

إدارة الضغط النفسي الشخصي والوظيفي Personal and Occupational Stress Management Skills



مقدمة عن الدورة التدريبية

Course Introduction

- Life filled with happy and sad events
- الحياة مليئة بالأحداث الجيدة والسيئة
- Life changes can result in stress affects emotionally and physically the health
- تحديات الحياة أحد مسببات الضغط النفسي
- Stress is a part of time and can be handled and it is impossible to avoid stress
- الضغط النفسي في حالة مؤقتة ومن الممكن التحكم فيها وتفاديها
- Stress is the number one health problem in the world today هو الضغط النفسي
- المشكلة الصحية رقم واحد بالعالم الآن





المحاضرة الأولى Lecture One

التعرف على الضغط النفسي

Understanding Stress

1. Introduction to stress

مقدمة عن الضغط النفسي

2. Stress shapes

أشكال الضغط النفسي

3. Positive and Negative stress

الضغط النفسي الإيجابي والسلبي

4. Stress causes

أسباب الضغط النفسي

5. Recognizing stress

التعرف على الضغط النفسي

6. Stress signs

علامات الضغط النفسي

7. Stress overload signs

علامات زيادة الضغط النفسي



التعرف على الضغط النفسي

Understanding Stress

1. Stress risks مخاطر الضغط النفسي
2. Depression and Its types الاكتئاب وأنواعه
3. Symptoms and Recovery from depression أعراض الاكتئاب والتعافي منه
4. Stress categories أنواع الاكتئاب
5. Testing your stress اختبار الضغط النفسي الخاص بك
6. Identifying behavior patterns التعرف على النماذج السلوكية المختلفة
7. Stress three stages مراحل الضغط النفسي الثلاثة

مقدمة عن الضغط

Introduction for Stress

- What is stressful for you differ from what is stressful for me.
- ما يسبب لك الضغط النفسي ليس بالضرورة يسبب ضغطًا نفسيًا للآخرين
- Anxiety is a signal that we are under stress and that upset and anger have a source which must to work on it and if you leave it will lead to negative effect.
- القلق هو العلامة الأولى للضغط النفسي والتي لا ينبغي تجاهلها
- Recognizing stress very important in coping with stress and managing it
- Do not let the events reaching to the boil over and deal with it before reaching to the boiling point.



يجب أن تسيطر على أحداث حياتك قبل أن تصل لمرحلة تحكمها بك



أشكال الضغط النفسي

Stress Shapes

Because stress means different things to different people..

- Tackling a task for the first time
- A meeting with the boss
- Giving a presentation
- A delayed delivery of important supplies
- An irate customer
- A tight deadline
- An unnecessary mistake
- A difference of opinion

- اختلاف بالرأي
- مقابلة المدير
- العمل على مشروعات لها موعد للتسليم
- العمل على مهمة موكلة إليك أول مرة
- العميل الغاضب
- التأخير في توصيل أمر هام
- أخطاء غير المقصودة

Feelings Restlessness Keyed-up feeling Anxiety Depression	Lifestyle Intensive drive Aggressiveness Impatience Workaholism
Crisis Events Death of a family member Separation Divorce Business failure	Physical Symptoms Headaches Fatigue Insomnia Hypertension Abdominal discomfort Excessive eating or loss of appetite

أشكال الضغط النفسي

Stress Shapes

- **Where you work**
Red tape, changes, demands from customers, uncertain future
- **Your job**
Volume of work (too much/little), deadlines, pressures, being responsible for staff
- **Your career to date**
Still not found your niche, no clear goals, reached your plateau
- **Your relationships**
Colleagues, friends, partner, boss, staff, children and families
- **Conflicts**
Unable to find a balance between work and home; worried about money
- **Self-imposed**
Giving yourself a hard time, low self-image, poor self-management

• عملك

• وظيفتك

• علاقاتك

• نفسك



التعرف على الضغط النفسي

Recognizing Stress

- **SEE:** nail biting; twitching eye/eyebrow; frequent licking or biting of lips; excessive blinking; a change in eating or drinking patterns from abstinence to over-indulgence; signs of tiredness; crying...
- **HEAR:** slamming of doors, phones, papers or fists on desks; unusually rapid speech; drumming of fingers; emotional outbursts; swearing; unco-ordinated speech; jingling of coins or keys; pen top flicking; sighing...
- **FEEL:** sweaty; clammy; flushed; tense; frustrated; angry; isolated; hopeless; impatient; irritable; depressed; anxious; stretched; challenged...



