

المملكة العربية السعودية
وزارة التعليم
جامعة نجران
إدارة التوجيه والإرشاد الطلابي

إدارة الضغوط

العام 2024 - 1446

NAJRAN UNIVERSITY

اعداد : د. رحمه علي الغامدي

ملاحظة : في حال رغبة الأستاذ الجامعي تقديم المحتوى دورة تدريبية نأمل التواصل مع إدارة التوجيه والإرشاد قبل التنفيذ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

أهداف البرنامج التدريبي

NAJRAN UNIVERSITY



الهدف العام



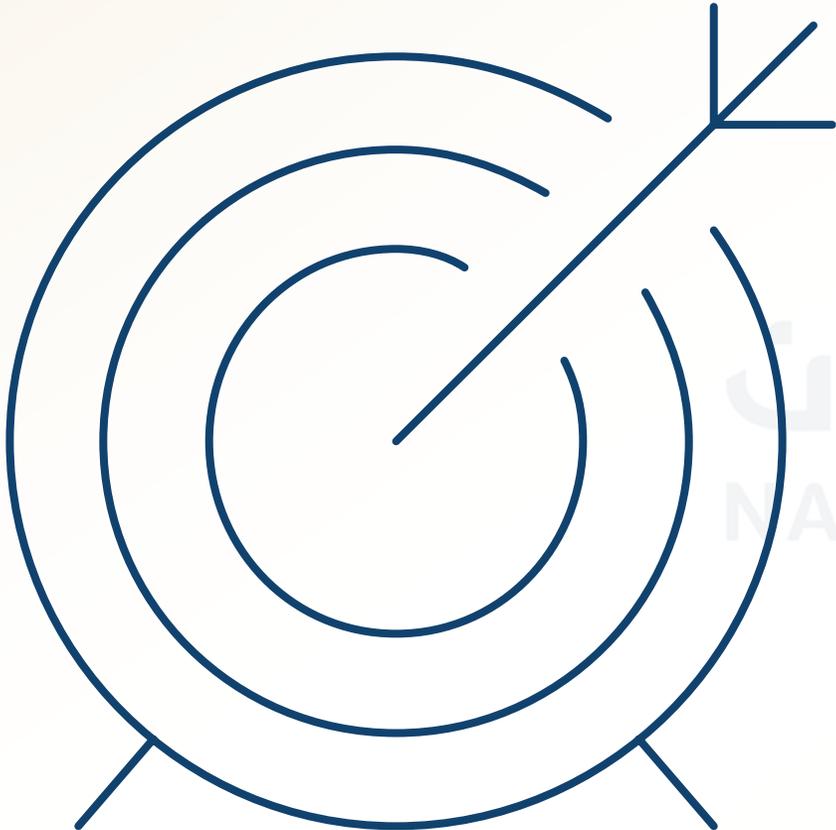
تمكين طلاب الجامعة من التعرف على مفهوم الضغوط وأنواعها، وفهم أسبابها وآثارها على الصحة النفسية والجسدية، مع تطوير مهارات فعّالة لإدارتها.

الأهداف التفصيلية

التعرف على مفهوم الضغوط وأنواعها، وتحديد أسبابها.

إدراك آثار الضغوط على الصحة النفسية والجسدية.

تحديد مهارات إدارة الضغوط.

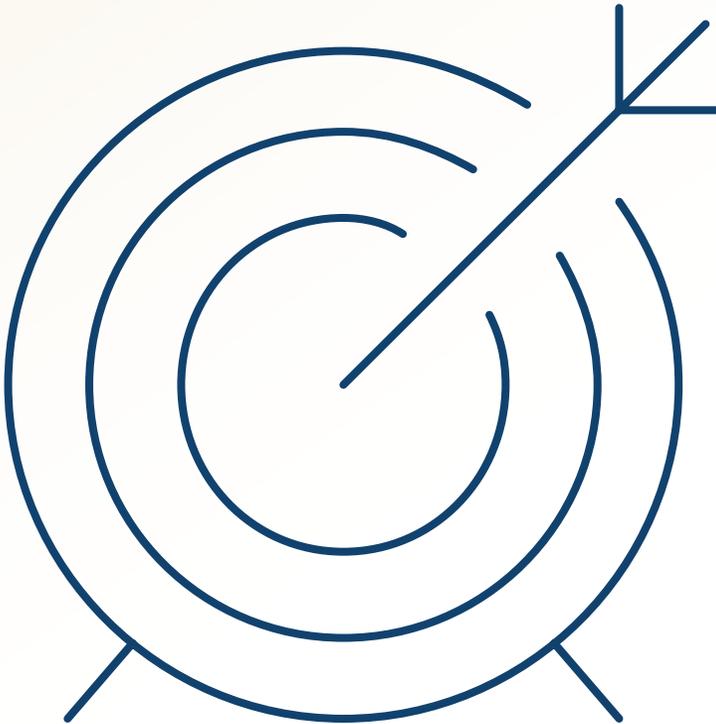


الأهداف التفصيلية

فهم كيفية تحويل ضغط الامتحانات إلى دافع للإبداع.

توضيح طرق استخدام ضيق الوقت كفرصة لإعادة ترتيب الأولويات.

التمكن من بناء عقلية صلبة قادرة على مواجهة كل العقبات.



