

# ثابت تحت الضغط

مهارات نفسية لتفوقك كطالب هندسة

إعداد

د / هبة البديوي



٢٠٢٥



ثابت تحت الضغط  
مهارات نفسية لتفوقك كطالب هندسة

إعداد

د. هبة البديوي

2025

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قَالَ الْوَيْلُ لِمِثْقَانِ الْعَالَمِ لَنَا الْإِمَامُ عَلِيُّ بْنُ  
إِبْرَاهِيمَ الْعَلِيِّ الْحَكِيمِ

صِدْقِ اللَّهِ الْعَظِيمِ

سورة البقرة، الآية: ٣٢



## فهرس المحتويات

### تمهيد الكتيب: لماذا هذا الكتيب؟

- ٧ ١. لماذا يواجه طلاب الهندسة ضغوطاً خاصة؟.....
- ٧ ٢. هدف الكتيب وماذا سيقدم لك؟.....
- ٧ ٣. كيف تستخدم هذا الكتيب بأفضل طريقة؟.....
- ٧ ٤. لمحة عن محتوى الفصول.....

### الفصل الأول: فهم الضغط... أول خطوة في المواجهة".....

- ٩ ١. مقدمة.....
- ٩ ٢. أولاً: ما هو الضغط النفسي؟.....
- ٩ ٣. ثانياً: أنواع الضغوط التي يواجهها طالب الهندسة (أكاديمية، اجتماعية، ذاتية).....
- ١٠ ٤. ثالثاً: قصة واقعية: "علي، طالب السنة الثالثة بين الطموح والانهايار".....
- ١٠ ٥. رابعاً: تمرين: تدوين مصادر الضغط الخاصة بك وتصنيفها.....
- ١١ ٦. خاتمة.....

### الفصل الثاني: "العقل تحت الضغط - كيف تؤثر الضغوط على التفكير؟".....

- ١٣ ١. مقدمة.....
- ١٣ ٢. أولاً: كيف يعيق الضغط على التركيز، اتخاذ القرار، والإبداع".....
- ١٣ ٣. ثانياً: مفاهيم علم النفس العصبي ببساطة".....
- ١٤ ٤. ثالثاً: قصة واقعية: "إسراء، كيف أفسد الضغط امتحانها رغم تحضيرها الجيد".....
- ١٤ ٥. رابعاً: تمرين: تمارين التركيز والتنفس السريع قبل المهام".....
- ١٥ ٦. خاتمة.....

### الفصل الثالث: أدوات النجاة - مهارات نفسية لإدارة الضغط".....

- ١٧ ١. مقدمة.....
- ١٧ ٢. أولاً: استراتيجيات فعالة للتعامل مع الضغط.....



١٨	٣. ثانيا: قصة واقعية: "إياد والجدولة التي أنقذته من الرسوب".....
١٨	٤. ثالثا: تمرين: اصنع خطتك الأسبوعية المتوازنة (أكاديمي + نفسي + اجتماعي) .....
١٩	٥. خاتمة .....
٢٠	<b>الفصل الرابع: لست وحدك - شبكة العلاقات والدعم العاطف</b> .....
٢١	١. مقدمة .....
٢١	٢. أولا: أهمية الأصدقاء والأسرة والأساتذة في تخفيف الضغط.....
٢٢	٣. ثانيا: التعامل مع العلاقات السلبية فى الكلية.....
٢٢	٤. ثالثا: قصة واقعية: "رحاب و دعم زميلتها الذى أنقذها من الانهيار".....
٢٣	٥. رابعا: تمرين: خريطة الدعم الشخصي - من يمكنك الاعتماد عليه؟.....
٢٣	٦. خاتمة .....
٢٥	<b>الفصل الخامس: "هندسة التوازن - كيف تبني حياة صحية وسط الفوضى؟"</b> .....
٢٦	١. مقدمة .....
٢٦	٢. أولا: ما هو التوازن؟ ولماذا هو مفتاح الاستمراره؟.....
٢٦	٣. ثانيا: التوازن النفسى والعقلى: العمود الفقرى لحياتك الجامعية.....
٢٧	٤. ثالثا: النوم، التغذية، الرياضة، الهوايات: وقود العقل والجسد.....
٢٧	٥. رابعا: قصة واقعية: "معاذ الذى استعاد نشاطه بعد اكتشاف المشى".....
٢٨	٦. خامسا: تمرين: روتين يومي/أسبوعي متوازن.....
٢٨	٧. خاتمة .....
٣٠	<b>خاتمة الكتيب</b> .....
٣٢	<b>المراجع:</b> .....
٣٤	<b>الملاحق:</b> .....



### مقدمة

#### لماذا يواجه طلاب الهندسة ضغوطاً خاصة؟

دراسة الهندسة عُرفت دائماً بأنها من أكثر المجالات صعوبة، محفوفة بالتحديات وتتطلب جهداً مضاعفاً فهي لا تكتفي بالحفظ النظري وإنما تحتاج للتفكير المنطقي المتعمق، وإيجاد الحلول، والعمل المتواصل على المهام والمشاريع والتقارير و مع الالتزام بالأوقات المحددة للتسليم، علاوة على ذلك هناك ما ينتظره المجتمع، ومطالب الأهل، وضغط العائلة والمقارنة الدائمة بالزملاء مما يتسبب في أن الطالب الهندسي يتعرض لإرهاق وضغطاً نفسياً يكاد يكون متكرر بشكل مستمر كأنه شبه دائم لا ينقطع.

#### هدف الكتيب وماذا سيقدم لك؟

أعددت هذا الكتيب خصيصاً لك، أيها الطالب المهندس، لتجد فيه ريفياً يساعدك على فهم المشاكل والتحديات التي قد تواجهها، ومعرفة كيفية التعامل معها بوعي. لم تجد فيه حلولاً سحرية، بل أدوات عملية، وحكايات واقعية، وتمارين مدروسة تمكنك من إتقان مهارات إدارة الضغط، وتحسين جودة حياتك الدراسية والنفسية.