- أشياء تراها: كالتغيير
بعادات الأكل والشرب
والبكاء
- أشياء تسمعها: استخدام
الأقلام لإحداث أصوات
والتحدث بسرعة غير
معتادة
- أشياء تشعر بها: التعرق
والإنعزال

علامات الضغط النفسي

Stress Signs

- **Physical**
Headaches, indigestion, throbbing heart, allergies, infections, twitching, nausea, tiredness, weight loss/gain, vague aches and pains
- **Mental**
Indecision, making mistakes, forgetfulness, poor concentration, easily distracted, worrying more, making hasty decisions
- **Emotional**
Irritability, anger, alienation, nervousness, apprehension, loss of confidence, tension, cynicism, job/life dissatisfaction
- **Behavioural**
Unsociable, restless, unable to unwind, appetite loss/gain, diminished/increased interest in sex, increase in drinking/smoking, taking work home, too busy to relax, poor personal management

- جسمانية
- عقلية
- حسية
- سلوكية



علامات زيادة الضغط النفسي

Stress Overload Signs

- Anxiety or panic attacks.
 - A feeling of being pressured and hassled.
 - Irritability and moodiness.
 - Physical symptoms, such as stomach problems, headaches, or even chest pain and hives on skin
 - High blood pressure.
 - Allergic reactions, such as eczema or asthma.
 - Problems in sleeping and eating disorders.
 - Drinking too much, smoking or overeating
 - Sadness or depression
- القلق ونوبات الهلع
 - التقلبات المزاجية
 - مشاكل جسدية كالآم المعدة أو الصداع
 - ارتفاع ضغط الدم
 - أعراض الحساسية كالأكزيما
 - مشاكل بالنوم والأكل
 - التدخين والإفراط في الشرب
 - الحزن والاكتئاب

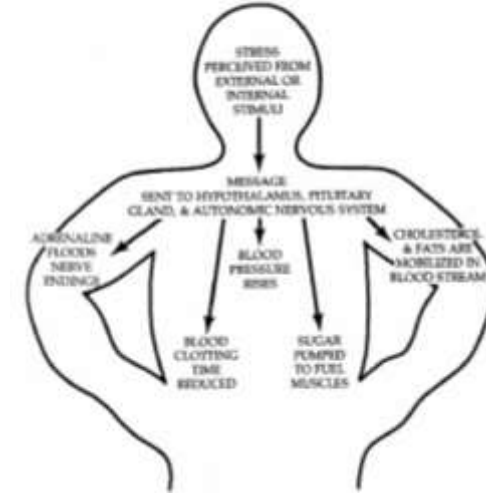


مخاطر الضغط النفسي

Stress Risks

- ارتفاع ضغط الدم High blood pressure
- الأزمات القلبية Risk of heart attack
- ارتفاع معدل حدوث الجلطات Risk of a strokes
- أخطار مرض السكر Risk of diabetes
- غضب وإنهاك Always tired angry
- تعاطي المخدرات Drug abuse
- تقرحات Ulcers
- الأمراض الجسدية Physical illness
- زيادة معدل الكوليسترول High cholesterol
- الأرق Insomnia
- الاكتئاب Depression

The Effect of Stress on the Physical Self



- Your heart rate increases and your blood pressure rises
- Your muscles harden and tense in readiness for action
- Your digestive process slows and more acid is produced in the stomach
- Your breathing becomes quicker as your lungs try to take up more oxygen

الاكتئاب Depression

- Depression Affect Females More Than Males
 - There Are About 400 Million Suffers From Depression
 - From Every 1000 Person About 90 Suffers From Depression
 - There Are About 20 Million Suicide Case Yearly
 - From Every 4 Have Depression ,One Suicide
- تتأثر به الإناث أكثر من الذكور
 - هناك حوالي 400 مليون شخص يعانون من الاكتئاب
 - هناك حوالي 20 مليون حالة انتحار سنويًا
 - من بين كل أربع مكتئبين هناك شخص واحد يقوم بالانتحار



تعريف الاكتئاب What Is Depression?

Feeling down from time to time is a normal part of life, but when sadness takes hold & won't go away, it may be depression which is a medical illness that affects the mind and body and can affect how a person feels, acts & thinks on a daily basis.

- الوقوع والنهوض مرة أخرى بسبب الأحداث التي تمر بها في الحياة هو شئ طبيعي لكن عندما يتمكن الحزن والضيق لفترة طويلة، قد تؤدي إلى الدخول في الاكتئاب الذي يؤثر على كفية شعور الشخص وسلوكياته وأفكاره



1998



2002

أنواع الاكتئاب

Types of Depression

- Major Depression
 - This is the most serious type of depression, in terms of number of symptoms and severity of symptoms .
- Mild Depression
 - This refers to a low to moderate level of depression that persists for at least two years, and often longer, while the symptoms are not as severe as a major depression .
- Seasonal Affective Disorder
 - Some people experience depressive episodes
- Manic Depression (Bipolar)
 - Include both high and low mood swings .

