

# RESILIENCE الصمود النفسي

## كيف يتم بناء الصمود النفسي ؟

لا يستطيع الإنسان أن يتحكم فيما يجري حوله ، ولكن يستطيع أن يغير طريقة استجابته لما يحدث حوله.

من الجيد أن يلاحظ الإنسان مشاعره وأحاسيسه وأفكاره وكيف يمكنه أن يجد طريقة ما ليكون برفقة مشاعره وأفكاره. بدلا من أن يغرق في مشاعره ويفقد السيطرة، ممكن أن نجرب أن نكون برفقة تلك المشاعر حتى لو كانت سلبية وغير مريحة.

الصمود هو القدرة على الاستمرار في العمل والإنجاز والإيجابية والابتسامة رغم سوء الأحوال والظروف التي يمر بها الإنسان.

اخترنا الغصن الأخضر والجاف للتمثيل على حالة الصمود النفسي، الإنسان إذا كان مثل الغصن الأخضر فإنه عندما يواجه مشكلة ما ، فإنه ينثني ولا ينكسر ويبحث عن طريقة للنجاة. هذا يعني أن يقاوم الألم ويتغلب عليه وعكس ذلك فإنه يكون مثل العود الجاف الذي ينكسر بسهولة عند مواجهة المشكلة وضغطها.



## ما هي المقومات التي تساعد الناس على التكيف الجيد والتغلب على المصاعب والتحديات ؟

- \* الإيمان بالله .
- \* وجود هدف و أمل في الحياة يعيش من أجله الإنسان.
- \* لديه مقومات ومصادر دعم من الأسرة أو الأصدقاء أو آخرين.
- \* هناك شخص أو أشخاص يستطيع التحدث معهم .
- \* هناك توازن في مستوى الرعاية بالذات والرعاية بالآخرين ، وكذلك مستوى الحصول على الرعاية من الآخرين .
- \* القدرة على إظهار البسمة والتعاطف والمودة للآخرين .
- \* القدرة على تذكر واستحضار الأشياء الجميلة والإيجابية في الحياة.
- \* لديه تفاؤل بأن دوام الحال من المحال ، وأن الأحوال ستتحسن في المستقبل
- \* بإمكانه أن يتعامل مع الموضوعات الإيجابية و السلبية.
- \* التعامل مع التحديات والمشاكل بدون الغرق فيها وفقدان السيطرة.

**الصمود النفسي:** هو القدرة على الاستمرار في التفكير والأداء رغم مواجهة ظروف قاسية وصعبة وسيئة.

هناك فروق فردية لدى الناس في مستوى الصمود النفسي ، حيث يظهر البعض صمودا وثباتا وتحديا وصلابة أمام الصعوبات ، وهذا يتمثل في " العود الأخضر ".

لكن البعض الآخر يتأثر سلبا عند مواجهة التحديات و الصدمات والضغوطات الحياتية وهذا يتمثل في العود الجاف.

الصمود يساعد الناس أن يحافظوا على البقاء والعيش بصورة صحية وجيدة أثناء مواجهة ظروف الحياة الصعبة.

# ما أهمية الصمود في حياة الإنسان ؟



# النشاط الأول : حدد عشرة مواقف تغلبت فيها على مصاعب وتحديات الحياة

الموقف	التفاصيل

## النشاط الثاني: حدد عشرة أشياء ساعدتك في أن تكون صامدا

Diagram illustrating the activity: A central human figure is shown, with arrows pointing to ten empty boxes (five on the left and five on the right) for listing ten things that helped the person become resilient.





the british  
psychological society



# Green Branch Psychological Services Clinic

عيادة الغصن الأخضر للتقييم والعلاج النفسي (لندن)

G.B.C

Dr. Mohamed Altawil, PhD

استشاري العلاج النفسي

Clinical Psychologist registered with HCPC  
Trauma Therapy Specialist



www.gbclinic.com  
info@gbclinic.com  
T: +44(0)1707694765  
M: +44(0)7427489699



If you have experienced any of these issue, you are welcome to contact us:

إذا كنت تعاني من المشاكل التالية ، بإمكانك الاتصال بنا:

✚ Complex Trauma(s)	✚ صدمة نفسية
✚ Chronic Pain & Fatigue	✚ ألم وإعياء مزمن
✚ Serious Health Problems	✚ أمراض صحية صعبة
✚ Depression	✚ اكتئاب
✚ Bereavement	✚ فقدان شخص عزيز
✚ Anxiety	✚ القلق
✚ Phobias	✚ مخاوف (فوبيا)
✚ Obsessive Compulsive Disorders	✚ وساوس وأفعال قهرية
✚ Family Problems	✚ عنف أو مشاكل أسرية
✚ Marriage Problems	✚ مشاكل في الزواج
✚ Sleep & Eating Disorders	✚ اضطرابات في الأكل أو النوم
✚ Personality Disorders	✚ مشاكل في الشخصية
✚ Life Stress	✚ ضغوطات نفسية
✚ Addictions	✚ إدمان