#### كيف تستخدم هذا الكتيب بأفضل طريقة؟

يمكنك تصفح هذا الكتيب من البداية إلى النهاية كمسار معرفي متكامل، أو يمكنك انتقاء فصل معين تشعر بأنك تحتاجه في الوقت الراهن. حاول التعاطي مع التمارين بجدية، واستفد من الحكايات والاقتراسات التي وضعت لثلهمك وثبتت لك أنك لست وحيداً. خصص وقتاً يسيراً أسبوعياً لمراجعتك، وسجل ملاحظاتك الخاصة لتلاحظ تقدمك.

#### لمحة عن محتوى الفصول:

- الفصل الأول يقدم لك فهماً عميقاً لطبيعة الضغط النفسي وأنواعه في حياة طالب الهندسة.
- الفصل الثاني يتناول كيف يؤثر الضغط على طريقة تفكيرك، وصنع القرار، وتحليلك للمواقف.
- الفصل الثالث يُرَوِّدك بأدوات ومهارات نفسية عملية لتجاوز الأزمات اليومية.
- الفصل الرابع يستعرض أهمية العلاقات والدعم الاجتماعي في تقليل الضغوط.
- الفصل الخامس يرشدك إلى كيفية بناء توازن صحي بين الدراسة والحياة الشخصية.

في النهاية، لا تنسى أن هذا الكتيب ليس مجرد صفحات تُقرأ، بل هو دعوة مفتوحة لتصنع هندستك النفسية كما تصنع مشاريعك الأكاديمية: بدقة، وبُعد نظر، وأمل.



## الفصل الأول

فهم الضغط... أول خطوة في المواجهة"





## الفصل الأول

### فهم الضغط... أول خطوة في المواجهة"

#### مقدمة

في المجال الهندسي، يمتزج التفكير العميق مع الإتقان، ويلتقى التفكير المنطقي مع الابداع، ويتجلى التوتر و الضغط النفسي كصاحب دائم للطالب الجامعي منذ اللحظة الأولى التي يلتحق فيها بالمرحلة الجامعة، ولكن قبل أن نسعى لتقليل شدته و الحد من أثره ، إلا أنه من المهم أن نستوعبه ونعرف أبعاده كخطوة أولى: ما هو؟ كيف يبدأ؟، ما سبب وضوحه الشديد؟، ولماذا يبرز أكثر؟، لماذا يبرز أكثر في واقع الطالب الهندسي؟

هذا الفصل سيمثل لك فرصة صادقة للتعرف على الضغوط التي تواجهها، ليس لأجل الخوف منها، بل لتبدأ مواجهتها بوعي وثقة.

#### أولاً: ما هو الضغط النفسي؟

الضغط النفسي هو رد فعل ذهني وجسدي تجاه متطلبات أو تحديات تجعلك تشعر بأن قدراتك على التعامل تقترب من النهاية. يمكن أن يكون هذا الضغط مفيداً أحياناً لأنه يدفعك للعمل بجد، لكنه يصبح مضرًا عندما يستمر لفترات طويلة أو يتجاوز طاقتك.

الضغط ليس دليلاً على الضعف. بل هو مؤشر من جسدك ونفسك يشير إلى ضرورة تحقيق التوازن أو إجراء تغيير.

#### ثانياً: أنواع الضغوط التي يواجهها طالب الهندسة

##### ١. ضغوط أكاديمية

- العدد الكبير من المشاريع، والتقارير، والاختبارات.
- صعوبة المواد وتعقيدها.
- المنافسة الشديدة بين الطلاب.

##### ٢. ضغوط اجتماعية

- المقارنات المستمرة comparisons داخل القسم أو عبر وسائل التواصل الاجتماعي.



- توقعات الأسرة أو المجتمع بنتائج "ممتازة".
- الشعور بالوحدة أو عدم الفهم من الأصدقاء خارج المجال.

### ٣. ضغوط ذاتية

- السعي للكمال ورغبة زائدة في التميز.
- الخوف من الفشل أو الإحساس بعدم الكفاءة.
- انتقاد الذات بعد أول فشل.

### ثالثا: قصة واقعية: "علي، طالب السنة الثالثة بين الطموح والانهيار"

علي كان طالبًا طموحًا، يسعى دائمًا لتحقيق التميز. عندما دخل السنة الثالثة، وجد نفسه محاصرًا بالعديد من التقارير والمشاريع والاختبارات المتتالية. لم يكن يشنكي، بل كان يعمل بصمت، معتقدًا أن الصبر يكفي.

مع مرور الوقت، بدأ في فقدان تركيزه، وتدهورت علاقته مع أصحابه، وكان يستيقظ كل يوم مع ثقل في صدره. لم يكن يدرك أن ما يجري معه يُعرف باسم "الاحتراق النفسي". عندما توجه إلى مشرف أكاديمي، قال له ببساطة: "لم أعد أشعر بالسعادة تجاه أي شيء. حتى الهندسة، التي أحببتها، أصبحت عبئًا".

علي لم يكن فاشلاً، بل كان وعاءً مشدودًا. عندما فهم نوعية الضغوط التي يعيشها، بدأ رحلة التعافي... ليس بالهروب، بل من خلال إعادة تنظيم نفسه وتعلم مهارات التوازن.

### اقتباس تحفيزي

"الضغط يخلق الألماس، لكنه قد يحطم الزجاج." - مقولة شائعة

المسألة ليست ما إذا كان هناك ضغط، بل كيف نستعد للانتقال من الزجاج الهش إلى المعدن القوي القابل للتحمل.

### رابعاً: تمرين: تعرف إلى ضغوطك

الهدف: أن تصبح مدركًا لمصادر الضغط في حياتك.



### الخطوات:

١. احصل على ورقة وقلم، أو افتح مستندًا على هاتفك.
٢. اكتب كل ما يسبب لك الضغط حاليًا.
٣. قم بتصنيف كل عنصر تحت أحد الفئات الثلاث:
  - أكاديمي
  - اجتماعي
  - ذاتي (داخلي)
٤. اختر أكثر بندين يؤثران عليك في الوقت الحالي، ودون بجانبهما:
  - هل يمكن تغييره؟
  - إذا لم يكن ممكنًا، ماذا يمكنك تغيير في أسلوبك للتعامل معه؟

هذا التمرين ليس للتشخيص، بل ليكون لديك وضوح. الوضوح مع نفسك هو السلاح الأول في مواجهة التحديات.