- اكتئاب أساسي
- اكتئاب معتدل
- اكتئاب موسمي
- اكتئاب هوسي



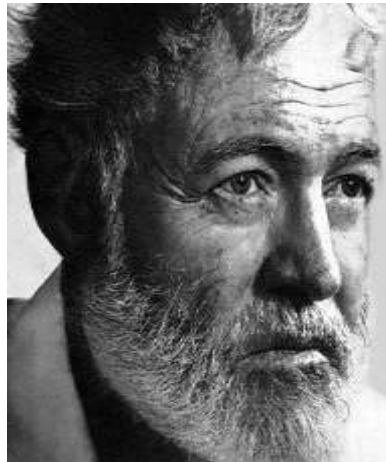
أعراض الاكتئاب

Symptoms of Depression

- فقدان التمتع بالأنشطة اليومية Loss of interest in normal daily activities
- Feeling sad or down and feeling hopeless
- البكاء بدون سبب Crying spells for no apparent reason
- مشاكل النوم أو الإفراط في النوم Problems sleeping or over sleeping
- مشاكل بالتركيز Trouble focusing or concentrating
- صعوبة التركيز واتخاذ القرارات Difficulty making decisions & concentrating
- زيادة أو نقصان ملحوظ بالوزن Obvious weight gain or loss
- الانزعاج والأرق Irritability ,restlessness and Being easily annoyed
- الشعور بالتعب والوهن Feeling fatigued or weak
- أفكار وسلوكيات انتحارية Thoughts of suicide or suicidal behavior



الانتحار Suicide



التعافي من الاكتئاب Recovery Form Depression

- طلب الدعم Ask for help and support
- تغيير بنمط الحياة : Make healthy life style changes
- التمرن بشكل دائم والنوم الكافي. Get regular exercise and enough sleep.
- الأكل الصحي لدعم الحالة المزاجية. Eat healthy, mood-boosting diet.
- تمارين الاسترخاء والنوم. Practice relaxation techniques and sleep well.
- الجيد
- دروس محاربة الأفكار السلبية Challenge negative thought patterns
- طلب المساعدة الاحترافية Seek professional help
- علاج طبي Medication
- التأقلم والتأقلم Coping and support



الضغط النفسي الإيجابي والسلبي

Positive Vs. Negative Stress

POSITIVE	or	NEGATIVE
● An opportunity to prove yourself ● You work better to a deadline ● It gives you a positive emotional charge or 'high'		● You become less efficient - performance and productivity fall ● Deadlines send you into a blind panic - you achieve nothing ● You seek comfort by snacking, smoking or drinking

...stress is best described as: an individual's response to pressure.

الضغوط الإيجابية: والعمل أفضل تحت سقف زمني محدد والمنافسة
الضغوط السلبية: التدخين الزائد والكفاءة والإنتاجية القليلة



أنواع الضغط النفسي

Stress Categories

- الضغط النفسي المجهد Eustress
- Is one of the helpful types of stress.
- الحزن Distress
- Is one of the negative types of stress. There are actually two types of distress: acute stress and chronic stress.
- 1-Acute Stress القلق الحاد
- Is the type of stress that comes immediately with a change of routine.
- 2-Chronic Stress القلق المزمن
- Will occur if there is a constant change of routine for week after week.



اختبار الضغط النفسي الخاص بك

Testing Your Stress

- Also Called Holmes Rahe Stress Test
- Composed from 42 points اختبار مكون من 42 نقطة لتحديد فرص التعرض للضغوط
- Help people to understand what causes stress in their life
- Scoring :
 - - 300 or above
 - 80% chances of getting stressed
 - - 150 – 299
 - 50% chances of getting stressed
 - - Below 150
 - 30% chances of getting stressed



اختبار هولمز لقياس الضغط النفسي

Holmes-Rahe Stress Test

HOLMES-RAHE STRESS TEST*			
Rank	Event	Value	Your Score
1.	Death of spouse	100	___
2.	Divorce	73	___
3.	Marital separation	65	___
4.	Jail term	63	___
5.	Death of close family member	63	___
6.	Personal injury or illness	53	___
7.	Marriage	50	___
8.	Fired from work	47	___
9.	Marital reconciliation	45	___
10.	Retirement	45	___
11.	Change in family member's health	44	___
12.	Pregnancy	40	___
13.	Sex difficulties	39	___
14.	Addition to family	39	___
15.	Business readjustment	39	___
16.	Change in financial status	38	___
17.	Death of close friend	37	___
18.	Change in number of marital arguments	35	___
19.	Mortgage or loan over \$10,000	31	___
20.	Foreclosure of mortgage or loan	30	___
21.	Change in work responsibilities	29	___
22.	Son or daughter leaving home	29	___
23.	Trouble with in-laws	29	___
24.	Outstanding personal achievement	28	___
25.	Spouse begins or stops work	26	___