نشاط / تعارف



نشاط / تعارف

الخطوات

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة (بالتعاون مع أفراد مجموعتك أجب عن الاسئلة التالية)

ماذا تتوقع من المادة التدريبية؟

ماذا تتوقع من المدرب؟

ماذا تتوقع من زملائك؟

ماذا تتوقع من نفسك؟



محتويات اليوم التدريبي

الجلسة الثانية



- ✓ كيفية تحويل ضغط الامتحانات إلى دافع للإبداع
- ✓ طرق استخدام ضيق الوقت كفرصة لإعادة ترتيب الأولويات
- ✓ بناء عقلية صلبة قادرة على مواجهة كل العقبات



الجلسة الأولى



- ✓ تعريف الضغوط وأنواعها
- ✓ أسباب الضغوط
- ✓ آثار الضغوط على الصحة النفسية والجسدية
- ✓ مهارات إدارة الضغوط

الجلسة الأولى



إدارة الضغوط



مقدمة

كل يوم في الحياة الجامعية يحمل في طياته تحديات جديدة، من ضغط الاختبارات والمسؤوليات الأكاديمية إلى التحديات الاجتماعية والنفسية، وهذه الضغوط قد تبدو أحياناً كعاصفة لا تهدأ، لكنها في جوهرها انعكاس لطموحاتنا وتطلعاتنا، وإذا لم نتعلم كيف ندير هذه الضغوط بحكمة، فإن آثارها قد تمتد إلى صحتنا النفسية والجسدية، مما يؤثر على مسارنا، لكن الخبر الجيد هو أن هناك مهارات فعّالة مثل، تنظيم الوقت، التفكير الإيجابي، وتقنيات التنفس العميق، يمكنها أن تحول هذا الضغط إلى طاقة بناءة، وفي هذه الجلسة، سنستكشف معاً أنواع الضغوط، أسبابها، آثارها، والأهم من ذلك، كيفية التغلب عليها بمهارة ووعي.

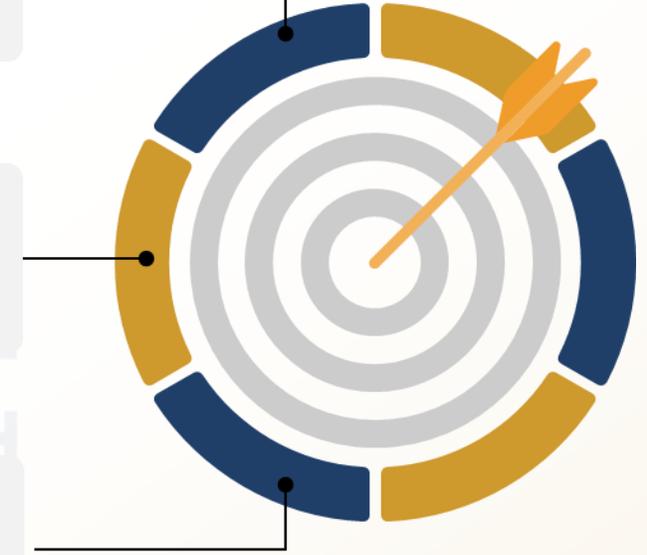


أهداف الجلسة

التعرف على مفهوم الضغوط وأنواعها، وتحديد أسبابها.

إدراك آثار الضغوط على الصحة النفسية والجسدية.

تحديد مهارات إدارة الضغوط.



تعريف الضغوط واسبابها

وأنواع الضغوط التي يواجهها طلاب الجامعة

تعريف الضغوط

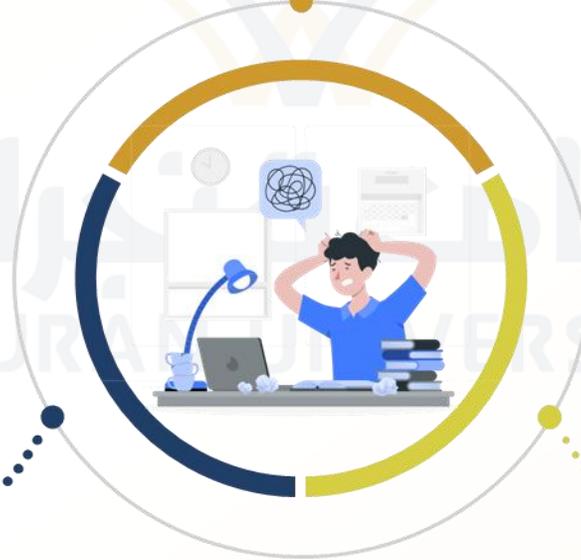
الضغوط هي حالة من التوتر النفسي والجسدي تنشأ عندما يشعر الفرد بعدم التوازن بين متطلبات الحياة المختلفة وقدرته على الاستجابة لها، ويمكن أن تكون الضغوط إيجابية، فتدفعنا للعمل والإنجاز، أو سلبية إذا تجاوزت حدود التحمل وأثرت على صحتنا النفسية والجسدية.



أنواع الضغوط التي يواجهها طلاب الجامعة



الضغط الأكاديمي



الضغط النفسي

الضغط الاجتماعي

أسباب الضغوط

الاختبارات والالتزامات الدراسية

العلاقات الاجتماعية

المسؤوليات الشخصية

تعدد الأدوار والمسؤوليات
الجامعية

القلق بشأن المستقبل



نشاط تدريبي



نشاط تدريبي

تمكين الطلاب من فهم كيفية تنظيم وقتهم بفعالية.



