

## إدارة الضغوط

اعداد / د. رحمه علي الغامدي

العام 2024 - 1446



## التعريف بالدورة

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة، أهلاً ومرحباً بكم في هذه الدورة بعنوان:

### [إدارة الضغوط]

#### الهدف العام

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

#### الفئة المستهدفة

العلم والتعلم ليس حكراً على أحد، ولكن ستكون مهتماً أكثر بهذا البرنامج التدريبية، إذا كنت تنتمي لإحدى الفئات التالية:

◀ طلاب الجامعة.

#### المتطلبات والتجهيزات

أوراق ملونة	٢	أوراق	١
خدمة انترنت	٤	أقلام	٣

#### الأساليب التدريبية المستخدمة

مناقشة	٢	عصف ذهني	١
تمرين ممارسة	٤	مشاركة	٣

سيكون كل مشارك في نهاية الدورة قادراً على:

- ◀ التعرف على مفهوم الضغوط وأنواعها، وتحديد أسبابها.
- ◀ إدراك آثار الضغوط على الصحة النفسية والجسدية.
- ◀ تحديد مهارات إدارة الضغوط.
- ◀ 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.



## عرفنا بنفسك

الاسم: .....

الوظيفة: .....

ما الذي دفعك لحضور هذه الدورة؟

ماذا تتوقع بعد الانتهاء من هذه الدورة؟

ما هو تقييمك لنفسك في معرفتك بالتدريب والتأهيل؟

ما هي الاستراتيجية التي تراها مثيرة للاهتمام؟

هل قمت بحضور دورات تدريبية أخرى؟ أذكر بعضها؟

## إرشادات المدرب

### قبل تنفيذ الدورة

- ◀ الاطلاع الجيد والمراجعة الدقيقة للمادة التدريبية.
- ◀ مراعاة الزمن بدقة والحرص على استثمار الوقت وفق الخطة الموضوعية.
- ◀ استيعاب الأنشطة المعدة لكل جلسة تدريبية.
- ◀ الإعداد الجيد للمادة التدريبية.

### أثناء تنفيذ الدورة

- ◀ التهيئة لموضوع الجلسة التدريبية.
- ◀ إجراء نقاش عام لقياس خبرات المتدربين حول موضوع الجلسة التدريبية.
- ◀ استيعاب الأنشطة المعدة لكل جلسة تدريبية.
- ◀ تلخيص عمل المجموعات بعد العرض والنقاش.
- ◀ مراعاة التقيد بأهداف البرنامج.
- ◀ تدوين الملاحظات على الحقيقية من خلال أدوات التقويم المصاحبة، للاستفادة منها في تطوير البرنامج وحقيقته التدريبية.
- ◀ تشكيل المجموعات بشكل عشوائي بعد كل جلسة تدريبية يساهم في الحفاظ على حيوية المتدربين والاستفادة من خبرات متنوعة.

### بعد تنفيذ الدورة

- ◀ قياس ردة الفعل من خلال استبانة الرضا.

## التخطيط الزمني للدورة

تم تخطيط هذه الدورة بشكل علمي منظم، يهدف إلى أعلى استفادة من الوقت والمادة العلمية بالشكل الذي يحقق الأهداف المحددة، كما تم تدعيم جميع المواضيع بالأنشطة العملية التي تساعد المشارك على إتقان المهارات المستهدفة.

### التخطيط الزمني العام

عدد الأيام التدريبية	يوم تدريبي	عدد الساعات التدريبية	٤ ساعات
----------------------	------------	-----------------------	---------

### التخطيط التفصيلي للدورة

المحتوى التدريبي	
الجلسة الأولى	
١	تعريف الضغوط وأنواعها
٢	أسباب الضغوط
٣	(نشاط تدريبي)
٤	آثار الضغوط على الصحة النفسية والجسدية
٥	مهارات إدارة الضغوط
٦	(تمرين عملي)
الجلسة الثانية	
١	كيفية تحويل ضغط الامتحانات إلى دافع للإبداع
٢	(نشاط تدريبي)
٣	طرق استخدام ضيق الوقت كفرصة لإعادة ترتيب الأولويات
٤	بناء عقلية صلبة قادرة على مواجهة كل العقبات
٥	(تمرين عملي)

## نشاط كسر الجليد

نوع النشاط	عمل جماعي	المدة الزمنية	١٠ دقائق
------------	-----------	---------------	----------

### الأهداف

◀ حصر توقعات المشاركين.

