

“الخضيري” يكشف عن خطوات بسيطة للتغلب على التوتر والضغط

14 فبراير، 2026



أكد فهد الخضيري، أستاذ وعالم أبحاث طبية، أن نمط الحياة المعيشي يؤثر بشكل رئيسي على الصحة وجودة الحياة، مشيرًا إلى أن هذا التأثير لا يقتصر على الطعام والشراب، بل يشمل الارتياح النفسي والبدني وفق الواقع والموازن النفسية والاجتماعية والعقلية.

أخطر الأنماط السلبية للحياة

وأوضح الخضيري عبر حسابه على منصة إكس أن أخطر الأنماط السلبية للحياة هو العيش تحت التوتر والقلق أو ضغوط نفسية شديدة سواء بسبب العمل أو الدراسة أو الحالة المادية أو العاطفية أو الاجتماعية أو المستقبلية، مؤكدًا أن سوء الوضع يزيد عند الإحباط والخوف والاستسلام والركود.

الخطوات العملية

وحث الخضيري على تجنب هذا النمط السلبي والتعامل مع الضغوط بشكل تدريجي، موضحًا بعض الخطوات العملية للتغلب عليها:

- تحديد المشكلة وعدم التشتت في دهاليزها.

- تجنب التذمُّر والشكاوى المستمرة.
 - تجزئة المشكلة إلى خطوات محددة وعدم محاولة حل كل شيء دفعة واحدة.
 - إعداد خطة عمل زمنية قابلة للتنفيذ حسب حجم المشكلة، سواء خلال ساعات اليوم أو الأيام أو الأسابيع المقبلة.
 - الإيمان بأن كل شيء قابل للحل، والسؤال المستمر: "ما هو الحل؟"، ومن ثم تنفيذ الخطوات العملية المحددة.
- وأكد الخيزري أن هذه الأساليب البسيطة والمرتجة تساعد على التعامل مع الضغوط وتحقيق التوازن النفسي والجسدي.