الأهداف



الخطوات

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة، أجب عن
الأسئلة التالية:

- كم مرة شعرت بأنك لا تملك وقتاً كافياً؟
- ما هي أصعب تحدياتك في تنظيم الوقت؟

كل طالب يقوم بكتابة المهام الأكاديمية والشخصية

تحديد الأولويات باستخدام رموز:

"أ" للمهام العاجلة والمهمة.

"ب" للمهمة وغير العاجلة.

"ج" لغير المهمة والعاجلة.

وقم بتخصيص وقت للراحة والأنشطة الترفيهية.



الجدول اليومي

الوقت	النشاط	الأولوية
7:00 - 8:00		
8:00 - 9:00		
9:00 - 10:00		
10:00 - 11:00		
11:00 - 12:00		
12:00 - 1:00		
1:00 - 2:00		
4:00 - 3:00		
5:00 - 4:00		

(النقاش)

- ◀ يقوم بعض طلاب بمشاركة جداولهم أمام المجموعة.
- ◀ كيف يمكن تحسين توزيع المهام، هل خصصوا وقتاً كافياً للمهام العاجلة والمهمة؟
- ◀ هل أهملوا الأنشطة الترفيهية أو فترات الراحة؟
- ◀ هل حاولوا دمج أكثر من نشاط بطريقة قد تسبب التشتت؟



