

## "كتاب جدة" ينظّم ورشة لتجنّب التوتر والضغوط النفسية

ناقش معرض جدة للكتاب 2025 في ورشة عمل متخصصة أسباب القلق والضغوط النفسية، وسبل الوقاية منها، وإدارة التوتر، وذلك ضمن برنامج الثقافة، من خلال ورشة عمل قدّمها 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 يُعدّ الجذر الأساسي للمشاعر الإيجابية، ومنطلقاً مهماً للتوازن النفسي.

وأوضحت أن التوتر يتولد حين يجري الإنسان ضغوط المجتمع على حساب قيمه الداخلية، مع قمع المشاعر، وتجاهل الاحتياجات النفسية، وارتداء أقنعة تتجاوز قدرته الحقيقية بدافع إظهار القوة أو المثالية، وهذا يراكم 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 للضغوط، وتصحيح التشوهات المعرفية، وتحويل التحديات إلى فرص للنمو بدل التعامل معها بوصفها أعباء نفسية.

وتطرقت الورشة إلى آليات عملية للتخفيف من التوتر، بدأت بتمارين التنفس واليقظة الذهنية، واسترخاء العضلات التدريجي، مروراً بتنظيم الوقت وتقسيم المهمات، 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 يقودها معرض جدة للكتاب 2025، بإشراف من هيئة الأدب والنشر والترجمة.