



تمرين رقم

١٣

مدى وجودك تحت الضغط النفسي*

ما مدى وجودك في دائرة البقاء تحت الضغط النفسي؟ اكتشف هنا:

١- التركيز									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
أجد صعوبة في التركيز					إنني جيد التركيز				
٢- جودة التفكير									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
عقلي مشوش. كثير النسيان					أرى كل الاختيارات. أفكر بإبداع				
٣- الإنتاجية									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
بإمكاني أن أكون أكثر كفاءة. لا أكمل مهام					إنني منتج. منظم				
٤- مستوى الطاقة									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
متعب أو محطم بعد الظهيرة					إنني مفعم بالطاقة طوال اليوم				
٥- ضغط العمل									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
ضغط العمل أكثر من اللازم. أشعر بالارتباك وعدم السيطرة					ضغط العمل محفز ومثير للتحدي				
٦- الأعراض الجسدية									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
أعاني آلاماً في العضلات. صداع. دوائر داكنة أسفل العينين					إنني خالي نسبياً من التوتر. أتمتع بشهية صحية				

٧- العمل والءوءوء									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
أعمل ءائماً وأءوءء الءاءف. والرسائل والبرفء					أراءء وأءءء نشاءف باءءءام				
٨- الءوء									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
أءء مشءلة فف الءوء. اسءفء فف منءصف اللفل					أسءفء مرءاءاً				
٩- الصءة									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
أمراء ءءفراً. مشءلات صءفة					أءمع بصءة ءفءة نسبياً				
١٠- ءوازن الءفة والعمل									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
مازلء أكافء. اشءر بالءنب ءفال اءءاء القراءاء					إنف أءمع بءوازن بفن الءفة والعمل. لءف ءول مءءة مسبقاً				
١١- عءم الءوء									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
أعفش بءوء مما فظنه الآءرون. قلق. أركز على سفنارفوءاء أسوأ الءالاء					لا أشءر بالءوء				
١٢- الءءة بالءفس									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
أشء فف نفسف. منءءء لءفسف. لءف مءاففر عالفءة					أظهر الءءة. أشءر بالأمان				

مدء وجودك تحت الضغط النفسي*

١٣- الحافز									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
أشعر بالإرتباك في الظروف. يأس. انسحب من التفاعلات الاجتماعية					إنني أشعر بالتحفيز. لدي نظرة إيجابية				
١٤- التفاعل مع الآخرين									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
أهاجم الناس. سريع الغضب					إنني متزن نفسياً. أحافظ على هدوئي				
١٥- تأثير العلاقات الشخصية									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
محبط. أشعر أنه لا أحد يستمع إلي					أجد راحة في العلاقات. أعرف كيف أحرك الآخرين نحو العمل				
١٦- التكيف مع ظروف الحياة									
١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١
أتناول حبوب منومة. أكل كثيراً عند الضغط النفسي					لدي ممارسة منتظمة من آليات التعايش الصحي				

كم عدد البنود التي قيمت نفسك فيها بـ ٥ درجات أو أكثر؟ هذا هو مقدار وصف البقاء تحت الضغط النفسي لحياتك.