أجب عن الأسئلة التالية

١. لماذا من المهم تصنيف المهام بناءً على أولوياتها؟

٢. كيف يمكن أن يساعد تخصيص وقت للراحة في تحسين الأداء؟

٣. ما هي الأخطاء الشائعة عند إعداد جدول يومي؟

٤. إذا كان لديك مهام "عاجلة وغير مهمة" و"مهمة وغير عاجلة"،

أيهما ستبدأ بها ولماذا؟

٥. كيف يمكن تطبيق هذه الطريقة لإدارة وقتك خلال فترة الاختبارات؟



آثار الضغوط على الصحة النفسية والجسدية

وفيما يلي توضيح للآثار الرئيسية

آثار الضغوط على الصحة النفسية والجسدية



الآثار على الصحة النفسية



الآثار على الصحة الجسدية

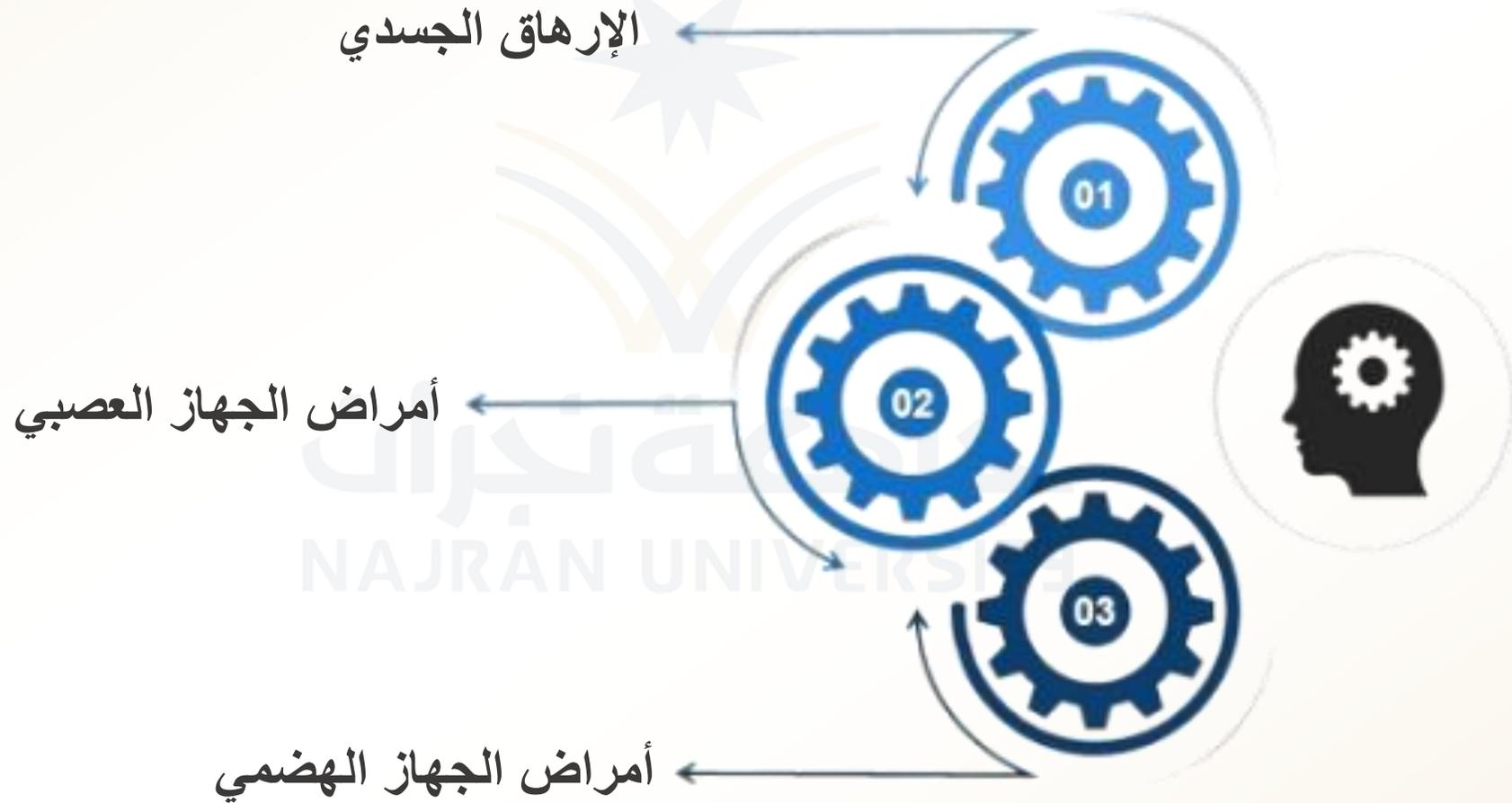
أولاً / الآثار على الصحة النفسية



NAJIB UNIVERSITY

ثانياً / الآثار على الصحة الجسدية

...



مهارات إدارة الضغوط

وإليك أهم هذه المهارات

مهارة تنظيم الوقت (مفتاح تقليل الضغط الأكاديمي)



استخدم تقنيات مثل، طريقة بومودورو، حيث تعمل لمدة ٢٥ دقيقة ثم تأخذ استراحة قصيرة (٥ دقائق)، وبعد ٤ جلسات، خذ استراحة أطول (١٥-٣٠ دقيقة).

عند تحديد جدولك اليومي، حدد أولوية واحدة رئيسية لليوم، مثال: "مراجعة فصل محدد من مادة قبل الاختبار".

استخدم وقت التنقل أو الانتظار في مراجعة بسيطة أو الاستماع إلى مقاطع صوتية تعليمية.

لا تسعَ للكمال في كل المهام، بل ركز على الإنجاز التدريجي، وضع خطة يومية واقعية هو نصف النجاح.

التفكير الإيجابي (العقل المرن يدير الضغوط بفعالية)



كل صباح، اكتب شيئاً واحداً تشعر بالامتنان لوجوده (صديق جيد، فرصة تعلم)، وهذا يعيد برمجة دماغك لتلاحظ الجوانب الإيجابية في حياتك.

اسأل نفسك ٣ أسئلة عند مواجهة موقف مسبب للضغط، ما الذي أستطيع التحكم به في هذا الموقف؟ ما أسوأ ما قد يحدث؟ وهل يمكنني التعامل معه؟ كيف يمكنني تحويل هذا الموقف إلى فرصة تعلم؟

اختر عبارات مثل، "كل تحدٍ هو فرصة للنمو." ، "أنا قادر على تجاوز هذا الموقف." ، "عندما تسيطر الأفكار السلبية، توقف للحظة، وابدأ بكتابة البدائل الإيجابية، وسيصبح التفكير الإيجابي عادة بالتدريب."

تقنيات التنفس العميق (أداة فورية لخفض التوتر)

اجلس في مكان هادئ، واستنشق الهواء ببطء من الأنف لمدة ٤ ثوانٍ.

احتفظ بالنفس لمدة ٧ ثوانٍ، وأخرج الهواء ببطء من الفم لمدة ٨ ثوانٍ.

كرر ذلك ٤-٥ مرات، واجلس وأغمض عينيك.

استنشق ببطء وأنت تعد من ٥ إلى ١ في ذهنك، وأثناء الزفير، تخيل أنك تطرد التوتر مع الهواء.

أثناء التنفس، تخيل أنك تستنشق هواءً مليئًا بالطاقة الإيجابية، وأن الزفير يُخرج كل التوتر والضغط.

تقنيات التنفس لا تحتاج إلى وقت طويل أو أدوات خاصة، يمكنك ممارستها في قاعة الدراسة أو قبل الاختبار لتحصل على هدوء سريع

تمرين عملي



تمرين عملي

تمكين المشاركين من تحليل أسباب الضغوط وإيجاد حلول عملية للتغلب عليها.



الأهداف



الخطوات

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة،

بالتعاون مع أفراد مجموعتك، قيم الحالتين

التاليين:

تمرين عملي

(الحالة الأولى)



محمد طالب جامعي معروف باجتهاده الكبير، يقضي ساعات طويلة في الدراسة ويحرص على مراجعة جميع موادته بشكل مكثف، ورغم ذلك، لم يحصل على درجات عالية في الاختبارات الأخيرة.

تمرين عملي

عانى محمد من:

- ◀ ضغط نفسي: القلق المستمر من الرسوب أو خذلان أسرته.
- ◀ ضغط جسدي: السهر المتواصل، وعدم الحصول على وقت كافٍ للراحة.
- ◀ ضغط أكاديمي: شعوره بضرورة أن يكون دائماً في القمة ومنافسة زملائه.

تمرين عملي

(الحالة الثانية)



عزيز طالب في نفس الصف مع محمد، لكنه قرر اتباع نهج مختلف، ورغم أن عزيز ليس متفوقاً بطبيعته مثل محمد، إلا أنه استطاع تحقيق درجات عالية جداً في الاختبارات.

NAJRAN UNIVERSITY

تمرين عملي

ما يميز عزيز هو طريقته الفعّالة في إدارة وقته وضغوطه:

- ◀ تنظيم الوقت: يخصص وقتاً ثابتاً لكل مادة مع فترات راحة قصيرة.
- ◀ إعادة ترتيب الأولويات: يبدأ بالمواد الأصعب، ويترك السهل لآخر فترات المذاكرة.
- ◀ إدارة الضغوط: يستخدم تقنيات التنفس العميق قبل الدراسة والاختبارات.
- ◀ الدراسة الفعّالة: يعتمد على المراجعة المركزة بأسلوب الخرائط الذهنية والأسئلة التطبيقية.