### خاتمة

#### ما الذي استفدناه، وما هو القادم؟

في هذا الفصل، تعرفنا على الضغط النفسي، وأشكاله المختلفة في حياة طالب الهندسة، ورأينا تجربة حقيقية توضح تأثير الضغط عندما يترك بلا وعي أو تدخل.

لذا قد تسأل نفسك الآن: كيف يؤثر هذا الضغط على طريقة تفكيري؟ كيف يؤثر على تركيزي؟

#### كيف يؤثر على قراراتي اليومية؟

سنبحث في هذا الأمر في الفصل الثاني: "العقل تحت الضغط - كيف تؤثر الضغوط على

التفكير؟"

استعد للغوص أعمق في أعماق العقل، حيث يبدأ الضغط في تشكيل قراراتنا قبل أن ننتبه.



## الفصل الثاني

"العقل تحت الضغط - كيف تؤثر الضغوط

على التفكير؟"





## الفصل الثاني

### "العقل تحت الضغط - كيف تؤثر الضغوط على التفكير؟"

#### مقدمة

عندما يزداد الضغط وتكثر المتطلبات، قد نلقي اللوم على أنفسنا لافتقارنا إلى التركيز أو الارتباك في اتخاذ القرارات أو غياب الإبداع. لكن الكثيرين يغفلون أن عقل الإنسان تحت الضغط لا يعمل بكفاءة عالية.

في هذا الفصل، سنبحث في كيفية تأثير الضغوط النفسية على عمل العقل، وكيف يمكن أن تؤدي في بعض الأحيان إلى عدم وضوح الرؤية، وتقليص الخيارات، بل يمكن أن تؤثر سلبًا على الأداء الأكاديمي. فهم هذه العلاقة بين الضغط وعمل الدماغ يعد الخطوة الأولى لاستعادة السيطرة.

#### أولاً: كيف يعيق الضغط التركيز، اتخاذ القرار، والإبداع؟

##### ١. التركيز:

عندما نمر بضغط نفسي، يشغل الذهن كإشارة خطر، حيث يوجّه جهده نحو "التأقلم" بدلاً من تحقيق الأهداف"، لذا تصبح قدرتك على التركيز أثناء المحاضرات أو الدراسة ضعيفة أو غير مستقرة.

##### ٢. اتخاذ القرار:

يتسبب الضغط النفسي في تضاعف التصرف غير المتروي أو ربما الحيرة و التباطؤ في القرار، ما يجعلنا نلجأ إلى إصدار أحكام متسارعة لتخفيف الضغط، أو نمتنع عن الإقدام على أي خيار خشية الوقوع في الخطأ، تجنبًا للعواقب السلبية.

##### ٣. الإبداع:

الإبداع يتطلب ذهنًا مطمئنًا، مرناً ومنتزناً، في حين أن الضغط يؤدي إلى تقييد التفكير وانحصار الذهن داخل دائرة مغلقة من التوتر والأفكار السلبية، مما يعرقل الحلول المبتكرة ويقضي على الإبداع.

#### ثانياً: مفاهيم علم النفس العصبي ببساطة

##### • الجهاز العصبي تحت الضغط:

عند الشعور بالخطر (حتى لو كان اختباراً أو مشروعاً دراسياً)، ينبه الجهاز العصبي ما يُعرف بـ "رد الفعل الدفاعي"، حيث يفرز هرمونات مثل الأدرينالين وهرمون الكورتيزول، هذه الاستجابة ضرورية عند



التصدي لأي تهديدات فعلية، إلا أنها قد تصير مثيرة للقلق و مرهقة عند استمرارها لوقت طويل نتيجة الضغوط الدراسية.

### • الدماغ التنفيذي:

الجزء الأمامي من المخ، المعني بوضع الخطط و دراسة المعطيات و تحديد القرارات و إصدار الأحكام، ينخفض أداؤها بسبب الضغط طويل الأمد، مما يؤدي إلى اضطراب التفكير وكثرة السهو و شرود الذهن.

### • الذاكرة قصيرة المدى:

هذه الذاكرة قصيرة المدى تختزن البيانات والمعارف لفترة قصيرة، ونتيجة لكثرة المسؤوليات قد تقل كفاءتها، ولهذا قد تتسى إجابة سهلة أثناء الامتحان بالرغم من أنك حفظتها بإتقان منذ وقت قصير مضى.

### ثالثا: قصة واقعية: " إسرائ ، كيف أفسد الضغط امتحانها رغم تحضيرها الجيد"

إسرائ طالبة مثابرة حريصة على النجاح في المستوى الأول بقسم الهندسة الإنشائية، خصصت أسبوعاً كاملاً لمراجعة مقرر التحليل الإنشائي وكانت تستذكر القوانين وتجب على المسائل بثبات.

لكن في يوم الاختبار، وفي قاعة الامتحان، انتابها إحساس بالغبثان وتسارعت أنفاسها، وألقت نظرة على ورقة الامتحان لكنها لم تتمكن من الفهم، كان تفكيرها متوقفاً بالكامل.

غادرت قاعة الامتحان باكية ودموعها تنهمر، ليس لأنها لم تكن مستعدة، ولكن لأنها لم تستطع تذكر ما حفظته من المواد التي راجعتها، وعندما التقت بالأخصائي النفسي في الجامعة، أوضح لها أن ما جرى يسمى بـ " توقف رد الفعل تحت الضغط". أشار إلى كلمات الطبيب النفسي فيكتور فرانكل: "العقل المتوتر لا يرى سوى الضيق"، موضحاً أن أوقات الضغط تجعل رؤيتنا تنقلص وتفكيرنا يصبح أقل مرونة، وأن الوعي بهذه الحالة هو الخطوة الأولى للتحرر منها، لذا كل ما كانت تحتاجه هو فقط معرفة طبيعة حالتها، ثم اكتساب تقنيات الاسترخاء في مواجهة أى موقف مماثل.

### رابعا: تمرين: التركيز والتنفس السريع قبل المهام

**الهدف:** تهدئة الجهاز العصبي قبل إنجاز مهمة تستلزم تركيزاً عميقاً (مثل الاختبارات أو العروض التقديمية أو الدراسة المكثفة).