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة

- بالتعاون مع أفراد مجموعتك، أجب عن الاسئلة التالية:

ماذا تتوقع من المدرب؟

..... -  
..... -  
..... -  
..... -

ماذا تتوقع من المادة التدريبية؟

..... -  
..... -  
..... -  
..... -

ماذا تتوقع من نفسك؟

..... -  
..... -  
..... -  
..... -

ماذا تتوقع من زملائك؟

..... -  
..... -  
..... -  
..... -

- يكتب قائد المجموعة في النموذج ما توصلت إليه المجموعة.

- يعرض قائد كل مجموعة ما توصل إليه زملاء مجموعته.

## المقدمة

**"أهلاً بكم في رحلتكم نحو التوازن والنجاح!"**

تخيل نفسك تقود سيارة على طريق طويل، تتبدل أحواله بين الهدوء والعواصف، أحياناً، تكون السماء صافية، وأحياناً أخرى، تجد نفسك وسط الزحام أو أمام طريق مغلق، والآن تخيل أن هذا الطريق هو رحلتك في الحياة الجامعية، والسيارة هي أنت!

في هذه الرحلة، تظهر "الضغوط" وكأنها مطبات أو إشارات تعترض طريقنا، أحياناً تكون هذه المطبات صغيرة، وأحياناً أخرى نشعر أنها قد توقفنا تماماً، لكن ماذا لو قلت لك إنك تستطيع أن تصبح قائداً ماهراً لهذه السيارة؟ قائداً لا يخشى الطريق، بل يستمتع به، مهما كانت التحديات؟

اليوم، في دورتنا عن إدارة الضغوط، لن نتحدث فقط عن تلك "المطبات"، بل سنتعلم معاً كيف نحولها إلى نقاط انطلاق جديدة، سنكتشف أدوات عملية تساعدنا على:

- تحويل ضغط الامتحانات إلى دافع للإبداع.
  - استخدام ضيق الوقت كفرصة لإعادة ترتيب الأولويات.
  - بناء عقلية صلبة قادرة على مواجهة كل العقبات.
- سنلعب، نتأمل، ونسمع قصصاً لأشخاص واجهوا أصعب التحديات ونجحوا، والأهم، سنخرج اليوم بخطة شخصية تساعد كل واحد منكم على قيادة سيارته بثقة نحو النجاح والسعادة.

**هل أنتم مستعدون لهذه الرحلة؟ دعونا ننتقل معاً!**



# المحتوى التدريبي



## 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 فعالة 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."

### الأهداف التعليمية:

- ◀ التعرف على مفهوم الضغوط وأنواعها، وتحديد أسبابها.
- ◀ إدراك آثار الضغوط على الصحة النفسية والجسدية.
- ◀ تحديد مهارات إدارة الضغوط.

### المحاور:

١	تعريف الضغوط وأنواعها
٢	أسباب الضغوط
٣	آثار الضغوط على الصحة النفسية والجسدية
٤	مهارات إدارة الضغوط

## تعريف الضغوط وأنواعها

### 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:

#### ١- الضغط الأكاديمي:

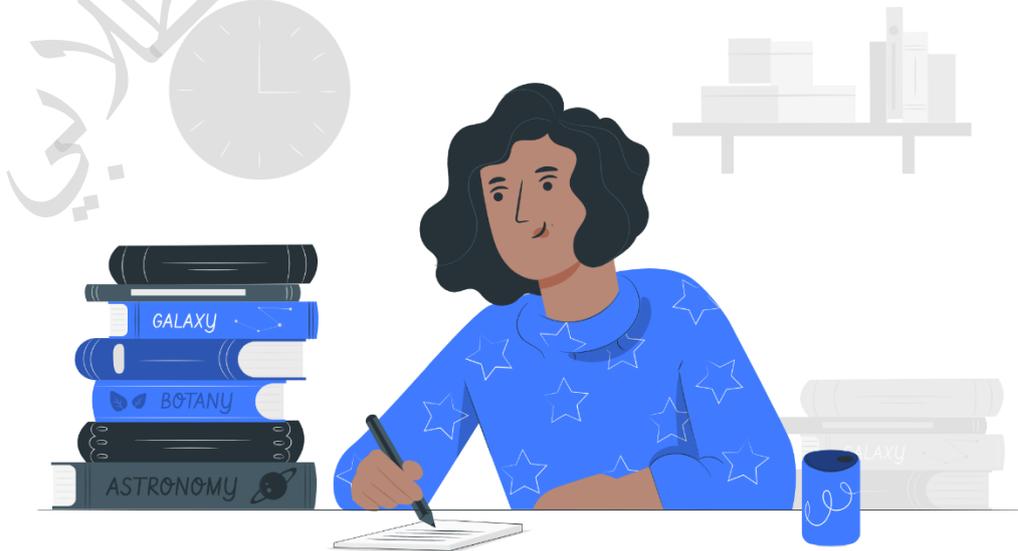
الضغوط الناتجة عن الدراسة والتعلم، **مثل**، التزامات الواجبات، الاختبارات، المشاريع، وضيق الوقت.