Rank	Event	Value	Your Score
26.	Starting or finishing school	26	___
27.	Change in living conditions	25	___
28.	Revision of personal habits	24	___
29.	Trouble with boss	23	___
30.	Change in work hours, conditions	20	___
31.	Change in residence	20	___
32.	Change in schools	20	___
33.	Change recreational habits	19	___
34.	Change in church activities	19	___
35.	Change in social activities	18	___
36.	Mortgage or loan under \$10,000	18	___
37.	Change in sleeping habits	16	___
38.	Change in number of family gatherings	15	___
39.	Change in eating habits	14	___
40.	Vacation	13	___
41.	Christmas season	12	___
42.	Minor violation of the law	11	___
Total			___

أعراض الضغط النفسي بالعمل

Identifying Behavior Patterns - 1

- Type A : competitive ,restless ,quickly to anger and as the kind of stressful lifestyle that is much more likely to lead to heart diseases and heart attacks risk
 - Type B : calmer and less rushed by the day's events and they produce fewer physical problems related to stress and they less pressured and deal with others easily and also enjoy the little things in the life that add a meaning
- مواجهة الأحداث والأمور السيئة
 - الاختلاف في الرأي مع أقرانك وأفراد عائلتك
 - تبحث عن الاحترافية فيما تقدمه من أجل مرؤسيك
 - عدم القدرة على الاستمتاع أو الراحة بسبب التفكير الدائم بالعمل



أعراض الضغط النفسي بالعمل

Identifying Behavior Patterns - 1

Type A

- Try to do more and faster
- Concerned with speed, performance and productivity
- Tend to be aggressive, impatient, intolerant, hard driving and always hurried



Type B

- Easygoing
- Take difficulties in their stride
- Spend time on what they're doing
- Rarely harassed

أعراض الضغط النفسي بالعمل

Identifying Behavior Patterns – 2

WHICH TYPE ARE YOU?

Listed below are 10 statements. Place a check (✓) in the column that is most descriptive of your behavior.

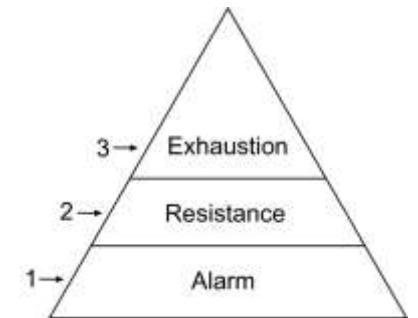
	Usually			Seldom	
1. Do you move, walk, and eat rapidly?	1	2	3	4	5
2. Do you feel impatient with the rate at which most events take place?	1	2	3	4	5
3. Do you attempt to finish the sentences of persons speaking to you?	1	2	3	4	5
4. Do you become irritated or even enraged when a car ahead of you in your lane runs at a pace you consider too slow?	1	2	3	4	5
5. Do you find it uncomfortable to watch others perform tasks you know you can do faster?	1	2	3	4	5
6. Do you find it difficult to be interested in others' conversations if the subject is not of special interest to you?	1	2	3	4	5
7. Do you feel vaguely guilty when you do nothing for several hours or several days?	1	2	3	4	5
8. Do you schedule more than is possible to accomplish in a given time span?	1	2	3	4	5
9. Do you believe that whatever your success may be, it is because of your ability to get things done faster than others?	1	2	3	4	5
10. Do you frequently clench your fist or bang your hand on the table to confirm your point during conversation?	1	2	3	4	5



مراحل الضغط النفسي الثلاثة

Stress Three Stages

- 1-Alarm: مرحلة الإنذار
- Restless ,Anxiety ,Anger and Fear (identifying and accepting)
- 2-Resistance: مرحلة المعاندة
- Narrowing of interests and Emotional isolation
- (avoiding the isolation and withdrawal)
- 3-Exhaustion [After Weeks]: مرحلة الإنهاك
- Poor sleep and Low self confidence + Physical Problems
- (seeking for medical attention and psychological counseling)



الحصول على حياة متزنة Have a Balanced Life

- العمل والتمتع بالحياة Work and play
- رياضة دائمة Regular exercise
- الاسترخاء والحمية الغذائية Relaxation and diet control
- بناء العلاقات الإيجابية Building positive relationships
- [All decrease the stress and improve emotional and physical health]



فحص الأدرينالين

Check The Adrenaline

- You can live with stress longer if you find ways to manage it .