### التمرين (دقيقتان فقط):

١. اجلس في وضع مريح، وأغمض عينيك برفق.
٢. استنشق ببطء من خلال أنفك لمدة ٤ ثوانٍ...
٣. احبس نفسك لمدة ٤ ثوانٍ...
٤. ازفر ببطء من فمك لمدة ٦ ثوانٍ...
٥. كرر ذلك ٥ مرات.
٦. بعد التنفس، ركز عينيك على نقطة واحدة لمدة ١٠ ثوانٍ، ثم حرّك نظرك ببطء في المكان المحيط بك، وراقب التفاصيل حولك.

### متى تستخدمه؟

قبل الاختبارات، عند بدء مشروع جديد، أو حتى عندما يشعر الطالب بالارتباك أثناء الدراسة.

### خاتمة

في هذا الفصل، استوعبنا كيف أن الضغط يعيد برمجة وظيفة أذهنا بشكل مؤقت، مما يجعلنا أكثر عرضة للسهو، وأقل تركيزًا، ويقيد قدراتنا الإبداعية والتفكير المنطقي، ليس عيبًا أن تشعر بالارتباك، بل المشكلة تكمن في الظروف التي لم تتعلم كيف تديرها بشكل صحي.

- فماذا لو توفرت لك الأدوات اللازمة لاستعادة توازنك في مواجهة الضغط؟
- ما المهارات النفسية التي ستكون مفيدة لتجاوز لحظات القلق والانهيار؟

هذا ما سنستعرضه معًا في الفصل الثالث: "أدوات النجاة - مهارات نفسية لإدارة الضغط". استعد لاكتشاف طرق بسيطة ولكن فعالة، لتكوين قوة داخلية تدوم معك خلال رحلتك الأكاديمية.



## الفصل الثالث

### أدوات النجاة

### مهارات نفسية لإدارة الضغط





## الفصل الثالث

### أدوات النجاة - مهارات نفسية لإدارة الضغط

#### مقدمة

عندما يشتد الضغط النفسي، يبتابنا إحساس بالضعف، فنسعى بفطرتنا نحو أساليب لاسترجاع إحساسنا بالسيطرة.

الغاية من إدارة الإجهاد النفسي لا تتمثل في القضاء عليه ، لأنه أمر لا يمكن تحقيقه بل تكمن في تنمية القدرات التي تمكّننا من مواجهته بانسجام واتزان في هذا الفصل، سنستعرض مجموعة من الأدوات النفسية البسيطة، لكنها فعالة. وعند استخدامها بوعي، يمكن أن تُحدث فرقاً كبيراً في مسار حياتنا.

#### أولاً: استراتيجيات فعّالة للتعامل مع الضغط

##### ١. التخطيط والتنظيم

الفوضى تعتبر من أكبر أسباب الضغط. عندما تكون المهام متناثرة ومشتتة والوقت غير مرتب، يزداد الشعور بالتوتر والقلق. التنظيم لا يعني المظهر الشكلي، بل هو وضع خطة واضحة ليومك وأسبوعك تعطيك القدرة على التحكم فيما تستطيع إنجازه، وتحد من الارتباك. أداة مقترحة: خطة أسبوعية متوازنة تحتوي على الدراسة، فترات الراحة، وأوقات النشاط الاجتماعي.

##### ٢. إعادة التفكير

كثيراً ما يكون مصدر الضغط ليس الحدث بحد ذاته، وإنما طريقة فهمنا له، على سبيل المثال، إذا أحرزت نتيجة ضعيفة، قد تراها "فشلاً ذريعاً"، لكن يمكن اعتبارها "فرصة لتطوير أسلوبك في المذاكرة.". نصيحة: دوّن الموقف الذي سبب لك الضغط، ثم فكّر في طريقة أخرى أكثر عقلانية وهادئة لفهمه.



### ٣. التنفس الهادف

عند الإحساس بالضغط النفسي، يتسارع التنفس ويصبح قصيرًا، مما يضاعف العبء على الأعصاب، في المقابل، يساعد التنفس البطيء والعميق على إرسال رسائل طمأنة إلى الدماغ.

جرب: تمرين التنفس ٤-٤-٦ (شهيق ٤ ثوانٍ - حبس ٤ ثوانٍ - زفير ٦ ثوانٍ) لثلاث جولات متتالية.

### ٤. كتابة المذكرات

الكتابة ليست فقط نشاط ممتع، بل وسيلة قوية لدعم الصحة النفسية، فعندما تسجل أفكارك ومشاعرك، تستطيع إحداث مسافة بين ذاتك وأفكارك، فيزيد إدراكك لها.

ابدأ بجملة بسيطة: "اليوم أشعر ب..."، واترك القلم يكتب بحرية.

### ثانياً: قصة واقعية: "إياد والجدول الذي أنقذه من الرسوب"

- إياد، طالب في السنة الرابعة، وجد نفسه محاطاً بمشاريع متأخرة ومحاضرات لم يحضرها، فزاد شعوره بالعجز مما راوده التفكير في تأجيل الفصل، ولكن بعد جلسة توجيه مع الأخصائي النفسي، قرر أن يمنح نفسه فرصة أخيرة.
- فاستخدم ورقة كبيرة وقام بتقسيم أسبوعه إلى فترات، محددًا فيها أوقات للدراسة، ووقتًا للراحة، ووقتًا للنوم. كان يعلم أن الخطة لن تحل جميع مشاكله، لكنه تذكر مقولة لأحد الزملاء من طلاب الهندسة: "قد لا يحل الجدول جميع مشاكل الحياة، لكنه يوفر لك خريطة... والخريطة دائمًا أفضل من الضياع".
- أوضح أن الالتزام بالخطة كان صعبًا في البداية، لكنه استمر عليها لأسبوع، ثم آخر، ومع مرور الوقت بدأ يشعر بتحسن. وفي النهاية، نجح إياد في تجاوز الفصل، ليس بأعلى الدرجات، لكن بشعور من الهدوء ونجاح حقيقي.

