

أساليب إرشادية مقترحة للتغلب على الضغوط النفسية عند المرأة العاملة

م. د. نوال قاسم العامري

مركز البحوث التربوية والنفسية / جامعة بغداد

الفصل الأول

أهمية البحث والحاجة إليه :

الضغط النفسي هو مثل حمل حقيقية سفر عبر ساحة وعندما تبدأ المرأة بحمله نادرا ما تشعر بالانزعاج، كون الثقل غير مزعج ولكن بعد أن تسير وتنزل جميع المدارج تبدأ بالشعور بالتوتر وكلما مشيت مسافة أطول كلما أصبح الحمل أكثر ثقلا وفي النهاية يتحتم عليها ان تتوقف كي لا تخرج عن قابليتها في معالجته.

فالضغط النفسي هو إدراكنا لحدث ما او لخبرة على أنها صعبة او مهددة او غير سارة او متحديّة . انه يحرضنا على ان نكون مدركين أفعالنا وان نقوم بتغيير الموقف لما هو احسن أو نذعن له ونستسلم ؟ فالعجز عن التقدّم في زحمة المرور ينتج عنه الضغط وعندما نرغم على التكيف مع ظرف ما او شعور ما والذي نكون قد أوجدناه في داخل أنفسنا أو أن الآخرين قد أرغموها على التعامل معه فان ما تحت المهاد (Hypothalams) أو الغدة الرئيسية في الدماغ، ترسل إشارات هارمونية الى الغدد الكظرية (الادرناالية) لانتاج هرمونات الشعور بالضغط . وهذه المواد تساعد على زيادة نشاط الجهاز العصبي السمبثاوي وبالتالي فان شعورنا بالضغط يتسارع عندما فنغرق وتزداد سرعة التنفس وضربات القلب وضغط الدم . وتتقلص أوعيتنا الدموية وعضلاتنا ولهذا السبب نشعر بالتوتر ويتمدد ويتوسع بؤبؤ عيوننا ويصبح السمع أكثر حدة من اجل رؤية العدو بشكل أوضح وسماع قولة وفعله. والرجال يميلون الى إخماد الضغط النفسي فهم يرتدون الوجه الشجاع ويصرفون الانتباه عن انفسهم لكي يتمكنوا من التغلب على هلعهم او قلقهم ، والنساء والنساء يتعرضن الى ضغط نفسي مضاعف في البيت وكذلك في العمل ولاكن النساء لهن القدرة على تصريف انفعالات الضغط النفسي بالمشاركة الوجدانية مع الآخرين والبكاء كما أن المرأة أكثر استجابة لحاسة اللمس من الرجال لذا فان تدليك بسيط لفروة الرأس أو مسك اليد أو فرك الظهر يمكن ان يبدا بتهدئة المرأة

بشكل ايسر . وللضغط النفسي أعراض جسمية عند المرأة اهمها الشعور بالتعب طوال الوقت ، تساقط شعر الرأس ، الالام بكل البدن وانهاك لا يصدق والشعور بالضعف والاكتئاب العاطفي وقد يتطور بازدياد الضغط النفسي الى تهيج القولون والامعاء وهبوط الصمام الاكليلي والشقيقة وقد تتوافق المرأة سلبيا بالهروب من المشكلة أو التدخين وتميل اكثر النساء الى ان يضعن أقدارهن ومن خلال الدافع والإرشاد الصحيح يستطعن التعامل مع المشاكل التي لها ارتباط بالضغط بنجاح . ويتولى مسؤولية ضغطنا على أننا نستطيع التغلب عليه يمكننا ان نعالج الآمنا.

وبما أن مسؤولية المرأة مضاعفة خاصة العاملة في مجال العمل والبيت عكس الرجل لذا فان مستويات هرمون الضغط النفسي ترتفع عندما تتجه المرأة الى البيت أما الرجل فتتخفض مستويات هرمون الضغط النفسي عندما يتجه الى البيت. لذا فان من الضروري التعرف على معنى الضغط النفسي واسبابه وأعراضه وتأثيراته على المرأة العاملة والتعرف على الأساليب السلوكية لتخفيفه. مثل استخدام طريقة التفكير بأحداث الحياة الضاغطة بطريقة مختلفة مع طرق الاسترخاء المبتكرة والتخيل واستبدال السلوك السلبي بسلوك إيجابي لتنمية شخصية المرأة إيجابيا ومساعدتها على الثبات والمواجهة ويشير كل من بورك مينجنيات (١٩٨٢) الى أن الضغوط النفسية يمكن أن تكون عاملا مسببا لجميع الأمراض وخاصة المزمنة منها. (Meichen turk,1982:p291)

وقد توصل سيلي الى أن الضغوط النفسية تلعب دورا أو بعض الدور في تطور كافة الأمراض وليس المذكورة سابقا فقط . (Cohen , 1988.p:82) ، كما بينت دراسات اخرى ان لأحداث الإيجابية أثرا في أحداث الأمراض (Brideges ,1982,p:14) ما بالنسبة للحالة الزوجية فقد بينت دراسة (Coobs) أن المتزوجين أقل تعرضا للضغوط مقارنة بالاعزاب . (Coobs .Rh.and Fawzy.1982;p35)

وقد أظهرت دراسة غرب عدم وجود فرق معنوي بين الذكور والإناث في عدد الأحداث بين المجموعة المصابة بالظهار والمجموعة السليمة (غرب ، ١٩٨٩ ، ص ٥٥) .

وقد تكون الضغوط مزعجة بحيث أنها تغمرنا وتشعرنا بالإحباط فمثلا إذا حدثت مشاجرة بين الوالدين او اضطربت حياتك الشخصية ستشعر بالسوء واذحاولنا تحسين إنجازنا المدرسي أو الحصول على ترفيع وظيفي فهذا يضيف الى الضغوط شعورنا بالسوء والإحباط وفقدان السيطرة .وعلينا أن لا ننسى أن معظم الطلبة والناس يمارسون الرياضة يمكن ان تمثل ضغطا هائلا على الطلبة وعائلاتهم والرغبة في الفوز تشكل ضغطا نفسيا كبيرا . أن الضغوط في الرياضة قد تكون كبيرة ومتنوعة فبدء المباراة ومواجهة الجمهور وارتكاب الأخطاء وتحقيق الاهداف وتجنب الاصابة تمثل ضغوطا تسبب الإحباط .