تذكر أنه يمكنك أن تعيش بالضغط النفسي ولكن فقط في حالة معرفتك بكيفية إدارتها

- We need to restore our normal hormone balance and finding our best way to bring the stress level down

نحن بحاجة إلى استعادة توازننا الهرموني الطبيعي وإيجاد أفضل طريقة لخفض مستوى التوتر

- If we do not find a way to bring our level to normal ,it will adjust at high level leading to the destruction of both physical and emotional system .

إذا لم تجد طريقة لرفع مستواك إلى طبيعته فسيتم ضبطه على مستوى عال يؤدي إلى تدمير النظام البدني والعاطفي



طرق للتعيش مع الضغط النفسي

Ways To Relive Stress

- Doing something else افعل شيئاً آخر
- Getting away from work اخرج من بيئة عملك
- Share you situation شارك الموقف المؤثر فيك





المحاضرة الثانية Lecture Two

التحكم بضغوطك النفسية مسئوليتك وحدك

Taking Responsibility for Your Own Stress

1. Examining work place stress اختبار الضغط النفسي بالعمل
2. Symptoms of stress at work place أعراض الضغط النفسي بالعمل
3. What stresses you at work places? ما الأشياء التي تضغطك نفسياً بالعمل
4. Work related stress ما هي الأشياء المسببة للضغط النفسي بالعمل
5. Most stressful jobs ما أكثر المهن عرضة للضغط النفسي
6. Costs of stress on the job تكلفة الضغط النفسي بالعمل
7. Understanding burnout التعرف على الإنطفاء

التحكم بضغوطك النفسية مسئوليتك وحدك

Taking Responsibility for Your Own Stress

1. أسباب تؤدي إلى الإنطفاء Conditions leading to burnout
2. أعراض الإنطفاء Symptoms of burnout
3. من أكثر عرضة للإنطفاء Who is likely to experience burnout
4. كيفية التعامل مع الموظفين تحت تأثير الإنطفاء Dealing with employee burnout
5. قانون جيركس دودسن Jerkes Dodson law
6. منحنى كفاءة الإنسان Human performance curve
7. الاسترخاء بالعمل Relax at work

اختبار الضغط النفسي بالعمل

Place Stress Examining Work

- Certain amount of stress is necessary to get work done .
- Carriers of stress not as carriers of virus which may spread here and there .
- Perform a less stressful environment .
- You will not find a job stress free but minimize the stress found on it .

- تذكر أن بعض من الضغط النفسي مطلوب بالعمل
- لا يوجد عمل بدون ضغط نفسي على وجه الأرض



اختبار الضغط النفسي بالعمل Place Stress Examining Work

1- Face events with negativism.

2- Conflicts with your spouse and family members. الاختلاف في الرأي مع أقرانك وأفراد عائلتك.

3- Seek perfection from those supervise you. تبحث عن الاحترافية فيما تقدمه من أجل رؤسك

4- When impossible to relax or enjoy because your mind is constantly on Work

عدم القدرة على الاستمتاع أو الراحة بسبب التفكير الدائم بالعمل



ما الأشياء التي تضغطك نفسياً بالعمل؟ What Stresses You at Work Place?

- 1- I have difficult supervisors. مشرفين ومديرين من الصعب التعامل معهم.
- 2- I am overloaded. عبء العمل الزائد.
- 3- I am not clear about the scope of my job. ليس لدي دراية بالهدف من عملي.



ما هي الأشياء المسببة للضغط النفسي بالعمل؟ Work Related Stress?

- Lack of interpersonal communication and relationships. العلاقات والمعاملات
- Fear of losing the job.
- Long working hours. طول ساعات العمل
- Less time to spend with family.
- Under utilization of skills. عدم استخدام المهارات المكتسبة
- A promotion that didn't materialize. ترقية لم تحدث



أكثر المهن عرضة للضغط النفسي Most Stressful Jobs

- التمريض Nursing
- التدريس Teaching
- المديرين Managers
- المحترفين Professionals



تكلفة الضغط النفسي بالعمل Costs of Stress on The Job

- الأخطاء Errors
- الغياب Absenteeism
- الاختلاف Conflict
- انخفاض الروح المعنوية Low morale
- زيادة معدل ترك العمل High staff turnover
- قرارات سيئة Poor decisions



التعرف على الإنطفاء Understanding Burnout

People have developed sense of hopelessness about being able to alleviate stress or depressed .