#### ٢- الضغط الاجتماعي:

الضغوط الناتجة عن التفاعل مع الآخرين في البيئة الجامعية أو خارجها.

#### ٣- الضغط النفسي:

الضغوط الناتجة عن عوامل داخلية مرتبطة بتوقعات الفرد من نفسه وشعوره بالمسؤولية والقدرة.



## أسباب الضغوط

### فيما يلي أبرز أسباب الضغوط:

#### ١. الاختبارات والالتزامات الدراسية:

الضغوط الناتجة عن التعامل مع كمية كبيرة من المواد الدراسية، مواعيد الاختبارات، وتوقعات الأداء العالي.

#### الأمثلة:

- الامتحانات النهائية التي تتطلب مذاكرة مكثفة في وقت محدود.
- تسليم مشاريع أو أبحاث متعددة في نفس الأسبوع.
- التوقعات الأكاديمية من الأهل والأساتذة للحصول على درجات مرتفعة.

#### ٢. المسؤوليات الشخصية:

تحمل الطلاب مسؤوليات جديدة قد تكون مادية أو عائلية أو متعلقة بالوقت.

#### الأمثلة:

- العمل بدوام جزئي لتغطية المصاريف الدراسية.
- إدارة الوقت بين الدراسة والحياة الشخصية.



### ٣. العلاقات الاجتماعية:

بناء وتطوير العلاقات مع الأصدقاء والأساتذة، إلى جانب التفاعل مع الثقافات المختلفة.

#### الأمثلة:

- الصعوبة في تكوين صداقات جديدة داخل البيئة الجامعية.
- التعامل مع الخلافات بين الزملاء أو سوء الفهم.
- مواجهة التمر أو الإقصاء من بعض المجموعات.

### ٤. القلق بشأن المستقبل:

التفكير المستمر في الخيارات المهنية بعد التخرج والتحديات المرتبطة بسوق العمل.

#### الأمثلة:

- اختيار التخصص الأنسب وضغوط النجاح فيه.
- البحث عن فرص تدريب أو عمل مناسبة.
- القلق من عدم تحقيق الأهداف المستقبلية.

### ٥. تعدد الأدوار والمسؤوليات الجامعية:

الانخراط في أنشطة خارجية مثل، النوادي الطلابية أو الأعمال التطوعية.

#### الأمثلة:

- محاولة التوفيق بين الدراسة والأنشطة الاجتماعية أو الرياضية.
- تحمل أدوار قيادية في الأنشطة الطلابية.

## (نشاط تدريبي)

الوقت	لوازم	نمط التشارك	الاستراتيجية
٢٠ دقيقة	أوراق، وأقلام	فردى / جماعى	عصف ذهنى

### الأهداف

◀ تمكين الطلاب من فهم كيفية تنظيم وقتهم بفعالية.

### الخطوات

عزيزى المشارك / عزيزتى 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		
٣:٠٠ - ٤:٠٠		
٤:٠٠ - ٥:٠٠		

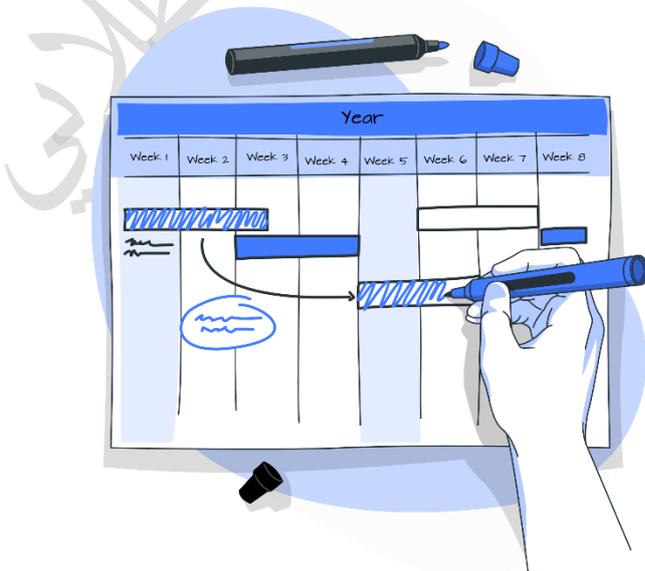
### (النقاش)

- ◀ 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؟

## الإجابة



## آثار الضغوط على الصحة النفسية والجسدية

الضغوط المستمرة، خاصةً إذا لم يتم التعامل معها بشكل صحيح، يمكن أن تؤثر بشكل كبير على الحالة النفسية والجسدية للأفراد.