### ثالثاً: تمرين: خطتك الأسبوعية المتوازنة

**الهدف:** إعادة تنظيم وقتك بأساليب تخفف الضغط وتعزز التوازن.

### الخطوات:

١. احصل على ورقة أو استخدم تطبيق تقويم إلكتروني.
٢. قسم الأسبوع إلى ٧ أيام، وكل يوم إلى فترات (صباح - ظهر - عصر - مساء).



### ٣. وزع المهام التالية:

- أوقات الدراسة (حدد المادة ومدة المذاكرة)
- وقت للراحة أو ممارسة هواية
- ساعة ترفيهه (فيلم، مشي، زيارة صديق)
- فترات للنوم والاستيقاظ
- وقت للطعام أو نشاط بدني خفيف

نصيحة: لا تملأ كل الأوقات، اترك "مساحات شاغرة" للراحة غير المخطط لها أو للطوارئ.

### خاتمة

#### ماذا يمكن أن نتعلم يوميًا؟

في هذا الفصل تبين لنا أن أدوات التوازن النفسي متاحة وفي متناول اليد، فهي ليست معقدة أو مكلفة، بل يتطلب الأمر فقط إدراكنا وقليلًا من الالتزام. التنظيم، وإعادة النظر في الأفكار، وتمارين التنفس، والتعبير بالكتابة... هي خطوات يومية بسيطة تُحدث فرقًا ملحوظًا عند المواظبة عليها. لكن، هل يمكن دائمًا التعامل مع الضغط بمفردنا؟ ماذا عن دور الأصدقاء والعائلة؟ هل يساعدنا وجود من نتق بهم ونفهمهم؟

هذا ما سنتناوله في الفصل الرابع: "لست وحدك - شبكة العلاقات والدعم النفسي".

لأن التعامل مع الضغط ليس مجرد مسألة نفسية بداخلنا، بل يتطلب أيضًا شبكة دعم خارجية.



## الفصل الرابع

لست وحدك - شبكة العلاقات والدعم العاطفي"





## الفصل الرابع

### لست وحدك | شبكة العلاقات والدعم العاطفي"

#### مقدمة

عندما يواجه البعض الضغوط، يعتقدون أن الاعتماد على الذات هو الحل الوحيد للنجاح. لكن الحقيقة الأكثر عمقاً هي أن الذات، على الرغم من قوتها، يمكن أن تضعف أحياناً وتحتاج إلى معونة، أو كلمة حسنة، أو شخص يصغي.

النجاح في الجامعة لا يُقاس بالدرجات فقط، بل يتضمن أيضاً وجود علاقات صحية وداعمة تعينك في تخطي الأوقات الصعبة.

هذا الفصل لا يعني أنه يجب الاعتماد الكلي على الآخرين، بل هو تذكير بأنك لست مضطراً على تحمل كل شيء بمفردك.

#### أولاً: أهمية الأصدقاء، الأسرة، والأساتذة في تخفيف الضغط

##### ١. الأصدقاء:

في بعض الأحيان، يكفي أن تجد شخصاً يقول لك: "أنا مررت بما تمر به" لتدرك أنك لست بمفردك أو عاجزاً، الأصدقاء الأوفياء لا يتولون حل مشاكلك، لكنهم يدعمونك خلال سعيك في رحلتك.

##### ٢. الأسرة:

بالرغم من أن التفاهم قد يتباين أحياناً بين الأسرة وأبنائها الجامعيين إلا أن الاحتواء النفسي من الأسرة ولو بمجرد كلمات حانية أو دعوة صادقة قد يصنع فرقاً كبيراً في قدرتك على الصمود.

##### ٣. الأساتذة أو المرشدون:

الأستاذ أو المرشد الأكاديمي يمكن النظر إليه على أنه مصدر للتأثير الإيجابي القوي في دعمك وتخفيف الأعباء الدراسية والنفسية، شرط أن تكون صادقاً في تواصلك معه، لكن الملحوظ أن العديد من الطلبة لا يصرحون بما يواجهونه، معتقدين أن الكلام عن الصعوبات إشارة إلى ضعف، إلا أن النقاش قد يشكّل انطلاقة للحل.



### ◆ثانياً: التعامل مع العلاقات السلبية في الكلية

ليس كل علاقة تمنح الدعم، هناك بعض العلاقات قد تضعفك وتجعل ثقتك بنفسك تتزعزع، هذه

هي العلاقات السلبية، وقد تظهر كالتالي:

- زميل كثير الانتقاد أو التقليل من مجهوداتك.
- شخص دائم المقارنه بك باستمرار .
- مجموعة اجتماعية تجعلك تشعر بالنقص.

### كيف تتصرف؟

ليس من الضروري المواجهة بطريقة عدائية، بل من الأفضل أن تضع حدوداً واضحة أو تتسحب بهدوء إذا لزم الأمر.

العلاقات الصحية تعتبر نعمة، ولكن الاستمرار في علاقة سلبية يمكن أن يكون مستنزفاً لطاقتك.

### ثالثاً: قصة واقعية: "رحاب ودعم زميلتها الذي أنقذها من الانهيار"

- رحاب، طالبة في عامها الأول، انتقلت من مدينة بعيدة لتبدأ دراستها الجامعية. كانت متفوقة، لكن الشعور بالغربة والوحدة بدأ يسيطر على أيامها ومع منتصف الفصل، واجهت ضغوطاً كبيرة، مما جعلها تفكر في الانسحاب في ذات الوقت لم تكن تعرف الكثير عن زملائها، ولكن زميلتها سلمى لاحظت تغييرها وسألته: "أراك صامتة كثيراً، هل كل شيء على ما يرام؟"
- من هذه العبارة الصغيرة انطلقت علاقة إنسانية دافئة بينها وبين سلمى ولكنها لم تقدم حلولاً، لكنها استمعت، ورافقت رحاب أثناء المشي، وشجعتها على الاستمرار.
- تقول رحاب: "لو لم أجد شخصاً يراني وسط الضغوط، كنت سأستسلم لكن الدعم لا يحتاج إلى معجزات... بل فقط إلى اهتمام."

### اقتباس تحفيزي

"أحياناً، من ينفذك ليس طبيبياً... بل صديق يعرف متى يستمع فقط." قول مشهور بين الطلاب الجامعيين



لا تبحث دائماً عن من يوجهك، بل عن يسمعك في الأوقات التي تكون فيها الكلمات غير كافية.