تمرين عملي

أجب عن الأسئلة التالية

- ◀ ما هي الأسباب الرئيسية لضغوط محمد؟ وكيف أثرت على أدائه؟
- ◀ ما هي الاستراتيجيات التي استخدمها عزيز لتحقيق النجاح؟
- ◀ لو كنت مكان محمد، ما أول خطوة ستتخذها لتقليل الضغوط؟
- ◀ ما هي فوائد تقسيم المهام الكبيرة إلى أجزاء أصغر مثلما فعل عزيز؟
- ◀ كيف يمكن تطبيق تجربة عزيز على مواقفكم اليومية؟



وقت الاستراحة



الجلسة الثانية



مواجهة الضغوط



مقدمة

في رحلة الحياة الجامعية، نعيش في سباق مستمر لتحقيق التوازن لكن، هل تعلم أن تلك الضغوط يمكن أن تكون أداة قوية تدفعك نحو الإبداع والتميز إذا أحسنت إدارتها؟ إدارة الضغوط ليست مجرد مهارة نتعلمها، بل هي فن يحول التحديات إلى فرص، والضغوط إلى دوافع، وسنكتشف معاً كيف نصنع من الضغوط حافزاً للنجاح، ونبني أنفسنا بعقلية صلبة قادرة على مواجهة كل ما يعترض طريقنا.

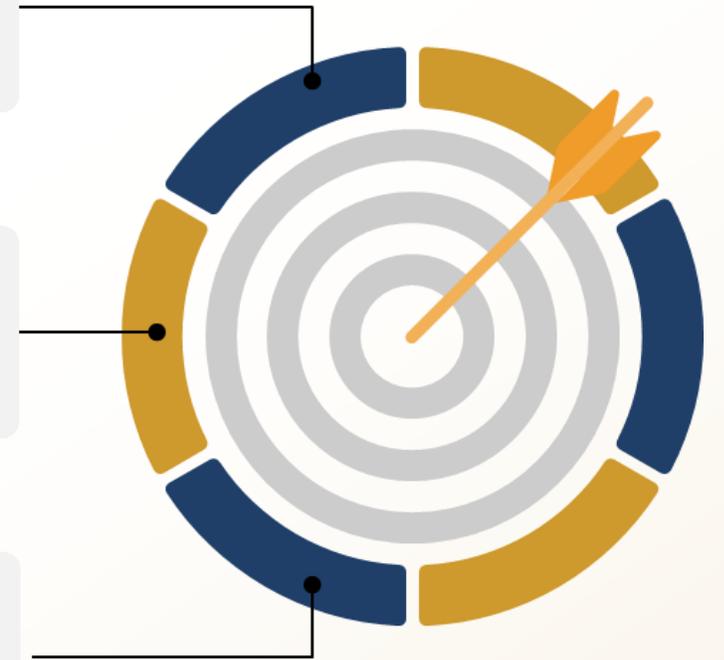


أهداف الجلسة

فهم كيفية تحويل ضغط الامتحانات إلى دافع للإبداع.

توضيح طرق استخدام ضيق الوقت كفرصة لإعادة ترتيب الأولويات.

التمكن من بناء عقلية صلبة قادرة على مواجهة كل العقبات.



NAJRAN UNIVERSITY

كيفية تحويل ضغط الامتحانات إلى دافع للإبداع

بعض الطرق العملية التي يمكن للطلاب تطبيقها لتحويل هذا الضغط إلى فرصة لتعزيز الإبداع والتفوق

١. تغيير منظور الضغط (من عائق إلى دافع)



مثلاً، بدلاً من أن تقول "أنا لن أتمكن من اجتياز هذا الاختبار"، قل "هذا الاختبار فرصة لاختبار كل ما تعلمته."

بدلاً من رؤية الامتحانات كتهديد، أعرضها كفرصة لقياس مدى تقدمك، وفكر فيها كفرصة لتحدي نفسك وإظهار قدراتك.

اعترف بأنك تشعر بالتوتر وأن الضغط جزء طبيعي من التجربة الدراسية، وهذا سيساعدك على تقبل الوضع دون أن يزيد من القلق.

٢. التنظيم الاستراتيجي (خطة دراسية مرنة)

عندما تراجع المواضيع،
اعتمد على خرائط ذهنية
لربط الأفكار ببعضها، وهذا
يعزز التفكير الإبداعي
ويجعل عملية المراجعة أكثر
مرونة.

عندما تبدأ الدراسة مبكراً،
يمكنك تجنب الفوضى والضغط
المفرط في اللحظات الأخيرة،
وقسم الموضوعات إلى أجزاء
صغيرة وواقعية، واستخدم تقنية
بومودورو، العمل لمدة ٢٥
دقيقة، تليها استراحة قصيرة.

٣. ممارسة تقنيات التفكير الإبداعي



عندما تواجه مشكلة صعبة أو سؤال معقد في المراجعة، امض لحظة لتوليد أفكار متعددة حول كيفية الإجابة، واستخدم تقنية العصف الذهني، وكتب كل الأفكار التي تراها مناسبة دون تقييمها في البداية، ثم اختر أفضل الحلول.