هدف البحث :

بهدف البحث الحالي الى التعرف برنامج الأساليب السلوكية الإرشادية لتخفيض مستويات الضغط النفسي عند المرأة العاملة .

تحديد المصطلحات :الضغوط النفسية :

هي عبارة عن استجابات انفعالية وادراكية وجسمية وسلوكية تظهر نتيجة تفاعل الفرد (المرأة) مع أحداث الحياة الضاغطة في البيئة .

الأساليب الإرشادية السلوكية :

كافة التوجيهات الإرشادية العملية لتخفيض الضغوط النفسية للمرأة العاملة وعرض أساليب إرشادية عن طريق برنامج إرشادي خلال " ١٥ " يوم تعرض فيها الأفلام وأساليب تخفيض الضغط تمثل كأدوار تمثيلية .

تعريف الضغوط النفسية:

هي المشاعر التي ننتابنا حين نتعرض لصعوبات سواء من: العالم الخارجي (مدرسة، عائلة، أصدقاء) أو الناجمة عن صعوبات داخلية بسبب الإحباط. وهي عملية طبيعية في كل الأعمار ناجمة عن غريزة حماية النفس من الضغوط العاطفية والجسدية أو المخاطر.

اعراض الضغوط النفسية (الانفعالية) :

١. الشعور بالاكنتاب والذنب والتعب .
٢. صداع - الام المعدة - اضطرابات النوم .
٣. الضحك والبكاء بدون سبب .
٤. لوم الآخرين على صعوباتك .
٥. التشاؤم .
٦. فقدان الشعور باللذة وتبدل العواطف .
٧. رفض الآخرين ورفض تحمل المسؤوليات .

اما علامات الضغط النفسي المحتملة الوقوع الجسمية والنفسية فهي :

١. الامساك والاسهال .

٢. ارتفاع ضغط الدم .
٣. تيبس الرقبة .
٤. ألم أعلى المعدة.
٥. زيادة أو نقصان في الوزن.
٦. سرعة التنفس .
٧. وجع الرأس .
٨. الألم الدوري .
٩. القلق .
١٠. الكآبة .
١١. الأرق .
١٢. إرهاق عصبي .
١٣. مشكلات في العلاقات العامة.

كيف يحدث الضغط النفسي :

الضغط النفسي يحدث بسبب استجابة الغرائز الجسمية نتيجة التعرض لأحداث الحياة للدفاع عن الجسم .والغرائز الجسمية هي نزعات فطرية وموروثة تكون القوة الدافعة للأفكار والأفعال هذه الغريزة جيدة في حالة الطوارئ مثل خروج السيارة عن الطريق بسرعة خارج الطريق ولكنها ممكن ان تسبب استجابات فسيولوجية اذا استمرت لفترة طويلة خاصة في حالة الاستجابة لتحديات الحياة اليومية والتغيرات مما يضطر الجسم الى بذل طاقة إضافية الجسم بحاجة اليها للاعمال الحيوية كالبناء ولاغراض المناعة وهذا يشعر الفرد بالقلق والخوف ويكون على درجة عالية من الشدة والتوتر .

ما هي التغيرات التي تحدث الضغط الكلي ؟

أي نوع من التغيير ممكن أن يجعلك تشعر بأنك مضغوط عليك مثل طفلك يغادر أو يرجع إلى البيت، الموت ، الطلاق ، الزواج ، الزواج مرة ثانية ، الأمراض الجروح مشكلة مالية ، الانتقال إنجاب طفل كلها تحدث ضغط كلي الحدث يشعر بالضغط وكيفية التعامل مع الحدث أيضا يلعب دور في الشعور بالضغط والضغط النفسي يختلف من شخص الى اخر بعض الأمور تشعر بعضهم بالضغط

الكي واخرون لا يشعرون بوطأتها بنفس الدرجة .والضغط ممكن أن يسبب مشكل صحية إذا لم تتعلم الطرق للتعامل مع الضغط .تحدث إلى طبيب العائلة لمعرفة طبيعة الاستجابة هل هي ناجمة عن الضغط النفسي ام عن مشكلات صحية أخرى؟

هل الضغوط النفسية دائما سيئة :

الجواب /كلا فالقليل من الضغوط ضروري للحياة فنتيجة ضغط المنافسة يكون الإنجاز المدرسي والرياضي وتحت ضغط المواعيد سوا كان للامتحان او قبول المشاريع يكون الانجاز وكذلك تحت ضغط توقيتات الدوام يكون وصولنا حتميا قبل الدوام .

كيف نتعامل مع الضغوط النفسية :

نحن لا نستطيع السيطرة على صعوبات الحياة ولكن يمكننا السيطرة على رد فعلنا كآلاتي :

١. لا نقلق بشأن الأشياء التي لا نستطيع السيطرة عليها مثل الطقس.
٢. حضر افضل قابلياتك للحوادث التي ممكن ان تسبب لك الضغط النفسي مثل " أجراء مقابلة "
٣. حاول أن تنظر للتغيرات كتحديات إيجابية وليست كتهديد
٤. اعمل على حل المشكلات التي تتفاعل بها مع الناس .
٥. اطلب مساعدة الاصدقاء العائلة أو الاختصاصي المهني
٦. ضع اهداف واقعية في البيت والعمل
٧. كل جيدا وازن بين الواجبات ونم جيدا اي خذ قسطا وافرا من الراحة.
٨. تأمل وفكر
٩. اهرب من ضغوطك اليومية مع جماعة الألعاب الرياضية والمناسبات الاجتماعية (المشاركة في حفلة زفاف*)
١٠. كتابة قائمة بمسببات الإحباط والضغط وتقبل عدم القدرة على السيطرة على كل شيء وحاول أن تشعر بالأمل.
١١. مارس السيطرة على ما تستطيعه من القائمة ويمكنك تغيير.
١٢. أعط نفسك فرصة وتقبل حقيقة اننا معرضين للخطأ بين الحين والآخر
١٣. لا تلزم نفسك بالتزامات انت غير قادر على الوفاء بها او لا تحبها
١٤. حاول ايجاد شخص تثق به وتستطيع التكلم معه عن الصعوبات والضغوط التي تواجهها وإذا لم

تجد صديقًا فتكلم مع رجل الدين أو المستشار النفسي

١٥. قلل من شرب القهوة والشاي (Americana academy 2004;p3)

