

# النشرة الإخبارية

المركز الأمريكي النفسي والسلوكي



## هل تستشيط غضباً وأنت وراء عجلة القيادة؟

هذا المشهد تشاهده يومياً، لأناس في سياراتهم يُطلقون أبواقها ويومضون أنوارها يصرخون فيمن حولهم ويلوحون بإيماءات غير مهذبة، ولا يسمحون لغيرهم بتغيير الممرات. كما تجد مشاكسات على الطرق وتجنّح بالسيارات لدرجة متهورة جداً تجعلك تعتقد أنه لا مفر من الموت في حادثة سيارة. معظم سائقي السيارات يتعرضون لبعض أشكال العنف خلال سيرهم بسياراتهم في الطرقات، ومن بينهم أنت!

بقلم  
**د. خديجة موسى،**  
معالجة نفسية  
حاصلة على ماجستير ودكتوراه  
في علم النفس



### هل تحتاج إلى استعادة هدوئك سريعاً؟ فيما يلي بعض الإرشادات البسيطة:

- **محاولة حل المشكلة:** إذا كان الطريق الذي تتخذه يومياً للذهاب إلى العمل يعاني من اختناق مروري مما يصيبك بالإحباط، فلا تقف مكتوف الأيدي، بل يمكنك تغيير المسار الذي تتبعه كل يوم. امنح نفسك متسعاً من الوقت حتى لا تضطر إلى الهرولة أو التعرض للضغط. وإن لم يكن بوسعك شيء، فحاول أن تعتاد على الوضع المروري الراهن؛ لأنه لن يتغير إلا بعد أن تُغير نظرتك تجاه الموقف برمته.
- **استمع إلى مفضلاتك.** ما نوع الموسيقى أو الكتب والملفات الصوتية التي تساعدك في حال تعكر مزاجك؟ استمع إلى ما تفضله. وإذا كنت لا تعرف، فحاول أن تكتشف الأشياء التي تثير اهتمامك وتتعرف عليها. وببساطة يمكنك تحميل مقطوعات صوتية كوميدية، فمن المستحيل أن تظل غاضباً وأنت تضحك.



- **استخدم المنطق في التفكير:** فعندما تغضب، تجد نفسك تبالغ في ردود أفعالك وتُفكر بطريقة مأساوية. فكر فيما ستجنيه من وراء مشاعر الغضب التي تجتاحك أو تصرفاتك الغاضبة، فهل غضبك سيُغير أي شيء؟ هل بغضبك تصبح الحركة المرورية أكثر سرعة؟ وهل غضبك سيُحسن السلوكيات غير المهذبة التي تصدر عن بعض السائقين؟ بالطبع لا، فأنت المتضرر من اشتعالك غضباً!
- **لا تأخذ الأمر على محمل شخصي:** فالعالم لا يتأمر ضدك، فالأمر لا يتعدى كونه سلوكيات شائعة في الحياة اليومية في المدينة. قبول الأوضاع الراهنة خيرٌ من مقاومتها حتى لا تستنفد طاقتك.

- **الاهتمام بعملية التنفس:** مارس الشهيق والزفير بعمق من حجابك الحاجز. اشعر بحركة البطن وأنت تأخذ شهيقاً ثم أخرج الزفير عبر الفم. فعملية إخراج الزفير تُجد من الغضب الذي يعتريك.
- **محاولة الاسترخاء:** كرر على نفسك بعض العبارات والكلمات المطمئنة التي تمنحك هدوءاً واسترخاءً، منها مثلاً أن تقول لنفسك: "هدوء"، أو "الأمر بسيط"، أو "سأجتازه مثل غيره". كرر تلك العبارات على نفسك وأنت تمارس عملية الشهيق والزفير بعمق.

إذا لم تُعنيك تلك الإرشادات على التعامل السليم مع الأمر، أو أنك تعاني من مشكلة السيطرة على الغضب وأنت تسير في الطرقات، فلا تتردد في اتباع العلاج الملائم فهو وسيلة جيدة للتعرف على المشكلات والتعامل معها.

## نرحب بكم معنا



**د. خديجة موسى**  
معالجة نفسية  
للمزيد اضغط هنا



**شارمين تريبولر**  
معالجة نفسية  
للمزيد اضغط هنا



**د. عائشة شيما حسن**  
استشاري طب الأطفال  
الاضطرابات التنموية والسلوكية - قسم  
الأعصاب  
للمزيد اضغط هنا



**د. عالية عمار**  
معالجة نفسية-عصبية عيادية  
للمزيد اضغط هنا



**فيري بايات**  
معلمة لذوي الاحتياجات الخاصة/ اختصاصية  
التوحد - المركز الأمريكي للقدرة الخاصة  
للمزيد اضغط هنا



**علا أحمد**  
معالجة نفسية / أطفال  
للمزيد اضغط هنا



**وضاح عرابي**  
ABA / أخصائي التربية الخاصة  
للمزيد اضغط هنا



المركز الأمريكي النفسي والعصبي

المركز الأمريكي للقدرة الخاصة



مركز بوسطن للأسنان مركز بوسطن للأسنان هو مركز متطور للأسنان لديه فريق متميز من أطباء واختصاصي الأسنان، يُقدمون أفضل مستويات الرعاية والاهتمام بالأسنان، وذلك في أجواء مرحبة وبيئة تساعد على الاسترخاء.

  
مركز بوسطن للأسنان  
BOSTON DENTAL CENTER

### خدماتنا

- |  |   |
|--|---|
| زرع الأسنان                                |  |
| تقويم الأسنان                              |  |
| علاج قنوات الجذور (العصب)                  |  |
| علاج اللثة                                 |  |
| تبييض وتنظيف وتلميع الأسنان                |  |
| الحشوات التجميلية للأسنان                  |  |
| التيجان والجسور الخزفية أو الفينير         |  |
| وعدسات الأسنان اللاصقة "اللومينيرز"        |  |
| التيجان و الحشوات الخزفية المصممة بالحاسوب |  |
| علاج المفصل الفكي الصدغي                   |  |
| علاج الأسنان لدى الأطفال                   |  |
| جراحة الأسنان                              |  |
| الأشعة السينية ثلاثية الأبعاد              |  |

  
bostondentaluae.com

احجز موعدك اليوم  
02 666 7070 | info@bostondentaluae.com