### وفيما يلي توضيح للآثار الرئيسية:

#### أولاً: الآثار على الصحة النفسية:

##### ١- القلق والتوتر المزمن:

يشعر الفرد بالقلق المستمر وعدم القدرة على الاسترخاء.

##### الأعراض:

- سرعة الانفعال.
- التفكير الزائد في الأمور السلبية.
- صعوبة التركيز.

##### ٢- الاكتئاب:

فقدان الشعور بالسعادة أو الرغبة في القيام بأنشطة كانت محببة سابقاً.

##### الأعراض:

- انخفاض الطاقة.
- الإحساس بالعزلة أو الوحدة.
- انخفاض تقدير الذات.

### ٣- الإرهاق النفسي:

الشعور بعدم القدرة على التعامل مع متطلبات الحياة.

#### الأعراض:

- فقدان الحماس.
- الشعور باللامبالاة تجاه الدراسة أو العمل.
- الميل إلى الانسحاب من الأنشطة الاجتماعية.

### ٤- اضطرابات النوم:

صعوبة في النوم أو الاستمرار فيه نتيجة التفكير المستمر.

#### الأعراض:

- الأرق أو النوم المتقطع.
- الكوابيس المتكررة.
- الشعور بالتعب حتى بعد النوم.



## ثانياً: الآثار على الصحة الجسدية:

### ١- الإرهاق الجسدي:

الشعور بالتعب المستمر حتى دون بذل جهد كبير.

#### الأعراض:

- انخفاض القدرة على القيام بالأنشطة اليومية.
- الشعور بثقل في الجسم.

### ٢- أمراض الجهاز العصبي:

الضغوط تؤثر على استجابة الجهاز العصبي، مما يؤدي إلى مشكلات صحية.

#### الأعراض:

- الصداع النصفي أو الكلي.
- رعشة أو توتر في العضلات.

### ٣- أمراض الجهاز الهضمي:

القلق والتوتر يمكن أن يسبب اضطرابات في الجهاز الهضمي.

#### الأعراض:

- آلام المعدة.
- الغثيان أو الإسهال.
- فقدان الشهية أو الإفراط في تناول الطعام.



## مهارات إدارة الضغوط

تعتمد إدارة الضغوط على تنمية مجموعة من المهارات التي تساعد على تحسين الاستجابة للمواقف الصعبة، وتقليل تأثيرها على الصحة النفسية والجسدية.

### وأهم هذه المهارات:

#### ١. 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."



## ٢. 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."

## ٣. 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 مليئاً بالطاقة الإيجابية، وأن الزفير يُخرج كل التوتر والضغوط.
- ◀ "تقنيات التنفس لا تحتاج إلى وقت طويل أو أدوات خاصة، يمكنك ممارستها في قاعة الدراسة أو قبل الاختبار لتحصل على هدوء سريع."

## (تمرين عملي)

الوقت	لوازم	نمط التشارك	الاستراتيجية
٢٠ دقيقة	أوراق، وأقلام	مجموعات	دراسة حالة

### الأهداف

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

### الخطوات

عزيزي المشارك / عزيزتي المشاركة، بالتعاون مع أفراد مجموعتك، قيم الحالتين التاليتين:

### (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.

### 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.

## (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.

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.

**أجب عن الأسئلة التالية:**

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

**الإجابة**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## 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".

### الأهداف التعليمية:

- ◀ 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.

### المحاور:

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

## كيفية تحويل ضغط الامتحانات إلى دافع للإبداع

تحويل ضغط الامتحانات إلى دافع للإبداع هو عملية تحتاج إلى التركيز على الأبعاد الإيجابية للموقف بدلاً من التركيز على التوتر والقلق.