كيف تقلل من تأثير الضغوط النفسية ؟

١. بالتنفس العميق
٢. الاسترخاء العضلي
٣. التأمل والاسترخاء ومحاولة استكشاف القدرات الروحية العميقة وتعزيز المشاعر الإيجابية.
٤. تصحيح الأفكار وتصحيح المفاهيم.
٥. حاول التكلم مع شخص تثق به عن المصاعب والضغوط وما يصاحبها من انفعالات واللام ومشاعر سلبية.
٦. اهتم بنفسك بشكل صحيح ،تغذية صحية منتظمة،نوم كافي وتعلم طرائق الاسترخاء وممارستها
٧. مارس الرياضة الحقيقية كالمشي والسباحة
٨. لا تحاول ان تكون كاملا كن كما أنت
٩. اذا كنت رياضيا حاول التمتع بالمباراة وبالرياضة حتى وان كانت النتيجة هي الخسارة
(Americana academic , 2002 : p. 6)

الفصل الثاني

بما أن مسؤولية المرأة العاملة مضاعفة خاصة الرئيسة في مجال العمل والبيت فهي مسؤولة عن تربية الابناء والاهتمام بالزوج وادارة ميزانية البيت ومسؤولة أمام المرؤوسين في مجال العمل ولها واجبات اتجاه العاملين في مجال العمل لذا فان المرأة ترتفع عندها مستويات هرمون الضغط النفسي عندما تتجه نحو البيت أما الرجل فتتخفف عنده مستويات الضغط النفسي لذا فأن من الضروري التعرف على اهم المراحل العملية للتغاب على الضغوط النفسية عند المرأة وتوجيهها نحو الأساليب الإرشادية العملية لتحقيق ذلك الغرض في ٦ جلسات إرشادية يمارس فيها الإرشاد الجمعي للحضور ضمن برنامج ارشادي ينفذ خلال ١٥ يوم كل جلسة تستغرق يومان فقط يتضمن البرنامج محاضرة وعرض أفلام موضوع المحاضرة والسماح للحضور بالمناقشة والقاء الأسئلة ومناقشة الحضور بعضهم البعض يسأل والآخر يجيب طرح اكبر عدد من الأفكار الجيدة والجيدة ،

وعرض بوسترات ورسومات والسماح بالحضور بالأداء التمثيلي لمراحل التغلب على الضغط النفسي.
الجلسة الإرشادية الأولى:

ففي المرحلة الأولى من مراحل التغلب على الضغط النفسي نوصي المرأة بما يلي:

١- حددي ضغوطك النفسية ورتبها حسب الأسبقيات والأهمية :

ويتم ذلك بتحديد الأحداث الضاغطة حسب شدتها وتحديد الوقت الذي تهدرينه لاجل كل حدث حسب الأولويات بعض الأحداث تتطلب وقت طويل للمعالجة وبعضها أقل وقت وبإمكاننا تجاهلها فإجراء عملية مهمة أهم حدث من مشكلة عطل سيارة .

٢- تجنبي هدر الوقت :

لتحقيق ذلك احتفظي بمذكرة للوقت يجعلك تقضين على قدر كبير من الضغط . مثال ذلك: تحديد موعد نومك في (١١) الحادية عشر والنهوض في (٦،٥) صباحا ثم نصف ساعة تمارين رياضية لجعل مستويات الضغط النفسي تتوازن وتستقر في بقية الأعمال اليومية:

الوقت المنفق	الفعالية
في الساعة ١١	نوم
٦ / ٥	نهوض صباحا
١٥ دقيقة فقط	رؤية التلفزيون
ساعة فقط	كمبيوتر
ساعتان	ترويح عن النفس

٣- تجنبي الضغط النفسي باتباع الخطوات الآتية:

- أفصلي بين هموم العمل والمنزل عندما تكونين في الوظيفة فلا تواصلتي الاتصال بالبيت و بالعكس بالعكس وإذا كان عليك ان تفعلي ذلك فافعليه بعد الغداء عندما تجيبين على بريدك الإلكتروني
- ب. تجنبي الإجابة على جرس الهاتف في زحمة العمل الى ان تكوني جاهزة للإجابة .
- ج. اقربي مشاهدة التلفزيون مع التمرين.
- د. شجعي أطفالك على محاولة القيام بأعمالهم بأنفسهم وعديهم بأنك جاهزة لمساعدتهم.
- و. ليكن تسوقك في الصباح عندما لا يكون أحد في المخازن وحاولي اجتناب التسوق في نهاية عطلة الأسبوع أو فوراً بعد الانتهاء من العمل . وتجنبي خطوط الانتظار

٤. توافقي إيجابيا مع الأوقات العصبية الضاغطة :
يلجأ البعض الى تقنيات التوافق السلبي مثل البكاء او الصراخ او لوم الآخرين أو لوم النفس أو التدخين أو لوم الانعزال عن الآخرين واجتناب مساعدة الآخرين.

أما تقنيات التوافق الإيجابي في الأوقات العصبية التي توصي بها المرأة فهي :

١. ابترسي حتى لو لم تكوني تشعرين بأنك ترغبين في ذلك.
 ٢. عيشي كل يوم على انه يوم جديد وابقِي في الحظة الحاضرة ولا تضطربي بشأن الماضي أو المستقبل .
 ٣. تعلمي أن تقولي لا وعيني حدودا لك، ولا تحملي نفسك الأعباء اكثر من طاقتها.
 ٤. خذي لنفسك فترات راحة .
 ٥. خصصي وقت تكونين فيه وحدك .
 ٦. توقفي عن إنقاذ الناس وتكريس وقتك لهم ونسيان نفسك.
 ٧. استمعي الى الآخرين باهتمام بعد ان تتحدثي لهم عن مشكلتك ليهونوا عليك وطأتها الى ان تصبح تافهة بنظرك.
 ٨. اعترفي عندما تكونين على صواب وعندما تكوني على خطأ.
- أما في حالة عدم القدرة على التوافق إيجابيا مع الأوقات العصبية فيمكنك اللجوء الى السلوكيات الآتية:

١. استجابة الاسترخاء :

اجلسي على مقعد مريح في بيئة هادئة (مزرعة) وركزي ذهنك على شيء مثلا كلمة "واحد" أو كلمة "سلام" خذي شهيق بعمق عن طريق الأنف واطرحي زفيراً عن طريق الفم وضعي كل شيء جانبا وليحدث ما يحدث واغثي عينيك لمدة خمسة دقائق في الأيام القليلة الأولى ثم زيديها الى ١٠ دقائق ثم "١٥" دقيقة. قيسي نبضك قبل وبعد هذا التمرين ستدهشين من النتائج .