الأشخاص يتولد لديهم شعور باليأس بسبب عدم المقدرة على تسكين الضغط النفسي



أسباب الإنطفاء

Conditions Leading To Burnout

- قلة الدعم Lack of support or encouragement
- الإحساس بعدم وجود سلطة أو قوة Sense of powerlessness
- تطلعات في غير محلها Unrealistic high expectations



أعراض الإنطفاء

Symptoms of Burnout

- الإعياء الدائم ill Frequently
- Working for long hours
- Impatient and blaming others لوم الآخرين
- Quality of work decreased
- Self esteem and self confidence decreased قلة الثقة بالنفس
- Feeling fatigue and exhausted
- Feeling always bored بالملل الدائم
- Loss of appetite or eating a lot



من أكثر عرضة للإنطفاء؟ Who Is Most Likely To Experience Burnout ?

- الموظفين المتميزين Best employees
- الإداريين Administrators
- التقلبات المعيشية Financial security and location changes
- من هم بمتوسط العمر Whom in middle years of age



كيفية التعامل مع الموظفين تحت تأثير الإنطفاء

Dealing With Employee Burnout

- برنامج الاستشارات المهنية Career counseling program
- خطة تدريبية متكاملة Continuing educational plan
- برنامج المكافآت Trainings support and reward system
- تفهم الموظفين بشكل أعمق Opportunity to understand employees



الحصول على القدر المناسب من الضغط النفسي

Finding The Right Amount of Stress

- A certain amount of stress motivates us to achieve a standard of excellence that is a powerful step in promoting self esteem .
- Appropriate amount of stress is an important part of being an effective person

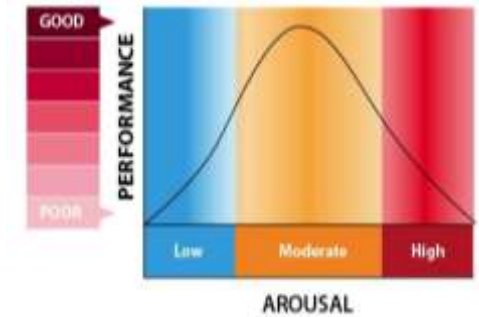
الحصول على القدر المناسب من الضغط النفسي مهم جداً من أجل الوصول إلى معدل أعلى من الكفاءة والإنتاجية



قانون يريكس دودسن Yerkes Dodson Law

- The need for everyone to find the stress level for him .
- Increase the efficiency and performance leading to increase the level of stress until reaching the peak after that point of efficiency and performance decrease with more stress also .
- There is no standard amount of stress needed for each person .

الضغط النفسي مهم للفرد العامل فيحدود معينة إذا كثرت أو قلت تسبب خلل به وبوظيفته



منحنى كفاءة الإنسان

Human Performance Curve



الاسترخاء بالعمل Relax At Work

- أكل الفطور الصباحي Eat breakfast
 - الذهاب إلى العمل مبكرًا لتفادي ضغط الذهاب الزحام Go to work earlier so you'll get fewer traffic jams
 - تمارين التنفس "breathing exercise at work" Meditate
 - استخدام سماعة الأذن لسماع الموسيقى Wear headphones if it is noisy and play music
 - أخذ وقت الغذاء المخصص لك Take your full lunch hour
 - التغيير من روتين العمل والذهاب للتسلية change the routine of work and go to play
 - تكلم، امشي، ارسم وبالتأكيد ابتسم walk, talk, sketch, write and sure laugh
 - If non of the above worked "GET A NEW JOB"
- إن لم تنفع أي نصيحة مما سبق (ابحث عن عمل آخر)



المحاضرة الثالثة Lecture Three

تقليل الضغط النفسي

Reducing Stress

1. التعرف على الضغط النفسي المحيط بحياتك Identifying the stress in your life
2. تسكين الضغط النفسي ببيئة العمل Alleviating stress at work
3. التعايش مع الضغط النفسي Coping with stress
4. استخدام مخرجات الضغط النفسي وصمامات الأمان Using stress releases and safety valves
5. كيف تقوم باخراج ضغطك النفسي ? How do you release your stress ?
6. How supervisors can help employees to manage stress ?
كيف يمكن للمشرفين مساعدة الموظفين في إدارتهم للضغط النفسي

تقليل الضغط النفسي

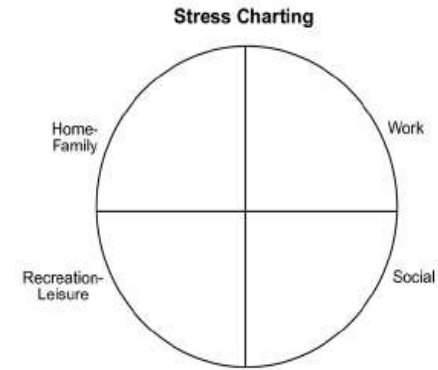
Reducing Stress

7. Understanding biofeedback الاستبيان الحي
8. Developing mindfulness تطوير اليقظة
9. Discontinuing the judgmental behavior التوقف عن سلوك المقارنة
10. Stop multitasking توقف عن تعدد المهام
11. Practicing meditation ممارسة التأمل
12. Seven attitudes that contribute to emotional health السبع جمل التي تساهم في الصحة العاطفية