**رابعاً: تمرين: شبكة الدعم الشخصي - من يمكنك الاعتماد عليه؟**

**الهدف:** أن تتعرف على الأشخاص في بيئتك الذين يمكن أن يكونوا دعماً نفسياً لك.

**الخطوات:**

١. ارسم دائرة في منتصف الورقة واكتب فيها "أنا".

٢. من حولها، ارسم دوائر صغيرة تمثل:

○ أصدقائي

○ أسرتي

○ رفقاء الدراسة

○ أساتذة أو مرشدين

٣. اكتب في كل دائرة أسماء الذين يمكنك الاعتماد عليهم بيقين.

٤. قيم مستوى دعم كل شخص من (١ إلى ٥).

٥. فكر في:

○ من هو الأقرب إليك فعلياً؟

○ من تحتاج للتقرب منه أكثر؟

○ هل توجد علاقة تجعلك تشعر بالإرهاق دون فائدة؟

تذكر: وجود فرد واحد داعم أفضل من عشر علاقات سطحية أو سلبية.

**خاتمة**

**مع من ستكمل المسيرة؟**

- لقد استخلصت من هذا الفصل أن العلاقات ليست ترفاً نفسياً، إنما هي من أهم أسس التوازن والاستمرار.



• عندما تقول "أنا بحاجة إلى مساعدة"، فهذا لا يقلل من قوتك، بل يدل على وعيك ورعايتك لنفسك.

**في الفصل القادم، سنتناول جوهر الحياة الجامعية: كيف نستطيع إيجاد التوازن بين كل ما نعيشه؟**

• كيف نعتني بأنفسنا من حيث النوم والجوانب الغذائية والاسترخاء وسط ضغوط الدراسة والمواعيد؟

هذا ما سنكشفه في الفصل الخامس: "فن التوازن - كيف تبني حياة صحية وسط الفوضى؟"



## الفصل الخامس

### هندسة التوازن

كيف تبني حياة صحية وسط الفوضى؟





## الفصل الخامس

### هندسة التوازن - كيف تبني حياة صحية وسط الفوضى؟

#### مقدمة

في زمن سريع، مليء بالمسؤوليات والمهام، أصبح الحفاظ على التوازن الشخصي أمرًا أساسيًا للبقاء. وفي الجامعة، حيث تتداخل المحاضرات مع المشاريع، والطموحات مع الضغوط، قد نفقد أنفسنا ونحن نسعى لمستويات الكفاءة. لكن لا يمكن لعقل أن يعمل بشكل جيد في جسد مرهق. ولن يتمكن أي طالب من التميز إن كان ينشغل عن نفسه وسط زحمة الجدول.

هذا الفصل هو دعوة حقيقية لإعادة تنظيم حياتك، ليس لتقليل إنجازاتك، ولكن لحمايتها من التراجع.

#### أولاً: ما هو التوازن؟ ولماذا هو مفتاح الاستمرارية؟

التوازن هو قدرة الشخص على إيجاد الانسجام بين مختلف جوانب حياته، بحيث يمنح كل جانب القدر الكافي من الاهتمام، أي ان التوازن يعنى الدمج المتزن بين العمل والراحة، بين بذل الجهد واستعادة الطاقة، وبين تحقيق الإنجاز والاستمتاع بالحياة. ولماذا هو ضروري؟ لأن الاستمرارية لا تقوم على القوة وحدها، بل تحتاج أيضاً إلى المرونة. ولتحقيق هذه المرونة، يجب أن نعتني بعقولنا وأجسادنا ومشاعرنا بشكل يومي، لا فقط عند مواجهة الضغوط.

#### ثانياً: التوازن النفسي والعقلي: العمود الفقري لحياتك الجامعية

الحياة المتوازنة لا تعني فقط جدول محاضرات مرتب، بل أيضاً عقل هادئ قادر على التعامل مع التحديات.

- تنظيم الوقت: يجب ان تخصص أوقاتاً واضحة للدراسة، وأوقاتاً أخرى للراحة أو النشاط الشخصي.
- إدارة الأفكار السلبية حاول مراقبه حواراتك الداخلية، و استبدال النقد الذاتي المفرط بأفكار بناءة.
- فترات الراحة الذهنية : اعطى نفسك استراحات قصيرة كل ساعة من المذاكرة، اتمشى أو تنفس بعمق لتصفية ذهنك.



### ثالثًا: النوم، التغذية، الرياضة، والهوايات: منظومة واحدة للطاقة والاستمرارية

هذه العناصر ليست أجزاء منفصلة من حياتك، بل أجزاء في آلة واحدة، إذا تعطل أحدها تأثرت كلها:

- النوم الجيد يغذي تركيزك وذاكرتك، ويجعل جسمك مستعدًا للنشاط.
- التغذية المتوازنة تمدك بالوقود الذي يحافظ على استقرار طاقتك خلال اليوم.
- الرياضة، حتى لو كانت شيئًا قصيرًا، تحسن دورتك الدموية وتقلل التوتر، مما يساعدك على النوم أفضل.
- الهوايات تمنحك متفَسًا عاطفيًا وإبداعيًا، وتحافظ على شغفك بالحياة، مما ينعكس على حماسك للدراسة والعمل.

عندما تدير هذه المنظومة بشكل متكامل، ستشعر أن إنتاجيتك ترتفع دون أن تستنزف صحتك أو مزاجك.

### رابعًا: قصة حقيقية: " معاذ الذي استعاد نشاطه بعد اكتشاف المشي "

معاذ، طالب في السنة الثالثة، كان يعيش ضغوطاً بين الدراسة والعمل الجزئي ومتطلبات الأسرة كان ينام أربع ساعات فقط في الليلة، وأصبح مدمناً على القهوة، وتوقف عن القيام بأي نشاط رياضي فبدأ يشعر بالتعب الدائم، والقلق، وصعوبة التركيز، حتى أحس بأن حياته فقدت معناها.