٢. تخلصي بشكل عملي من التوتر :

إذا اوشكت على الصراخ فأنك تحتاجين الى تنفيس سريع اطبقِي قبضة يدك بشدة وعدي الى العشرة ثم أرخيها افعلي هذا خمس مرات ،ثم خذي نفسا عميقا ثم انفخي الهواء واخرجيه بقوة من

فمك كرري هذا خمس مرات .

حددي يوم واحد من كل أسبوع للتخلص من القلق والمشكلات بكتابة كل قلق وكل مشكلة على ورقة وضعيها بعد طويها في كيس ثم اسحبي في كل مرة ورقة منها . اقرأي المشكلة بصوت عال وانفقي "١٠" دقائق لتتوصلي الى حل بشأنها ثم اتركها وتخلصي منها في سلة المهملات لانك عالجت امرها لكي يصفي ذهنك وتصبح المشكلات تافهة بنظرك .

٣ . أكثر من قراءة قرأ، الكريم خاصة سورة الزلزلة وسورة الواقعة والملك وياسين وأواخر سورة البقرة وأواخر سورة الحشر وبقيّة الآيات التي تتحدث عن نهاية الكون لتصبح مشكلاتك تافهة جدا في نظرك وتذكرني الغرض الحقيقي من الحياة في قوله تعالى "ما خلقت الجن والأنس ألا ليعبدون"

"صدق الله العظيم"

الجلسة الثانية :

تتضمن المرحلة الثانية من مراحل التغلب على الضغط النفسي أساليب سلوكية "علاج سلوكي" كخطوات للتخلص من السلوك المؤذي بتغييره الى سلوك جيد .

الشعور بالضغط النفسي يدفع الناس بعض الى الشراهة في الأكل او التدخين او ضرب الصغار وهذه السلوكيات تزيد شعورنا بالضغط فإذا انكرنا هذا السلوك الخاطيء فأنا في داخلنا نشعر بالذنب والقلق . لذا نوصي المرأة بخطوات تغيير السلوك وهي ما يلي:

- ١ . إذا أردت تغيير سلوكك عليك تغيير عقلك أولا (أفكارك) .
- ٢ . اكتب سلوكك المؤذي (ضرب الصغار) شراهة في الأكل ، التدخين .
- ٣ . عبري عن غضبك بالكلمات في غضون ٦ اشهر بدل إدخال الراحة الى النفس بواسطة حشو المعدة بالطعام .
- ٤ . اخرجي بحل معقول ومنطقي لمشكلتك . فأذا نبهك المدير عليك ان لا تغزي الثلاجة عندما تتغلب عليك الأفكار السلبية فهذه الحالة تدل على أنك بحاجة الى التقدير والاستحسان فعليك ان تعرفي ان تنبيه المدير ليس اهانة بل قرار يخص العمل ومصلحة العمل .
- ٥ . ابدأي بعزم وكرري مع نفسك باستمرار "أقدر على تغيير السلوك المؤذي" الى ان تؤمني انت بالتغيير . استخدمي الإدراك المعرفي لاعادة وصف أفكارك بشكل جيد عندما تغير تفكيرنا يكون بإمكاننا تغيير سلوكنا "لا تخشي الفشل" .

٦. ابتهدي عن استخدام اليات التوافق السلبي التي تزيد من الضغط النفسي بدل من تخفيضه مثل استعمال العقاقير المنومة عندما تشعرين بالنسحاق او التخين سيجارة او شرب عدة اكواب من الشاي لا نهاية لها او تجلسين مدة طويلة امام التلفزيون او تنغمسين بالمقامرة او الكذب او الشره في الطعام او في العلاقات المدمرة للذات للتخلص من الضغط النفسي وقتياً. لانكار مواقف مليئة بالضغط النفسي وعدم الاعتراف بالمشكلة بل يجب ان يكون لديك دفاع حقيقي فالتعامل مع المواقف المليئة بالضغط النفسي عن طريق معالجتها وتدبرها بدل من إنكارها.
٧. على المرأة استبدال السلوك السلبي بالسلوك الايجابي :
- بعد ان تتخلي المرأة عن السلوك السيء التكيف يكون لديها فراغ فجوة مطلوب ملؤها بسلوك يدخل على نفسها البهجة وتستغرق وقتها بممارسة العديد من الهوايات التي تصبح شغفك الحقيقي مثلاً : عندما تشعرين بأنك بحاجة للطعام ، اخرجي لتتمشي ، أو زوري صديقاتك ، احبي ، مارسي التطريز ، الخياطة ، استمعي الى الموسيقى ، تجولي في الانترنت
٨. تغيير السلوك بشكل ناجح كيف يبدأ؟
- البدء ببطيء ، سلوك مؤذ واحد في كل مرة بالتدرج.
٩. كوني رحيمة مع نفسك كفي عن لوم النفس إذا رجعت مرة ثانية للسلوك المؤذي
- كفي عن معاتبة النفس لان معاتبها يزيد من الشعور بالذنب .
١٠. اصلي على ثناء الآخرين في كل خطوة تتقدمين فيها لان هذا العمل يغير نظرتك حول نفسك
١١. دوني لمدة اسبوع لماذا دخت؟ أو أكلت بشراسة؟ هل ضجر أم عادة ، دوني الأسباب الحقيقية لمشكلتك هل أنت بحاجة إلى الحب ، أم إلى التقدير. أم تأكلين نتيجة اليأس ولاكتئاب .
١٢. لتكن أفكارك ايجابية نحو ذاتك لان الأفكار السلبية تؤدي الى دحر الذات ولأفكار ايجابية تؤدي إلى السلوك الإيجابي. " أنا بدينة إذا أنا مكروهة وقبيحة لن أحظى بشاب يحبني " صفي أفكارك بشكل آخر تفكير فاشل يسمح بالسلوك الفاشل.
١٣. اصلي على دعم من أحد المهنيين مستشار نفسي بالارشاد والتوجيه النفسي أو طبيب نفساني إن أمكن في مركز البحوث النفسية والتربوية /قسم الخدمات النفسية/جامعة بغداد/النجادية ليعرفك المستشار لماذا تأكلين بشراسة؟ وماذا تأكلين ومتى عليك ان تأكلي وكم من التمارين التي تمارسينها لحرق السعرات الحرارية
١٤. اترك الأفكار التي تطاردك والمناسبات التي تعيدك الى عادة الأكل.

