



## جامعة تبوك كلية التربية والآداب وحدة الإرشاد الأكاديمي

### مهارة مواجهة التوتر العصبي

- \* أوجد التسامح داخلك، وأعط أعداءاً للذين يضعونك في حالة توتر عصبي، فإن ذلك سيقبل من حنقك عليهم.
- \* فرغ مشاعر الغضب والخوف والجزع عندك على الورق، بأن تكتب انفعالاتك، وبعدها الق بالورق المكتوب، وانس ما كتبه.
- \* يجب أن تتعلم الصمت أثناء توترك، فلا داعي للكلام وأنت غاضب، وعندما يعود إليك الهدوء النفسي والسكينة وقتها فقط يمكنك الكلام والمطالبة بحقوقك .
- \* لا تحكم على الآخرين وتذكر الحكمة القائلة " لست زعيم هذا الكون " فإنك لن تستطيع تغيير طبائع وسلوك الآخرين .
- \* كن عطوفاً على نفسك ولا تلمها كثيراً ولا تحملها تبعات الإخفاق في قرار أو تقدم خاطئ أو فشل في الحياة أو العمل فعند ضياع فرصتك الأولى تذكر أن هناك فرص أخرى قادمة حتى لا تعيش في توتر عصبي دائم .
- \* عند شعورك بالتوتر بعد العجز عن حل مشكلة ما لا تتحرج طلب العون من المرشد أو الأصدقاء أو الأقارب ، أطلب العون دائماً متى تحتاجه، فمحاولة حل مشاكلنا بمفردنا تثقل على أنفسنا وتتطلب جهداً خارقاً قد لا تقوى عليه .