عندما تدرس موضوعاً معيناً، حاول أن تربط هذا الموضوع بحياة يومية أو مواقف أخرى لديك، وهذا سيساعدك على التفكير بشكل موسع ويدعم الإبداع في طريقة الإجابة على الأسئلة.



٤. تحويل القلق إلى طاقة إيجابية

.. ————— ..

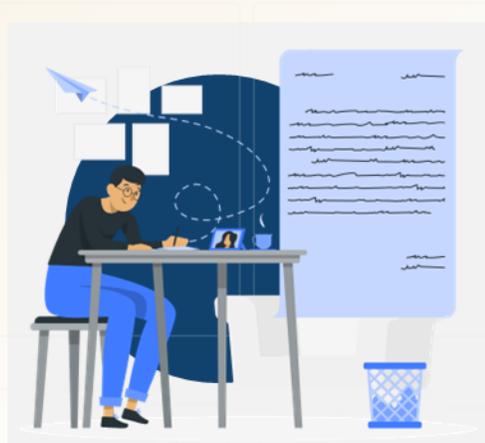


قبل الجلوس للمراجعة أو أثناء الامتحان، استخدم تقنية التنفس العميق (٤-٧-٨)، وهذه التقنية تساعد في تهدئة الأعصاب وفتح المسالك التنفسية مما يعزز من قدرتك على التركيز والإبداع.

قبل الامتحان، تخيل نفسك تجيب على الأسئلة بثقة وهدوء، وانظر إلى نفسك كمبدع يستخدم كل معرفته بأفضل طريقة.



٥. استراحة للذهن (تجديد الطاقة الإبداعية)



أثناء التحضير للاختبارات، خصص وقتاً لممارسة الأنشطة الإبداعية مثل، الرسم، الكتابة، أو حتى الاستماع إلى الموسيقى، وهذه الأنشطة تساعد في تجديد الطاقة العقلية وتحفيز التفكير الإبداعي عند العودة للمراجعة.

يمكن للتمارين الرياضية البسيطة مثل، المشي أو تمارين الاستطالة أن تساعد في تقليل التوتر، وتعزز من تدفق الدم إلى الدماغ، مما يساعد في إطلاق أفكار إبداعية جديدة.



٦. التعلم من الضغط (كيف تجني الفوائد الإبداعية من التحديات)



بعد الامتحان، بدلاً من التركيز على ما فشل فيه، ادرس الأخطاء التي ارتكبتها كفرصة للتحسين في المستقبل، واستفد من الدروس المستفادة وطور أساليب جديدة في المذاكرة تعتمد على هذه التجربة.

بعد كل اختبار، قم بمراجعة أهدافك الدراسية، وراقب تقدمك، وهذا يساعدك على بناء احترام أكبر لذاتك ويحفزك لإيجاد طرق إبداعية لتحقيق أهدافك الأكاديمية.



نشاط تدريبي



نشاط تدريبي

تعريف المشاركين بطرق فعالة لترتيب الأولويات والتعامل مع الضغوط الدراسية.



الأهداف

الخطوات

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة، فكر مع أفراد مجموعتك، إليك قصة أحد الطلاب المتفوقين، عمل كثيراً لتجنب الضغط وإدارته وترتيب أولوياته، ولكنه كان دائماً يعاني من الضغط وعدم القدرة على إدارة وقته.

اقرأ القصة بعناية، وحدد ما هي أسباب فشله في ترتيب أولوياته، وما هي الطرق التي ستستخدمها لمساعدته على حل المشكلة، ثم شارك أفراد مجموعتك لما توصلت إليه.

نشاط تدريبي

(القصة)

مسعود طالب جامعي يعاني من ضغط دراسي كبير، حاول ترتيب أولوياته ولكنه دائماً يشعر بأنه يفشل في إنهاء المهام المطلوبة منه، مثلاً، يبدأ بمذاكرة مادة معينة لكنه يدرك لاحقاً أن لديه مهام أكثر أهمية لم يقم بها، وطلب مسعود مساعدة صديقه محمود، الذي يمتلك أسلوباً منظماً في الدراسة، وبدأ محمود في الاستماع لمشكلات مسعود لمحاولة تحديد المشكلة الأساسية التي تجعل ترتيب الأولويات صعباً عليه.



نشاط تدريبي

طرق ترتيب الأولويات التي جربها مسعود (لكنها غير مكتملة):

◀ تحديد المهام بناءً على الأهمية فقط: مسعود يختار المهام الأكثر أهمية، ولكنه ينسى تحديد مواعيدها النهائية.

◀ العمل على عدة مهام في وقت واحد: مما يشتت انتباهه ويقلل إنتاجيته.

◀ عدم تخصيص وقت للراحة: يؤدي إلى الإرهاق وفقدان التركيز.