التعرف على الضغط النفسي المحيط بحياتك

Identifying The Stress in Your Life

- Life events and routine hassles
 - (traffic ,deadlines or conflict with the family)
 - Keeping a Weekly Stress Journal
 - [circumstances ,places and times]
- استخدام جدولة أسبوعية لأحداث الضغط النفسي التيمرت بها



تسكين الضغط النفسي بالعمل Alleviating Stress At Work

- Clarifying the organization goals and mission وضوح الأهداف والمهام المنوط بها
- Determine priorities and stick always to it حدد أولوياتك وتمسك بها
- Make a daily to do list عمل مفكرة أو مسودة أعمال خاصة بك
- Stick with a decision once it is made تحمل مسؤولية اتخاذ قراراتك



التعايش مع الضغط النفسي

Coping With Stress

- Work Interaction التفاعل ببيئة العمل
- Physical Ability المقدرة الجسمانية
- Work Environment البيئة المحيطة بالعمل
- Internal attitudes المواقف الداخلية



التعايش مع الضغط النفسي

Coping With Stresss - A

A- Change Your Interaction With Work Environment (Work Smarter Not Harder):

أ. تغيير التفاعل مع بيئة العمل

1- Improve your skills

طور مهاراتك

2- Slow down

الهدوء

3- Make feedback

تقديم ملاحظات

4- Consultant in difficult job areas

طلب الاستشارة في مجالات العمل الصعبة



التعايش مع الضغط النفسي

Coping With Stresss - B

B- Change Your Physical Ability To Cope Stress (Take Care of Your Body):

ب- تغيير المقدرة الجسمية

التغذية السليمة

الراحة والنوم الجيد

البعد عن المنبهات

البدء ببرنامج للياقة البدنية

1- Proper nutrition

2- Get enough sleep and rest

3- Cutdown on intake stressors (caffeine)

4- Start a fitness program

التعايش مع الضغط النفسي Coping With Stress - C

C-Change Your Environment (Short Term Solution):

- ج- تغيير بيئة العمل المحيطة بك
تغيير طبيعة العمل
- 1- Change your job
- 2- Structure time off from your work
التخطيط لإجازة من العمل
- 3- Quit going to certain meetings
عدم الذهاب لاجتماعات مسببة للضغط النفسي
- 4- Develop extended educational program
حضور برامج تعليمية تكميلية



التعايش مع الضغط النفسي

Coping With Stresss - D

D- Change Your Internal Attitudes and Perceptions :

- 1- Develop social supports
- 2- Develops sense of humor
- 3- Talk about troubles with friend
- 4- Balance work and play

د- تغيير المواقف الداخلية
تطوير المهارات الاجتماعية
تطوير الحس الفكاهي
الفضفضة مع الأصدقاء
التوازن بين الحياة العملية وأوقات التسلية



استخدام مخرجات الضغط النفسي و صمامات الأمان

Using Stress Releases and Safety Valves

- Recognizing where your stress is coming from
- What can you do to release this stress
- Prevent it from building up to the breaking point and this point called the safety valves

- معرفة من أين يأتيك الضغط النفسي
- كيفية التعامل معه لإخراجه
- معرفة أقصى حد يمكنه الوصول إليه



كيف تقوم بإخراج ضغطك النفسي

How Do You Release Your Stress ? – A

- Test of 21 Statements
- Scoring :
 - - 1 – 50
- Need to develop several ways to release stress
 - - 51 – 75
- You have ways to deal with the stress
 - - Above 75
- Congratulations and protect the skills you have

اختبار مكون من 21 نقطة لمعرفة هل تخرج ضغطك النفسي بالطريقة السليمة والصحيحة أم تريد تدريب على فعل ذلك



كيف تقوم بإخراج ضغطك النفسي

How Do You Release Your Stress ? – B

I do well 5	I'm average 3	Need to improve 1	I'm succeeding at:
_____	_____	_____	1. "Owning" my own stress—rather than blaming others
_____	_____	_____	2. Knowing my level of optimum stress—the level at which I am doing my best without becoming destructive
_____	_____	_____	3. Balancing work and play—allowing time for both
_____	_____	_____	4. Loafing more—doing nothing at times and feeling okay about it
_____	_____	_____	5. Getting enough sleep and rest rather than ending up with what is left over at the end of the day
_____	_____	_____	6. Refusing to take on more than I can handle—learning to say "no"
_____	_____	_____	7. Working off tension—engaging in hard physical effort on a regular basis
_____	_____	_____	8. Setting realistic goals—those that can be achieved within a reasonable time frame
_____	_____	_____	9. Practicing relaxation, such as meditating with music or biofeedback