**فيما يلي بعض الطرق العملية التي يمكن للطلاب تطبيقها لتحويل هذا الضغط إلى فرصة لتعزيز الإبداع والتفوق:**

### ١. تغيير منظور الضغط: من عائق إلى دافع:

- ◀ اعترف بأنك تشعر بالتوتر وأن الضغط جزء طبيعي من التجربة الدراسية، وهذا سيساعدك على تقبل الوضع دون أن يزيد من القلق.
- ◀ بدلاً من رؤية الامتحانات كتهديد، أعرضها كفرصة لقياس مدى تقدمك، وفكر فيها كفرصة لتحدي نفسك وإظهار قدراتك.
- ◀ **مثلاً،** بدلاً من أن تقول "أنا لن أتمكن من اجتياز هذا الاختبار"، قل "هذا الاختبار فرصة لاختبار كل ما تعلمته."

### ٢. التنظيم الاستراتيجي: خطة دراسية مرنة:

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

### 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، واكتب 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.

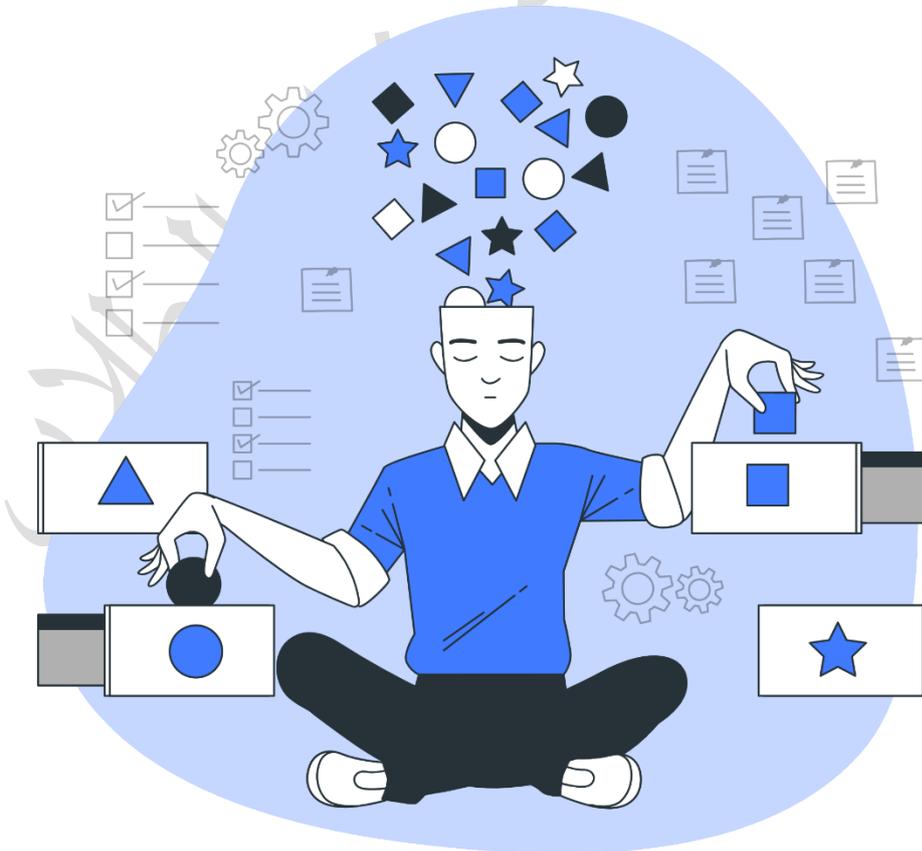


## ٥. استراحة للذهن: تجديد الطاقة الإبداعية:

- ◀ 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)

الوقت	لوازم	نمط التشارك	الاستراتيجية
٢٠ دقيقة	أوراق، وأقلام	مجموعات	مشاركة

### الأهداف

◀ تعريف المشاركين بطرق فعالة لترتيب الأولويات والتعامل مع الضغوط الدراسية.

### 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.

### (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.

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.

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؟

الإجابة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## طرق استخدام ضيق الوقت كفرصة لإعادة ترتيب الأولويات

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.

### إليك بعض الطرق لتوجيه ضيق الوقت لصالحك:

#### 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 والمتراصة، مما يسهل عليك تحديد الأولويات.
- ◀ "في ظل ضيق الوقت، لا يوجد مجال للتنفيذ حرفياً لكل شيء، وقم بتحديد الأولويات اليومية واجعل خطتك مرنة للتكيف مع ما قد يظهر."