١٥. كافي نفسك عند الحصول على التغيير اهدي لنفسك كتابا في نهاية الأسبوع الأول من التغيير .
١٦. سيظري على انفعالاتك، وقومي بعمل فعال ونشط يجعلك تشعرين بالفخر بنفسك مثل مساعدة شخص كبير بالسن، فعندما نرتكب فعلا على أساس مثيرات الدماغ وتعلم من توقعاتنا. الاجتماعية انه سيء كالسرقة فأنا نعاقب أنفسنا بسيل من الناقلات العصبية التي تزيد من شعورنا بالذنب بالإضافة إلى استجابة الدماغ للمواد الكيماوية التي ينتجها. إما إعطاء شيء من المال للمحتاجين يجعل الدماغ يربط على رأسنا استحسانا فنشعر بالسعادة .

الجلسة الإرشادية الثالثة :

المرحلة الثالثة : من مراحل التغلب على الضغوط النفسية للتخلص من الضغوط النفسية عند المرأة المسؤولة في المؤسسة "الادارة" عليها ان تعهد بالمسؤولية للعاملين معها لذا بإمكاننا أن نوجهها لما يلي:

- استخدمي ستراتيجيات خاصة بشخصك انت للتغلب على الضغط النفسي .

أي اتبعي اهم المهارات لتحقيق ذلك وهني :

- أ. تخلي عن السيطرة بمشاركة الاخرين في السلطة .
- ب. اعتمدي على الاخرين واجعليهم اشخاصا مسؤولين بالمديح ، والنقد البناء فهم مقتدرين كلما عهدت لهم اعمال تنطوي على تحد اكثر كلما شعروا بالمسؤولية وقاموا باداء العمل بشكل افضل فيصبحون اكثر قوة واستقلالية دون اللجوء اليك في اشياء صغيرة جدا . لئيتركونك حرة من اجل جهود افضل واكبر .
- ج. امزجي بين الانتقاد والثناء ، انتقادك للاخرين يجب ان لا يكون ساخر أو مؤذيا وجهي الانتقاد بطريقة تكشف المشكلة وقدمي الحل الممكن .
- د. افصحي عن معاناتك في العمل .
- هـ. افصلي بين مطالب الذات عن مطالب العمل أي ان العمل ليس شيء شخصي ولكنه مهمه يجب انجازها .
- خصصي وقتا لازالة الضغط النفسي عنك :-مكان هاديء ، اللجوء الى خلوة للتأمل والاستراحة لدقائق في مركز للياقة البدنية.
- استمعي لبدنك قلب يخفق بسرعة، صداع مزمن وضغط عالي توقفي قليلا قبل ان يسطو عليك خطر الانهاك.

- ضعي اهداف ممكنة التحقيق.
- اعلمي على دحر الاحساس بالعزلة اطلبى المساعدة عندما تحتاجين اليها من الآخرين , اخرجي مع اصدفائك للتنزه مرة بالشهر وهذه فرصة للتحدث عن مشاكل العمل خارج حدود العمل واحتفظي بوقت فراغك ولهوك.
- حولي تركيزك لنفسك تسألني ما هو الخطأ بي .
- اكتبني الاشياء التي تجعل غضبك يرتفع تقبلي نفسك كونك مغتاضة جدا للعشور على الإستراتيجيات لمعالجتها كلما ادركتي أسباب الضغط كلما عثرت على إستراتيجيات لمعالجتها.
- وزعي مسؤوليات العمل لمن يحبها ويجيدها.
- ب. اما الإستراتيجيات الخاصة بالعاملين معك .
- خصصي غرفة للتمارين اوقاعة استراحة للموظفين، الفسحة البدنية تشعرهم بالحيوية . ٨ ساعات في اليوم شيء قاتل للعقل والروح .
- ضعي منهاج عمل للعاملين محدد بوقت ، ودعي الموظفين يتحملون مسؤولية عملهم .
- خصصي وقتا للاتصال المفتوح بينك وبين العاملين معك ساعة في الأسبوع اجعليهم يكتبون الصعوبات التي تسبب لهم الضغط النفسي دون ذكر اسماء ،
- ناقشي معهم بصوت عال الطرق السلبية والإيجابية للتوافق مع ضغط العمل واتفقي معهم باستخدام الطرق الإيجابية فقط مع ضغوط العمل .
- استمعي بشكل حقيقي للمشتغلين معك لا تدفني رأسك في الرمل لازالة الخلاف قبل ان يخرج الأمر من يدك.
- أدركي موقعك من العمل وموقعك من العاملين معك وموقعك بالنسبة للمؤسسة التي تعملين فيها.

الجلسة الارشادية الرابعة :

- المرحلة الرابعة من مراحل التغلب على الضغوط النفسية بإمكاننا أن نوصي المرأة للاتي :
١. خططي لاهداف معقولة :
- للتخلص من الضغوط النفسية عند المرأة العاملة عليها ان تخطط لاهداف معقولة ممكنة التحقيق لذا بإمكاننا أن نوجهها لما يلي :