في أحد الأيام، اقترح عليه صديقه الخروج للمشي في الحديقة على الرغم من عدم رغبته، وافق في النهاية ومنذ تلك الليلة، قرر أن يمشي لمدة ٣٠ دقيقة يوميًا، دون غرض، فقط ليتأمل ويتنفس وفي خلال أسبوعين، بدأ يشعر بالتحسن وعاد إلى النوم المنتظم، وقلّت نوبات قلقه، واستعاد علاقته بنفسه. قال: "لم أكن أدرك أنني أهملت نفسي بسبب الالتزامات... حتى ساعدني المشي في العودة. "

### اقتباس تحفيزي

- " لا تعتبر نفسك آلة... توقفك لا يعني أنك فشلت. " ملاحظة كتبها طالب في دفتره بعد أول أزمة نفسية.
- في لحظات التعب، تذكر أنك إنسان... وأن الراحة هي جزء مهم من خطتك.



### خامسا: تمرين: هل لديك روتين يومي/أسبوعي متوازن؟

**الهدف:** أن تضع جدولًا واقعيًا يستند إلى أولوياتك دون أن يسبب لك الإرهاق.

#### خطوات التمرين:

1. اختر يومًا واحدًا أو اسبوعًا كاملًا.
2. قسم اليوم إلى ثلاث فترات: صباحًا - ظهرًا - مساءً.
3. حدد نشاطًا واحدًا لكل فترة:
  - 0 نشاط أكاديمي (مذاكرة، مشروع، محاضرة)
  - 0 نشاط صحي (مشية، وجبة متوازنة، نوم كاف)
  - 0 نشاط شخصي (هواية، قضاء وقت مع صديق، قراءة، أو لحظة من الصمت)

#### نصيحة:

- لا تسع إلى الكمال، بل استهدف الثبات على الحد الأدنى.
- أفضل روتين هو ذلك الذي يمكنك اتباعه دون ضغوط إضافية.

#### خاتمة

#### خطواتك المقبلة، نصائح، وقائمة متابعة شخصية

لقد انتهيت من هذه الرحلة القصيرة في كتبنا، لكن الحقيقة أنك الآن تبدأ رحلة طويلة مع نفسك.

إليك بعض النصائح العملية للاستمرار بثبات:

#### ✓ قائمة متابعة شخصية:

- هل أنام بشكل جيد؟ كم عدد الساعات في الليل؟
- هل أتناول طعامًا متوازنًا؟
- هل أمارس نشاطًا بدنيًا ولو كان بسيطًا؟
- هل أخصص وقتًا لهواية أو لحماتي؟



- هل لدي صديق أو شخص أثق به يمكنني التحدث معه عند الحاجة؟
  - هل أكتب أو أراجع يومياتي في بعض الأحيان؟
  - هل أعد خطة واقعية لأسبوعي؟
- اختر ثلاث عناصر فقط، وابدأ بتنفيذها هذا الأسبوع.

### كلمة أخيرة:

- لم يكن الهدف من هذا الكتيب هو تقديم درس في علم النفس، بل هو عبارة عن مرآة تعكس مشاعر طالب قد يشعر بالتعب، الضغط، أو العزلة.
- بينما تقرأ هذه الكلمات، تذكر أنك لست وحيداً، وأن كل محاولة صغيرة نحو الاستقرار تعتبر إنجازاً حقيقياً.
- نحن لا نتغلب على الضغوط بمفردنا... بل عندما نفهمها، ونتعامل معها، ونحوّلها إلى وسيلة صحية للبقاء.



الخاتمة





## الخاتمة

### عزيزي الطالب،

أثناء مسيرتك داخل كلية الهندسة، وبين المعادلات والرسوم، قد تغفل عن جانب مهم لا يقل قيمة: جانبك النفسي والاجتماعي.

كتبنا هذا الكتيب ليس لنقول إن الضغوط ستختفي، ولا لنخبرك بأن المسار سيكون سهلاً. بل لتوضح لك: أنت لست بمفردك، ومشاعرك مفهومة، وهناك أدوات لمساعدتك، وأمل دائم. كما تعلمت في الصفحات السابقة، الضغط لا يعتبر عدوًا دائمًا، بل قد يكون رسالة تحتاج لفهمها، بدلاً من الخوف منها. يجب أن ندرك أن العقل يحتاج إلى الدعم، والجسد إلى الراحة، والقلب يحتاج إلى علاقات، وأن النجاح الحقيقي يبدأ من داخل الفرد.

### تذكر دائماً:

- النجاح في الامتحانات أمر مهم.
  - الحفاظ على صحتك أثناء الطريق أهم.
- ليس من الضروري أن تكون مثاليًا، بل يجب أن تكون واعيًا، ومرنًا، وعادلاً مع نفسك. وإذا شعرت يوماً أنك على وشك الانهيار، عد إلى هذا الكتيب، اقرأ فصلاً أو حتى صفحة واحدة... فقد تجد فيها ما يساعدك.
- ختامًا، اعمل بجد، وامنح نفسك الراحة، واسع لتحقيق أهدافك، وهدئ من روعك، وتذكر أن الطالب الذي يعتني بنفسه، هو الذي يستمر حتى النهاية.
- مع أطيب الأمنيات بالتوفيق والاستقرار،

فريق إعداد الكتيب

د/ هبة البديوي



المراجع





قائمة المراجع

١. آل بن صالح، د. محمد. "إدارة الضغوط النفسية لدى الطلاب الجامعيين: دراسة تطبيقية"، مجلة العلوم النفسية، العدد ١٢، ٢٠٢٠.
٢. سميث، جون. Stress Management for Engineering Students, Springer Publishing, 2018.
٣. فيكتور فرانكل. الإنسان يبحث عن معنى، ترجمة عربية، دار الشروق، ٢٠١٩.
٤. مارك مانسون. فن اللامبالاة: طريق غير تقليدي للسعادة، 2016.
٥. جيمس كليير. العادات الذرية: كيف تبني عادات صغيرة تغير حياتك، 2018.
٦. مقالات ومصادر إلكترونية:
  - موقع Mayo Clinic – قسم إدارة التوتر والضغط النفسي (mayoclinic.org)
  - موقع Mental Health America – قسم الطلاب وإدارة الضغط (mhanational.org)
  - TED Talks سلسلة محادثات حول الصحة النفسية والإجهاد.
٧. مقاطع فيديو تعليمية على يوتيوب:
  - "How Stress Affects Your Brain" – CrashCourse Psychology
  - محاضرات د. أحمد عمارة حول الطاقة النفسية والتوازن.
٨. تجارب وقصص طلابية ومهنية:
  - مقابلات شخصية مع طلاب هندسة سابقين ونصائحهم حول مواجهة الضغط.
  - مقالات منشورة على مواقع جامعية ومجلات طلابية.