#### ٢. تعلم قول "لا" للمهام غير الضرورية:

- ◀ قم بتصفية المهام التي لا تدعم أهدافك الرئيسية، وهذا يشمل القبول المحدود للأنشطة الاجتماعية أو المهام غير الأساسية.
- ◀ ضع قائمة بالمهام التي تود إنجازها خلال اليوم أو الأسبوع، وضع خطوطاً حمراء أمام المهام التي يمكن تأجيلها أو رفضها.
- ◀ "تعلم أن تقول لا للأنشطة التي تستنزف وقتك أو التي لا تعود عليك بالفائدة، واستفد من الوقت المحدود لتركز على ما هو أكثر أهمية."

### 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

### العقلية الصلبة هي:

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.

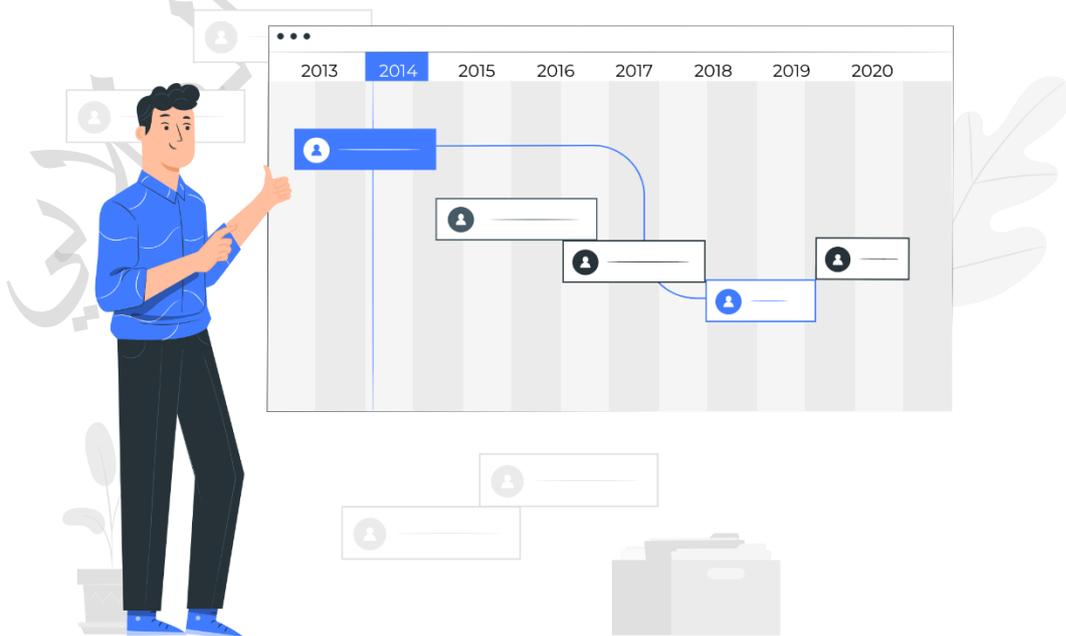
### أركان بناء عقلية صلبة:

#### 1. 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.

### الخطوات العملية:

- ◀ تحدي الذات: لا تخف من الفشل، كل فشل هو درس لتحسين الأداء.
- ◀ التعلم المستمر: كن دائم التعلم، سواء عبر القراءة أو استكشاف مجالات جديدة.
- ◀ الاحتفال بالتحسن: لاحظ التقدم مهما كان صغيراً.



## ٢. التعامل مع العقبات كفرص للنمو:

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

### الخطوات العملية:

- ◀ إعادة صياغة التحديات: إذا كنت تواجه ضغطاً دراسياً، فاسأل نفسك: "ما المهارة التي يمكنني تعلمها من هذا التحدي؟"
- ◀ الاستفادة من الماضي: راجع مواقف سابقة تجاوزتها بنجاح واستفد من تجاربك.

## ٣. التدريب على الصمود العاطفي:

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

### الخطوات العملية:

- ◀ الاسترخاء العميق: تعلم تقنيات التنفس العميق أو التأمل للتخفيف من القلق.
- ◀ التعبير عن المشاعر: اكتب في دفتر يومياتك أو شارك مشاعرك مع صديق موثوق.
- ◀ إدارة الغضب: مارس تمارينات مثل العد التنازلي (من ١٠ إلى ١) عندما تشعر بالغضب.