١. كوني السيدة المسيطرة : وهدفك النهائي الحفاظ على طريقك المختار .
 ٢. عليك بدء تعلمي ماذا تريد. إذا كنت لا تعرفين حقا ماذا تريدين وهذا يسبب القدر الكبير من الضغط النفسي فإذا كنت على هذه الشاكلة فإني لا تضعين الخيارات لنفسك وإنما تسمحين للآخرين أن يختاروا لك أو أنك تتجنبين الاختيار بشكل نهائي وانت تؤديين وظائفك ولكنك لا تغلين الأشياء التي تمنحك السرور والمكافأة أما إذا أدركتي أن الحياة هي ما حصل فيها وما حصل فيها هو مسئوليتي وهذا يزيد احترامك لذاتك .
- وهناك طريقة للتقدم نحو أهدافك وهي ان تقولي لنفسك بأنك الأستاذة المسيطرة وإذا ما آمنت بهذا القول تكونين قد تغلبت على مشكلة الشك ومن السهل مواجهة الأخطار الإيجابية عندما تشعرين بأنك لايمكن أن تفشلي خاصة عندما تفكرين بنفسك بأنك قد حققت جميع المهارات وانك قد اجتزت جميع التجارب التي ستؤدي بك الى ان تكوني الأفضل في مجالك .
- كلنا نعتقد بان هناك هدف نهائي في مستقبلنا. فإذا ما تغلبنا وانتصرنا عليه فسنكون كاملين ونشعر بالراحة والاسترخاء التام والرضا عن العمل. فمهما كان الشيء الذي تم تحقيقه هناك شيء اخر. وراءه ممكن التحقيق. وان اعتدادك بنفسك سيعمل على تآكل التطور المضطرب لعقلك وروحك . غيري أهدافك عندما تحققينها تأكدي من انك تعيدن تقييم قدراتك وحاجاتك عندما تتقدمين نحو أعمال فذه تنطوي على تحد أكبر .
١. وحولي خيالاتك الى واقع ويتم ذلك بتحقيق أهداف ممكنة بعد ان تعيدن لنفسك تقويما بشأن هدفك أي دونك الواجبات الأسبوعية والشهرية فكل أسبوع يعطيك شيئا تعيشين من اجله .
 ٢. حددي سجل يومي اكتبني فيها جميع مخاوفك ثم اطلبي النصح والارشاد . ولا تتخذي وجهة تخرجك عن حدود قدراتك او عن تقدمك المعقول .
 ٣. عند تحقيق اهداف مستقبلية حافظي على نجاحك الحالي ولتحقيق هذا الغرض:
 - اختاري الهدف الذي يتلائم معك راعي حاجاتك الخاصة وكوني متيقظة على
 - قدرتك على التوافق فإذا شعرت بالانسحاق اعيدي تقييم الهدف أي اذا اكتشفت
 - بانك قد اخترت الغاية التي لن تنجح معك فعندئذ اعيدي النظر بالأمر . واختاري البديل الاكثر ايجابية .
 - يجب أن لا تضعي أهداف غير واقعية للمستقبل فإذا كنت تتخذين وجهة تخرجين
 - عن حدود قدراتك او عن تقدمك المعقول في مجال معين فانك سوف تفشلين

- وهذا يسلط عليك قدرا كبيرا من الضغط النفسي .
- تدريبي لخوض مخاطر ايجابية مثل ركض ٥ كيلومتر في الاجتماع القادم
- للبلدة واعرضي رأيك .
- ٤. حققي أهداف طويلة الأمد وقصيرة الأمد ومتوسطة ولتحقيق الاهداف يجب القيام بما يلي :
 - أ. يجب دراسة دوافعك .
 - ب. ان تعلمي لكي تجدي نفسك بشكل افضل ولتحقيق احترامك لذاتك .
 - ج. تسامحي مع الآخرين في البيت والعمل .
 - د. الاستمتاع بصداقات مع الآخرين .
 - مثال على الهدف بعيد المدى / القيام برحلة حول العالم .
 - هدف متوسط / الحجز على الطائرات والفنادق .
 - هدف قصير المدى : ترتيب اجازة من العمل وتحضير النقود .
 - ٥. ضعي لنفسك قائمة بأهداف الحياة حسب الأولوية :
 - تحقيق الذات بالعلم والعمل .
 - الحصول على عاطفة الحب .
 - الزواج
 - الامومة
 - الجاه
 - الاستقلال .
 - الامان
 - الثروة .
 - الرفعة .
 - حج بيت الله الحرام .
 - رحلة حول العالم .

الجلسة الخامسة :

المرحلة الخامسة .

ففي المرحلة الخامسة من مراحل التغلب على الضغط النفسي نوصي المرأة بما يلي :

١. جدي لنفسك عاطفة غامرة وتمتعي بإجازة .

عندما تنطلق انفعالاتك كوني على الأقل مسيطرة عليها بسماع الموسيقى والقيام برحلة مع الزوج والأبناء أو الأصدقاء أو اخذ الليمون والغوص في حمام رائع وأنت تحتسين الشراب بعد أن تدوري جهاز السيدي أي حديدي أوقات تطيرين بأجنحة.

عليك القيام بالأشياء الخاصة التي تحبينها دون الالتفات الى ما يفكره الآخرون و اعلمي ما يمكن استخدامه لزيادة احتمالية شعورك بالسعادة بدأ بالمساج والتمارين والاستمتاع بالطبيعة والرقص .

عليك أن تؤمني بأنك تستحقين فعلا أن يكون لديك أوقاتا طيبة وان تختبري السرور.

٢. جدي لنفسك وقتا طيبا :

لماذا لا تستطيع النساء الحصول على وقت طيب ؟

لماذا يعتبر هذا التوجيه صعبا بالنسبة لمعظم النساء؟

ج. لأنهن تعودن منذ الطفولة المبكرة أن يقمن بعمل له قيمة قبل ان يخرجن للعب ونحن لا نؤمن بأننا نستحق فعلا ان تكون لدينا أوقاتا طيبة وان نختبر السرور. علينا ان نكون رحماء بأنفسنا كونها مهمة كأهمية التزاماتنا عندئذ ان نكون افضل قدرة على رعاية انفسنا الداخلية فالتدليك او قضاء امسية على افراد في حمام تملؤه الفقاعات قد تبدو تافهة ومضيعة للوقت لكنها مهمة بالنسبة لنا .

٣/ اعلمي على دعم ذاتك ليزداد احترامك لها:

• عليك ان تدعمي نفسك وان تحمي مصالحك وفري الغذاء الجيد لنفسك .كما توفره للأسرة ومجال العمل كوني داعمة لنفسك وللآخرين هناك طريقة واحدة لبناء احترام الذات هو ان تعتقدي بأنك شجاعة وذكية وتعملين بجد وانك تستحقين الاهتمام بنفسك.

٤. طوري رغباتك التي تستهويك :

عندما تكونين تحت ضغط نفسي شديد وعندما تشعرين بأنك غير قادرة على التأقلم والتوافق يكون ذلك الذي تحتاجين فيه الى شيء يأخذ عقلك وروحك الى مكان مريح وملئ بالمرح والسرور .

يجب ان يكون الغرض في الحياة توسيع قابلية الفرد على التمتع والسرور. ومن اجل ان نشعر بالسعادة علينا أن نترك العنان لانفسنا لكي نتابع الاشياء التي تدخل السعادة حقاً عليها والتي تدر علينا بأي ربح محدد. عليك البدء بمسرات صغيرة تمارسينها مثل اخذ حمام ساخن شراء الورود تجعلك اكثر إشراقاً أو تناول طعام الإفطار بمفردك أو تنسيق الحديقة، حشو اللحف وخياطتها، الغناء ، تجولي في الانترنت. لذلك فانك تستطيعين ان تجدي ما يلائمك في خلال ٢٤ ساعة التي لديك في كل يوم شيء واحد لا يتحتم عليك القيام به ولكنك ترغبين في القيام به وذلك من اجل برنامج لتقليل الضغط النفسي الذي تقعين ضحية له .