NAJRAN UNIVERSITY

نشاط تدريبي

أجب عن الأسئلة التالية:

١. ما المشكلة الأساسية التي تجعل مسعود يشعر بالفشل رغم محاولاته ترتيب أولوياته؟

٢. لماذا العمل على عدة مهام في وقت واحد يسبب مزيداً من الضغط على مسعود؟

٣. كيف يمكن لمسعود الاستفادة من طريقة محمود في الدراسة؟

٤. ما أهمية تخصيص وقت للراحة في جدول الدراسة؟

٥. كيف يمكن لمسعود معرفة أولوياته بشكل أفضل؟



طرق استخدام ضيق الوقت كفرصة لإعادة ترتيب الأولويات

إليك بعض الطرق لتوجيه ضيق الوقت لصالحك

عندما تشعر بضيق الوقت، يمكن أن يصبح هذا التحدي فرصة لتعلم مهارات جديدة في التنظيم وإدارة الأولويات، وبدلاً من الوقوع في فخ القلق والتوتر، يمكن تحويل ضيق الوقت إلى أداة فعّالة لإعادة ترتيب الأولويات وتعزيز الإنتاجية.

١. التخطيط المرن (الاستجابة للمتغيرات)

خطط للأسبوع، لكن كن مستعداً للتكيف، بدلاً من الالتزام بخطة صارمة، ضع خطط مرنة تسمح لك بالتكيف مع المفاجآت والمهام الطارئة.

في نهاية كل يوم، قم بتقييم إنجازاتك وأعد ترتيب الأولويات بناءً على المتغيرات.

استخدم تقنيات التخطيط الذكي مثل، الخرائط الذهنية لتصور المهام المهمة والمترابطة، مما يسهل عليك تحديد الأولويات.

في ظل ضيق الوقت، لا يوجد مجال للتنفيذ حرفياً لكل شيء، و قم بتحديد الأولويات اليومية واجعل خطتك مرنة للتكيف مع ما قد يظهر.

٢. تعلم قول "لا" للمهام غير الضرورية



تعلم أن تقول لا للأنشطة التي تستنزف وقتك أو التي لا تعود عليك بالفائدة، واستفد من الوقت المحدود لتركز على ما هو أكثر أهمية.

ضع قائمة بالمهام التي تود إنجازها خلال اليوم أو الأسبوع، وضع خطوطاً حمراء أمام المهام التي يمكن تأجيلها أو رفضها.

قم بتصفية المهام التي لا تدعم أهدافك الرئيسية، وهذا يشمل القبول المحدود للأنشطة الاجتماعية أو المهام غير الأساسية.

٣. تنفيذ المهام الصغيرة أولاً لتحفيز الإنتاجية

عندما تشعر بالضغط بسبب ضيق الوقت، قم بتنفيذ المهام التي يمكن إنجازها بسرعة (مثل، الرد على رسائل أو تسليم أعمال بسيطة).

بعد الانتهاء من المهام الصغيرة، خصص فترات محددة للمهام الكبيرة، وغالباً ما يشعر الطلاب بالتحفيز بعد إتمام المهام الصغيرة.

إذا كانت المهمة كبيرة جداً، قسمها إلى خطوات صغيرة، وابدأ بأبسط خطوة ممكنة.

عندما يكون لديك وقت محدود، إتمام المهام الصغيرة أولاً يعطيك شعوراً بالإنجاز ويساعدك على التركيز على المهام الأكبر.

٤. الاستفادة من الوقت المتاح أثناء التنقل



استخدم أوقات الانتظار أو التنقل لمراجعة ملاحظتك أو الاستماع إلى بودكاست أو فيديوهات تعليمية ذات صلة بدراستك.

قم بمراجعة النقاط الرئيسية أثناء التنقل (مثل، قراءة ملخصات للدروس أو ملاحظات سريعة).

استخدم التطبيقات التعليمية التي توفر لك دروساً أو اختبارات قصيرة أثناء التنقل.

حتى أثناء التنقل أو الانتظار، يمكنك الاستفادة من الوقت المتاح لمراجعة المعلومات أو حتى الاستماع إلى دروس تعليمية قصيرة.

بناء عقلية صلبة قادرة على مواجهة كل العقبات

أركان بناء عقلية صلبة

تعريف العقلية الصلبة



القدرة على التكيف مع التحديات، والتعامل مع الضغوط بثبات، وتحويل الأزمات إلى فرص، طلاب الجامعة، مثلهم مثل أي فئة أخرى، يواجهون ضغوطاً هائلة، سواء كانت أكاديمية أو اجتماعية أو شخصية، ويمكن تعزيز العقلية الصلبة من خلال تبني استراتيجيات عملية وممارسات يومية تساعد على تقوية النفسية والإصرار.

أركان بناء عقلية صلبة

بناء شبكة دعم قوية



١. التركيز على "نموذج النمو" بدلاً من "نموذج الثبات"



العقلية الصلبة تعتمد على الإيمان بأن القدرات يمكن تطويرها من خلال الجهد والمثابرة، وليس أنها ثابتة وغير قابلة للتغيير.



لا تخف من الفشل، كل فشل هو درس لتحسين الأداء.

تحدي الذات



كن دائم التعلم، سواء عبر القراءة أو استكشاف مجالات جديدة.

التعلم المستمر



لاحظ التقدم مهما كان صغيراً.

الاحتفال بالتحسن

٢. التعامل مع العقبات كفرص للنمو

بدلاً من رؤية التحديات كعقبات، اعتبرها فرصاً لتعلم مهارات جديدة.

الاستفادة من الماضي



راجع مواقف سابقة
تجاوزتها بنجاح واستفد من
تجاربك.



إعادة صياغة التحديات



إذا كنت تواجه ضغطاً
دراسياً، فاسأل نفسك: "ما
المهارة التي يمكنني تعلمها
من هذا التحدي؟"

٣. التدريب على الصمود العاطفي

العقلية الصلبة لا تعني تجاهل المشاعر، بل القدرة على إدارة العواطف والتحكم بها.