#### ٤. بناء شبكة دعم قوية:

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

#### الخطوات العملية:

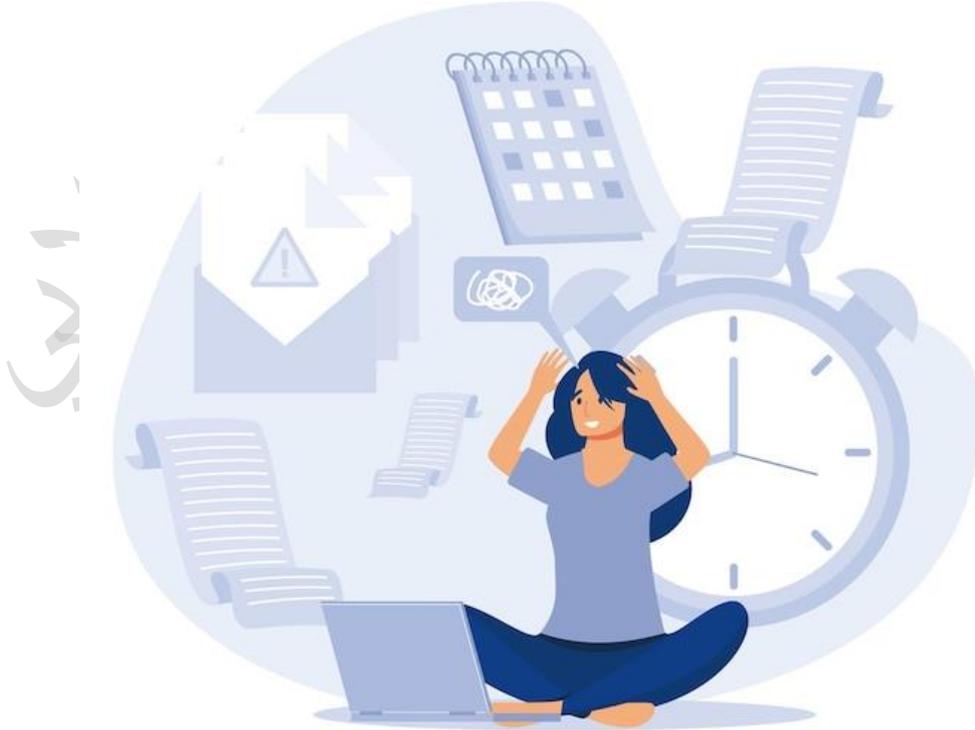
- ◀ تواصل بفعالية: كن منفتحاً على مشاركة أفكارك وصعوباتك مع الآخرين.
- ◀ البحث عن قدوة: استلهم من أشخاص تجاوزوا تحديات مشابهة لتحدياتك.
- ◀ تقدير العلاقات الإيجابية: احط نفسك بأشخاص يدعمونك ويشجعونك على النمو.

#### ٥. التحكم في الأفكار السلبية:

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

#### الخطوات العملية:

- ◀ ممارسة الامتنان: دوّن يومياً ثلاثة أمور تشعر بالامتنان تجاهها.
- ◀ التوقف عن جلد الذات: استبدل العبارات السلبية **مثل** "أنا فاشل" بـ "أنا أتعلم".
- ◀ التصور الإيجابي: تخيل النجاح في المهام التي تقلقك.



## ٦. التخطيط وبناء عادات يومية:

الروتين المنظم يساعد على تخفيف الضغط ويزيد من الإحساس بالتحكم.

### الخطوات العملية:

- ◀ جدول يومي: خصص أوقات محددة للدراسة، الترفيه، والنوم.
- ◀ عادات صغيرة مستمرة: قم بتطبيق عادة يومية صغيرة، **مثل**، قراءة ١٠ دقائق يومياً.

## ٧. التركيز على الهدف النهائي:

الحفاظ على رؤية واضحة للهدف يجعل العقبات تبدو صغيرة.

### الخطوات العملية:

- ◀ كتابة الهدف: دوّن أهدافك الأكاديمية أو الشخصية وضعها في مكان مرئي.
- ◀ التذكير بالهدف: عند الشعور بالتعب، ذكر نفسك بالسبب وراء جهودك.
- ◀ الاحتفال بالإنجازات: كافئ نفسك عند تحقيق أي تقدم، حتى لو كان بسيطاً.



## (تمرين عملي)

الوقت	لوازم	نمط التشارك	الاستراتيجية
٢٠ دقيقة	أوراق، وأقلام	مجموعات	تدريب

### الأهداف

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

### 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).



## الخطوات

يُقسم المشاركون إلى مجموعات صغيرة.

يتم توزيع بطاقة واحدة على كل مجموعة.

يُطلب 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).

## المشاركة:

◀ تعرض كل مجموعة حلها للموقف أمام الجميع.

