

"كتاب جدة" ينظم ورشة لتجذّب التوتر والضغوط النفسية

نافذ معرض جدة للكتاب 2025 في ورشة عمل متخصصة أسباب القلق والضغط النفسي، وسبل الوقاية منها، وإدارة التوتر، وذلك ضمن برنامجه الثقافي، من خلال ورشة عمل قدّمتها الأستاذة عائشة كرمان، بحضور من الزوار والمهتمين بالصحة النفسية، إلى جانب عدد من الأطباء والمتخصصين.

وبيّنت كرمان أن تكوين الشخصية الإنسانية يتأثر بتكامل أربعة مكونات أساسية، وأن الضغوط النفسية تنشأ غالباً من صراع داخلي بين الوعي واللاوعي، وأن الحب يُعد الجذر الأساسي لل المشاعر الإيجابية، ومنطلقًا مهمًا للتوازن النفسي.

وأوضحت أن التوتر يتولد حين يجارى الإنسان ضغوط المجتمع على حساب قيمه الداخلية، مع قمع المشاعر، وتجاهل الاحتياجات النفسية، وارتداء أقنعة تتجاوز قدرته الحقيقية بدافع إظهار القوة أو المثالية، وهذا يرافق الإرهاق النفسي على المدى الطويل.

وأشارت إلى وجود علاقة طردية بين مستوى الضغوط والتوتر، تُستثنى منها الحالات التي يمتلك فيها الفرد قدرة أعلى على التحمل بفضل الدعم الاجتماعي، والتفسير المعرفي السليم للضغط، وتصحيح التشوهات المعرفية، وتحويل التحديات إلى فرص للنمو بدل التعامل معها بوصفها أعباء نفسية.

وتطرقت الورشة إلى آليات عملية للتحفيز من التوتر، بدأت بتمارين التنفس واليقطة الذهنية، واسترخاء العضلات التدريجي، مروراً بتنظيم الوقت وتقسيم المهام، وتأجيل أو إلغاء غير الضروري منها، وصولاً إلى أهمية النوم الجيد، وممارسة الأنشطة البدنية والهوايات، واللجوء إلى الكتابة بوصفها وسيلة فعّالة لتفريغ الطاقة وتنظيم المشاعر.

وتأتي هذه الورشة ضمن سلسلة الفعاليات التي يقدّمها معرض جدة للكتاب 2025، بإشراف من هيئة الأدب والنشر والترجمة.