تعلم تقنيات التنفس العميق أو التأمل للتخفيف من القلق.

الاسترخاء العميق



اكتب في دفتر يومياتك أو شارك مشاعرك مع صديق موثوق.

التعبير عن المشاعر



مارس تمارينات مثل العد التنازلي (من ١٠ إلى ١) عندما تشعر بالغضب.

إدارة الغضب

٤ . بناء شبكة دعم قوية

العقلية الصلبة ليست فقط بناء ذاتي، بل تتعزز بالدعم الخارجي من الأصدقاء، العائلة، والأساتذة.



كن منفتحاً على مشاركة أفكارك وصعوباتك مع الآخرين.

تواصل بفعالية



استلهم من أشخاص تجاوزوا تحديات مشابهة لتحدياتك.

البحث عن قدوة



احظ نفسك بأشخاص يدعمونك ويشجعونك على النمو.

تقدير العلاقات
الإيجابية

٥. التحكم في الأفكار السلبية

السيطرة على الأفكار السلبية تعزز الثقة بالنفس وتزيد من مرونة العقلية.



دوّن يومياً ثلاثة أمور تشعر بالامتنان تجاهها.

ممارسة الامتنان



استبدل العبارات السلبية مثل "أنا فاشل" بـ "أنا أتعلم".

التوقف عن جلد الذات



تخيل النجاح في المهام التي تقلقك.

التصور الإيجابي

٦. التخطيط وبناء عادات يومية

الروتين المنظم يساعد على تخفيف الضغط ويزيد من الإحساس بالتحكم.

عادات صغيرة مستمرة



قم بتطبيق عادة يومية
صغيرة، مثل، قراءة ١٠
دقائق يومياً.



جدول يومي



خصص أوقات محددة
لِلدراسة، الترفيه،
والنوم.

٧. التركيز على الهدف النهائي

الحفاظ على رؤية واضحة للهدف يجعل العقبات تبدو صغيرة.



دوّن أهدافك الأكاديمية أو الشخصية وضعها في مكان مرئي.

كتابة الهدف



عند الشعور بالتعب، ذكر نفسك بالسبب وراء جهودك.

التذكير بالهدف



كافئ نفسك عند تحقيق أي تقدم، حتى لو كان بسيطاً.

الاحتفال بالإنجازات

تمرين عملي



تمرين عملي

تعريف المشاركين بأهمية تحليل المواقف الضاغطة واختيار حلول مناسبة للتعامل معها.



الأهداف

الإعداد

يتم تجهيز بطاقات تحتوي على مواقف ضاغطة شائعة بين طلاب الجامعة، مثل:

"لديك اختباران في نفس اليوم ولم تستعد لأي منهما."

"شعرت بعدم القبول من زملائك في مجموعة دراسية."

"تأخر تسليم مشروع بسبب نسيان الموعد النهائي."

يمكن أن تكون البطاقات مكتوبة أو رقمية (باركودات تُفتح عبر الهاتف).

تمرين عملي

الخطوات

يُقسم المشاركون إلى مجموعات صغيرة.

يتم توزيع بطاقة واحدة على كل مجموعة.

يطلب من كل مجموعة قراءة الموقف الضاغط ومناقشة أفضل طريقة للتعامل معه باستخدام مهارات

إدارة الضغوط التي تم تعلمها (مثل، تنظيم الوقت، التفكير الإيجابي، تقنيات التنفس).

تمرين عملي

المشاركة



- ◀ تعرض كل مجموعة حلها للموقف أمام الجميع.
- ◀ تُناقش الحلول ويقدم المدرب ملاحظاته.

جامعة نجران
NJRAN UNIVERSITY

تمرين عملي

أجب عن الأسئلة التالية:



١. ما هي مشاعرك الأولى عند قراءة الموقف الضاغط؟
٢. ما هي أول خطوة ستقوم بها لمعالجة الموقف؟
٣. كيف يمكن لتقنيات التنفس العميق أن تساعدك في المواقف الضاغطة؟
٤. هل تعتقد أن مشاركة زملائك في حل المشكلة ساعدتك؟ ولماذا؟
٥. كيف يمكن تطبيق التفكير الإيجابي في الموقف؟



خاتمة

في حياتنا الجامعية المليئة بالأحلام والتحديات، نجد أنفسنا أحياناً محاصرين بضغوط تثقل كواهلنا وتحد من قدرتنا على الإبداع والعطاء، ولكن مع الإدراك العميق لطبيعة هذه الضغوط، وفهم أسبابها وآثارها، يمكننا أن نحولها إلى وقود يحفزنا نحو النجاح، ولقد تعلمنا اليوم أن الضغط ليس عدواً، بل هو فرصة لصقل مهارتنا، ترتيب أولوياتنا، وبناء عقلية قوية قادرة على مواجهة كل العقبات، وفي كل ضيق، هناك مساحة للنمو، وفي كل تحدٍ، هناك فرصة للتغيير.



وَقَدْ كَلَّمَكَ اللَّهُ حَتَّىٰ نُفِخَ فِي الرُّوحِ
مِنْ أَمْرِنَا لِقَوْمٍ أَعْلَمُ

تقسيم البرنامج التدريبي



<https://forms.office.com/r/VRjSbDxzzZ?origin=lprLink>