٥. اجعلي الاندورفين يرتفع بالتمارين :

إذا اعتقدت بأنك تحبين المشي فأذن فامشي كل يوم ومارسي السباحة اذا كنت تشعرين بالحيرة أو جربي ركوب دراجة في اليوم الآخر ومضرب التنس في اليوم الآخر وفي يوم آخر جربي الرقص وغير ذلك من أنواع الرياضة أي اعلمي على زيادة النشاط الحيوي الهوائي والقوة والمرونة وقوة التحمل بعد ذلك بإمكانك أن تلتزمين بنظام التمرين الذي استقرت عليه اخيراً .

فوائد هذه التمارين :

١. ترفع مستوى المزاج عن طريق تحضير الاندورفين في الدماغ تلك المهدئات الطبيعية للمشاعر والتي تمنحنا الشعور بالسعادة . "الاندورفين هرمون السعادة "
٢. تمنحنا التمارين صورة افضل عن الذات وتعزز احترام الذات والثقة بالنفس .
٣. تسهل عمل جميع اجهزة الجسم .
٤. تجعلك تشعرين بأنك فعالة وناشطة وهذا يجعلك ان تكونين بحالة افضل خاصة عندما تسرعين في العودة الى التمارين .

سادساً: استمتعي بالطعام والشراب وليس الافراط فيه :

الطعام راحة وصرف الذهن ووقود وحدث اجتماعي ،قومي بتذوق الطعام بدلا من ابتلاعه ، حولي الطعام الى متعة و سرور باتباع نظام صحي غذائي واعى قا: تعالى : " كلوا واشربوا ولا تسرفوا " صدق الله العظيم.

أ. تعلمي ماذا تاكلين /قللي من تناول الفطائر والمعجنات والحبوب ،تناولي كميات كبيرة من الخضار .

ب. البقوليات اكثر من استهلاكك للحوم من اجل الحصول على البروتين .

ت. قللي من تناول الدهون والسكريات .

ث. جربي طعاما جديدا واحدا في الاسبوع لسبب واحد هو توفير المتعة عند احساسك بالتذوق الجديد .

ج. كلي المانجو لتتقيظ البراعم الذوقية في اللسان .

تعلمي متى تاكلين:

إذا كنت تتناولين الطعام في أوقات محددة فأنت تأكلين من اجل ان تعيشي وليس لكي تستمتعي . أعيدي جدولة الطعام لبضعة اسابيع عليك ان تتناولي خمسة وجبات صغيرة في اليوم كالاتي : كوب شاي من الاعشاب وبعض قطع بسكويت ناشف كراكر عند الاستيقاظ ، وعند العصر تناولي سلطة المعكرونة وعند المغرب تناولي قليلا من الخضار والفاصوليا مع السلطة الخضراء وفي المساء تناولي وجبة خفيفة من الفواكه والجبن وسوف تجدين بانك لا تصابين بنوبات من الجوع الشديد وتشعرين بالشبع بكمية اقل من الطعام عندما تعلمين ان الوجبة القادمة سيحل موعدها سريعا بعد ذلك .

تعلمي كيف تاكين :

لا تأكلي وأنت واقفة او امام التلاجة او امام التلفزيون وان وقت الوجبة هو من اجل تناول الطعام فقط وهذا يعني عدم اجراء مقابلات او تلقي مكالمات هاتفية وعدم القيام بالواجبات البيتية او بالقراءة على المائدة ولا ينبغي القفز من اجل التمارين الرياضية ، حضري الطعام كما لو كانت حفلة لديك واستمعي الى الموسيقى وكلما كان هضمك للطعام افضل كلما كان صحيا اكثر بالنسبة لبدنك ولعقلك .

لماذا تأكلين :

هل تأكلين عندما تكونين جائعة ؟ وتتوقفين عن الاكل عندما تشبعين؟ ربما لا ففي غائب الأحيان نأكل لاننا نشعر بالضجر او بالانزعاج او نشعر بالأسف من اجل أنفسنا .
فكري قبل ان تستهلكي كميات من الطعام لماذا انت شرهة في الاكل ؟ ربما يمكنك القضاء على الشرهة بعدة طرق مثلا تناول اليبس كريم او قذح من الماء او بصرخة جيدة تطلقينها او ان تتمشي حول المبنى في الهواء الطلق . حاولي هذ التجربة الشيقة عند الجوع التي كان رائدها الدكتور فيليب سينالكن من لويك وود في فلوريدا :

هيئي وجبة اعتيادية: مكونة من ساندويش ومخلل وبضع رقائق من البطاطا وقُدح من العصير. كلي نصف الوجبة بالضبط ثم ١٥ دقيقة لتجبيبي على بريدك الإلكتروني وتصلي تلفونيا ببضعة أشخاص أو تمشي قليلا. وعندما تعودين اسألي نفسك إذا كنت ما تزالين جائعة فإذا كنت كذلك قسمي نصف الوجبة الى قسمين مرة أخرى واستهلكي الربع الآخر.

وانظري لمدة ١٥ دقيقة ستستغرقين في هذه الوجبة وقت أطول وستشعرين بالشبع أكثر لانك سمحت للأحاسيس المركزية في دماغك للحاق بمستقبلات الجوع في معدتك. كوب من كوكتيل فواكه يمنحك الاسترخاء ويبعث المتعة واللذة .

(جونسون، ٢٠٠٣، ص ٤٠)

٧. اهتمي بالأشياء التي تجعك مشرقة .

يمكنك ان تشعرى بالسعادة والاشراق من خلال رؤية منظر الغروب مع شريك حياتك وهو يقول لك "اني احبك" او من الاستئارة التي تسري في جسدك وانت تهبطين من مظلة او من طائرة ، اغلقي عينيك واتفكيء الى الخلف في جلسة سعيدة فكري بالطريقة الرائعة التي استقبلت بها او من هو اعز انسان الى نفسك بعد غياب فالشعور بالسعادة يريحك عندما تكونين بحاجة الى تعزيز فالاستجابة المشرقة عرفت بانها رد فعل ذو الشخصية العالية تجاه خبرة او حدث ما يمكنك تحقيق هذا النوع من الشعور بالسعادة والنشوة من خلال وضعك لقائمة تذكيرين فيها اوقات في حياتك تشعرك بالسعادة التامة والنشوة .