الملاحق





## ملحق

ارتباط كتيب "ثابت تحت الضغط" بالمقررات الإنسانية في كلية الهندسة

### مقدمة:

يواجه طلاب الهندسة تحديات وضغوطاً نفسية متزايدة بفعل عبء الدراسة، التقييمات المستمرة، والمقارنة بالزملاء.

كتيب "ثابت تحت الضغط" لا يكتفي بتشخيص هذه الضغوط، بل يقدم أدوات نفسية وسلوكية تساعد الطالب على تعزيز مرونته النفسية وتحقيق التوازن المطلوب للاستمرارية والتفوق. هذا الملحق يوضح الارتباط بين محتوى الكتيب والمقررات الإنسانية، التي تهدف إلى بناء مهارات التفكير، التكيف، التواصل، والتخطيط، بما يدعم نمو الطالب أكاديمياً ومهنياً وشخصياً.

### الفقرة التوضيحية:

من خلال كتيب "ثابت تحت الضغط"، يُتاح للطلاب تطبيق المفاهيم النظرية للمقررات الإنسانية في مواقف حياتية واقعية، مثل:

- إدارة الضغوط اليومية والأكاديمية.
- تنظيم الوقت وبناء خطط أسبوعية واقعية.
- تعزيز الصحة النفسية.
- الاعتماد على شبكة دعم اجتماعي فعالة.
- ممارسة مهارات التفكير، التركيز، والتواصل بفعالية.



جدول (١): الربط بين فصول الكتيب والمقررات الإنسانية

الفصل / القسم	المقرر الإنساني المرتبط	كيف يدعم الكتيب المقرر؟
الفصل الأول: فهم الضغط	التفكير العلمي / مهارات حياتية	تعريف الضغط وتحليله كمفهوم علمي ونفسي ومجتمعي.
الفصل الثاني: تأثير الضغط على التفكير	التفكير العلمي / القضايا المجتمعية	شرح الأثر النفسي-العصبي للضغط على اتخاذ القرار والتركيز.
الفصل الثالث: أدوات النجاة - مهارات نفسية	مهارات حياتية / ريادة الأعمال / إدارة المشروعات	عرض أدوات تنظيم الوقت والتخطيط والجدولة للتعامل مع الضغط.
الفصل الرابع: الدعم الاجتماعي	مهارات الاتصال / القضايا المجتمعية	إبراز أهمية العلاقات الاجتماعية والدعم النفسي في تخفيف الضغط.
الفصل الخامس: هندسة التوازن	الجودة في التشييد / الصحة والسلامة المهنية	دعم نمط الحياة الصحي كجزء من نجاح المهندس المستقبلي.
الخاتمة	أخلاقيات القانون والمهنة / مهارات حياتية	تعزيز الوعي الذاتي والرحمة بالنفس كمبادئ أخلاقية وإنسانية.

جدول (٢): التمارين العملية المرتبطة بالمقررات الإنسانية

الفصل / المهارة	المقرر الإنساني المرتبط	التمرين المقترح	طريقة التطبيق
الفصل الأول: فهم الضغط	مهارات حياتية / التفكير العلمي	تمرين: تدوين مصادر الضغط وتصنيفها حسب نوعها وتأثيرها.	نشاط فردي مع مشاركة جماعية وتحليل.
الفصل الثاني: تأثير الضغط على التفكير	التفكير العلمي / القضايا المجتمعية	تمرين: تمارين تركيز وتنفس سريعة قبل المهام.	تدريب عملي داخل الصف أو قبل الاختبارات.
الفصل الثالث: مهارات إدارة الضغط	ريادة الأعمال / إدارة المشروعات	تمرين: تصميم خطة أسبوعية متوازنة تشمل الدراسة والراحة.	تخطيط أسبوعي وتطبيق واقعي ثم مراجعة جماعية.
الفصل الرابع: الدعم الاجتماعي	مهارات الاتصال / القضايا المجتمعية	تمرين: خريطة الدعم الاجتماعي: من يمكنك الاعتماد عليه؟	رسم بصري وتحليل العلاقات الاجتماعية.
الفصل الخامس: هندسة التوازن	الصحة والسلامة المهنية / الجودة	تمرين: إعداد روتين يومي أو أسبوعي متوازن يشمل النوم، التغذية، والأنشطة.	جدول واقعي يُطبق ويُقيّم ذاتيًا بعد أسبوع.

# ثابت تحت الضغط

مهارات نفسية لتفوقك كطالب هندسة

## ماذا ستجد في الكتيب

هنا، ستكتشف كيف يتحول الضغط من عدو إلى حليف، وكيف تبني أدواتك النفسية التي

تحميك من الانهيار.

ستقرأ قصصًا حقيقية لأشخاص مثلك، عانوا، واجتهدوا،

وانتصروا.

ستجد اقتباسات تلهمك عندما تشعر بالضعف، وتمارين عملية تجعلك تتحكم في يومك بدل أن تتحكم فيك الأيام.

ليس مجرد كتاب، بل خريطة طريق نحو توازن نادر في حياة

مليئة بالتحديات.

هل أنت مستعد لتغيير نظرتك، لتكتشف القوة الحقيقية التي

بداخلك؟

ارفع رأسك، تنفس بعمق، وابدأ معنا هذه الرحلة نحو نفسك

الأفضل.

## نبذة عن الكتيب

هل شعرت يومًا بأن الضغوط

تحاصرک من كل جانب؟

أنك تغوص في بحر من

المهام، الاختبارات،

والتوقعات، حتى تكاد

تغرق؟

هذا الكتيب هو سفينتك

الصغيرة التي سترشدك

خلال هذه الرحلة العاصفة

في كلية الهندسة.