◀ تُناقش الحلول ويقدم المدرب ملاحظاته.

## 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؟

## الإجابة

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 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.

لذا دعونا ننطلق بثقة، نواجه ضغوطنا بإيجابية، ونجعلها جسوراً نعبر من خلالها إلى مستقبل مشرق، مليء بالإنجازات التي نفتخر بها.



## نهاية البرنامج التدريبي

سجل ارائك حول الدورة بالجدول بأسفل الصفحة

قيم نفسك:

احتاج الى التحسين لأن:	متوسط	جيد	معيار التقييم
			ما مدى استفادتك من المعلومات في هذا البرنامج؟
			ما مدى استفادتك من المهارات في هذا البرنامج؟
			هل قمت بالمشاركة الفعالة مع المجموعة؟
			ما مدى التزامك بالوقت؟
			استطيع الرد على أى أسئلة توجه إلى من المدرب؟
			احرص على مناقشة المدرب في النقاط الغير واضحة؟

## الفهرس

٣	تعارف
٦	إرشادات المدرب
٨	نشاط كسر الجليد
١٠	المحتوى التدريبي
١١	الجلسة الأولى
١٢	تعريف الضغوط وأنواعها
١٣	أسباب الضغوط
١٥	(نشاط تدريبي)
١٨	آثار الضغوط على الصحة النفسية والجسدية
٢١	مهارات إدارة الضغوط
٢٣	(تمرين عملي)
٢٥	الجلسة الثانية
٢٦	كيفية تحويل ضغط الامتحانات إلى دافع للإبداع
٢٩	(نشاط تدريبي)
٣١	طرق استخدام ضيق الوقت كفرصة لإعادة ترتيب الأولويات
٣٣	بناء عقلية صلبة قادرة على مواجهة كل العقبات
٣٧	(تمرين عملي)

## المراجع

العبيدي، محمد. (٢٠٠٤). إدارة الضغوط النفسية. دار صفاء للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
عبد الله، أحمد زكي. (٢٠١٢). ضغوط الحياة: أنماطها وأسبابها. مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
الحربي، فاطمة. (٢٠١٧). مصادر الضغوط النفسية لدى طلبة الجامعات وعلاقتها بالتحصيل الدراسي. رسالة ماجستير، جامعة الملك سعود، المملكة العربية السعودية.
عبد اللطيف، سمير. (٢٠٠٩). الضغوط النفسية والصحة النفسية. دار الفكر العربي، القاهرة.
البشري، خالد بن عبد الله. (٢٠١٦). أثر الضغوط النفسية على الصحة النفسية لطلاب الجامعة في المجتمع السعودي. رسالة دكتوراه، جامعة الإمام محمد بن سعود الإسلامية.
مراد، حلمي. (٢٠١٤). التوتر النفسي وتأثيره على الصحة البدنية والعقلية. دار الكتاب الحديث، القاهرة.
العجمي، صالح محمد. (٢٠١٥). مهارات إدارة الوقت وتخفيف الضغوط لدى الطلبة الجامعيين. رسالة ماجستير، جامعة الكويت.
الغامدي، أحمد حسن. (٢٠١٨). استراتيجيات إدارة الضغوط النفسية بين الطلبة الجامعيين. رسالة دكتوراه، جامعة أم القرى، مكة المكرمة.
الحارثي، منال. (٢٠٢٠). مهارات التعامل مع الضغوط لدى الشباب الجامعي. دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
القحطاني، عبد الرحمن. (٢٠١١). إدارة الضغوط الدراسية: دليل الطلاب لتحقيق التميز الأكاديمي. دار الرشد للنشر، الرياض.
المصري، شيماء أحمد. (٢٠١٩). تأثير ضغوط الامتحانات على الأداء الأكاديمي للطلاب: دراسة ميدانية على طلاب الجامعات المصرية. رسالة ماجستير، جامعة عين شمس.
الراوي، علي محمد. (٢٠١٦). المرونة النفسية: استراتيجيات بناء عقلية صلبة لمواجهة التحديات. دار الزمان، دمشق.
الشريف، عبد العزيز. (٢٠٢٠). العقلية الإيجابية: الطريق نحو التغيير والنجاح. مكتبة جرير، الرياض.
العنزي، سلطان. (٢٠١٨). أثر بناء العقلية الإيجابية في مواجهة ضغوط الحياة لدى طلاب الجامعة. رسالة ماجستير، جامعة الكويت.

# واعم من بين الناس

ادارة الشؤون الطلابية