ماذا يحدث لك عندما تكونين مشرقة :

ج. عندما تكونين مشرقة تبقيين مركزة على سرورك لا يمكن لذهنك ان يتشبث بالأشياء العديدة واناس المزعجين .في خلال هذه الفترة من الأثارة العاطفية يتغير جهازك العصبي السمبتاوي فضربات قلبك وضغط دمك وتنفسك وتوترك العصبي كلها ترتفع ثم تهمد في غضون ثوان عندما يشارك في هذا الجهاز العصبي نظير السمبتاوي فتشعرين بأنك اكثر حيوية واكثر واكثر قابلية على مواجهة التحديات التي تقابلك فيما بعد وعليك ان تخبري نفسك ما هي احب الأشياء التي تشعرك بالسعادة وهي :

١. التجول في الإنترنت.

٢. مساح للجسم بكامله

٣. ا قضاء وقت مع أناس تحبهم .

٤. المشي في المطر .

٥. الالتصاق الى الموسيقى .
٦. ممارسة الخياطة والحياسة او التطريز.
٧. السباحة .
٨. التحدث مع الاصدقاء .
٩. تحسين صحتي .
١٠. التخطيط لرحلة .
١١. اقتناء سيارة جديدة .

٨. استكشفي قدراتك الحسية :

عليك شم الروائح العبقة لتجعلك في مزاج يلانم أي فعالية ترغبي في تأملي غروب الشمس تذوقي زببية واحدة ،استمعي الى اهدأ الأصوات في أغاني الحب .مثل موسيقى "Monomo" أي حبيبي أو أغاني السيدة أم كلثوم أغنية أن عمري .

٩. تمتعي ببهجة الطبيعة :

حقول الورد البرية وكهف مهجور وقمة جبل يعلوها الجليد وساحل تتقاذف امواجه على اصابع قدميك ،وصحراء مفتوحة تجعلنا نميل الى الاعجاب والانبهار بالسلام والوحدة او العزلة وجلال قدرة الله سبحانه في خلق البيئة وهذا الفيض الذي توفره الطبيعة يخفف الضغط النفسي فمشاهدة دفعات مياه البحيرة وتوفير راحة يمكن أن تجعلك اكثر قدرة على الأعباء التي تنتظرك في البيت وفي المكتب وغرس النباتات ومتابعة التقدم اليومي العجيب للزرع تدخل الراحة النفسية او زوري حديقة الحيوانات إذا كنت تحبين الطيور وإذا كانت الأشياء الخضراء تملؤك بهجة فزوري للاشتراك في زراعتها .

١٠. استعملي الموسيقى لعلاج الضغوط النفسية :

استعملي الدافع الموسيقي ليفكك جانباً من عدم التوافق او القلق الذي تكونين ضحية له موسيقى الحب تجعلك تشعرين بان كل شيء في العالم على ما يرام.دعي دموعك تتحدر عندما ترغبين في البكاء عند سماع الموسيقى الأغنية العاطفية تقدم لك الأمل والبداية الجديدة فتصبحين قادرة على التعامل مع الحاضر وليس مع الضغط النفسي الماضي الذي كنت تعانين منه مرة الموسيقى تساعد على تعديل أمزجتك . ارقصي فالرقص يشبه الموسيقى وعندما يتحرك الإنسان يطرح الآلام والاكتئاب

يعزز الثقة بالنفس والرقص مثل التمرين الرياضي هو فعالية حيوية تعمل على إطلاق الاندورفين وتحرك التنفس بطريقة صحية.

كيف يساعدك الرقص على التخلص من المشكلة التي تتصارعين معها:

١. يمكنك تدوير رأسك في دائرة لكي تتخلصي من الأفكار الباعثة على الاكتئاب .
٢. اطرحي بنفسك على الأرض لكي تخرجي جميع ما لديك من غضب.
٣. هناك وسيلة لتقليل الضغط النفسي خاصة سماع قرع الطبول فقد اكتشفت جميع الثقافات على وجه الأرض كلها ومنذ الآلاف السنين أن صوت الطبول يكون فعالا لازالة الضغط الذي يخرج معه القدر الكبير من العدوانية.

١١. اعلمي مساج لجميع أعضاء جسمك :

يعتبر أي نوع من أنواع المس عاملا شافيا ففي مختلف الدراسات التي أجريت على حيوانات مختبرية وجد الباحثون ان تلك التي يلاطفها الإنسان او يمك بها تتطور عندها مناعة نسبية اتجاه الضغط النفسي والجرذان التي يتداولها الأيدي خلال الشهر أيام الأولى من حياتها عادة يكون وزنها أكثر من غيرها وتتعلم على النحو الأفضل وتبقى على قيد الحياة مدة أطول فالمساج يقضي على التوترات ويجعلك تطلقين بعض الانفعالات العميقة التي كنت تخفيها.

١٢. عودي نفسك على العوم :

أظهرت بعض الدراسات بأن جلسات العوم المتكررة تساعد على تخفيض ضغط الدم العالي وتحسين النوم والتركيز وتعزز الابداع وتشجع على التغيير الايجابي للسلوك كالتوقف عن التدخين وفقدان الوزن فعلاج الطفو يزيل الضغط النفسي ويبعده عن العقل والروح خاصة في احواض فيها أملاح الابسوم والمغنيسيوم يمتصها مجرى الدم من خلال المسامات تساعد على ازالة السموم من الجسم .

الجلسة الارشادية السادسة :

المرحلة السادسة : من مراحل التغلب على الضغوط النفسية عند المرأة في هذه المرحلة

نوصي المرأة ان تتعلم كيف تتنفس للتخلص من الضغط النفسي ؟

ج. لان عند تعرض المرء للآذى جسديا او عقليا فانه يميل الى احتجاز تنفسه وكأنه يرغب في إيقاف العالم ومشاركته الخاصة به ولكن عندما يبدأ بالاستنشاق واطلاق الزفير بشكل كامل وعلى نحو منظم الايقاع يحصل لديه الهاء فعلي في التفكير عن كل ما يحدث .فالذي يمارس اليوغا يعرف كيف يصرف ذهنه بعيدا عن المنبهات العصبية لجلده عن طريق توجيه مسار كل طاقة عبر جهاز استنشاق