفرده أو بدون الاستعانة بطبيب مختص فمن الممكن أن يواجه صعوبة ومشقة في بداية الطريق، ولكن الأمر يحتاج لهذا العناء، وقبل كل ذلك يجب أن تكون نية الشخص من ذلك هي الخروج من وعي التوتر والقلق إلى مراحل وعي إيجابية مثل القبول والتسليم لكي يحيا الشخص حياة هادئة. [ الأنترنت - مفاهيم - ما هو تعريف التوتر النفسي؟ وما هي كيفية إدارة الضغط العصبي؟ كتابة : Sara ]**

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