كيف تقوم بإخراج ضغطك النفسي

How Do You Release Your Stress ? – C

_____	_____	_____	10. Slowing down—taking pleasure in every moment rather than rushing through life
_____	_____	_____	11. Putting emphasis on <i>being</i> rather than on <i>doing</i> — <i>being</i> a person others like to be around rather than just <i>doing</i> many activities
_____	_____	_____	12. Managing my time, including planning for time alone—setting priorities and doing those things that are most important
_____	_____	_____	13. Planning regular recreation—a complete change of pace and something that is fun to do
_____	_____	_____	14. Following a physical fitness program
_____	_____	_____	15. Avoiding too much caffeine
_____	_____	_____	16. Emphasizing good nutrition in my diet
_____	_____	_____	17. Avoiding alcohol or other chemicals to deal with pressure—alcohol and drug dependency relieves symptoms without addressing the problem
_____	_____	_____	18. Avoiding emotional “overload”—taking on others’ problems when you are already under stress
_____	_____	_____	19. Selecting emotional “investments” more carefully—things that call for emotional involvement
_____	_____	_____	20. Giving and accepting positive “strokes”
_____	_____	_____	21. Talking out troubles and getting professional help if needed—being willing to seek help is a sign of strength rather than weakness

Total checks in each column

Multiply:

x 5

x 3

x 1



كيف يمكن للمشرفين مساعدة الموظفين لإدارتهم للضغط النفسي

How Supervisors Can Manage Employees To Manage Stress ?

- وضوح التعليمات و التوجيهات
- Be sure that the instructions are clear
- وضوح الخطوط العريضة للأهداف بشكل واضح مع العاملين
- Outline goals clearly to workers
- إعادة نظر للعمل من فترة إلى أخرى
- Have regular work reviews
- وضع برامج تطوير وظيفي
- Have a career development program
- مشاركة الموظفين باتخاذ القرار
- Let the workers participate in decision making process
- التعامل مع المشاكل الشخصية للموظفين
- Deal with personality conflicts of the workers

التعرف على الاستبيان الحي

Understanding Biofeedback

- Brain waves موجات المخ
 - Pulse ضغط الدم
 - Temperature درجة الحرارة
 - changes in the body physiology which lead to psychological changes also
- تغيرات فسيولوجية بالجسم تؤدي إلى تغيرات سيكولوجية أيضًا



تطوير اليقظة Developing Mindfulness

- Act only on the present actions not the past or the future
تفاعل فقط مع الأحداث الحالية ليست الماضية أو المستقبلية
- Developing the internal awareness, acceptance and also the equity
طور وعيك الداخلي وقبولك لذاتك



توقف عن استخدام سلوك المقارنة

Discontinuing The Judgmental Behaviors

- هو النواة الرئيسية لتطوير اليقظة It is the basic step in the mindfulness
- أحد العوامل الأساسية لتقليل الضغط النفسي It is the significant ingredient to decrease the stress
- Judge ourselves or others >>> Negative Thoughts >>> Blaming >>> Stress
- Forgiveness and acceptance of the others decrease the negative power internal forces التسامح و تقبل الآخر يقلل من القوة السلبية الداخلية



توقف عن تعدد المهام Stop Multitasking

- Moving from one task to another without a sense of accomplishment about any of them as the multitasking decrease the efficiency
- Focusing your attention on only one thing at a time

- الانتقال من مهمة إلى أخرى يسبب أحياناً نوعاً من الضغط النفسي
- ركز على مهمة وحدة بنفس الوقت



ممارسة التأمل Practicing Meditation

- Breathing Meditation التنفس
- Raisin Meditation الخلقى
- Walking Meditation المشي
- Listening To Music Meditation الاستماع إلى الموسيقى
- Body Awareness Meditation الاستماع إلى الجسد
- “Wise Person” Visualization تخيل الشخص الحكيم
- Slowing down our lives is a way to decrease the stress
تقليل سرعة الحياة التي نعيشها نوعًا من أنواع تقليل الضغط النفسي



التأمل التنفسي Breathing Meditation

- 15 Minutes per a Day for about a week
- used as a powerful tool in the stress management

• 15 دقيقة يوميًا على مدار أسبوع



التأمل الخلقى Raisin Meditation

- Used for unusual or mystical feelings down to earth way
- Admiration of the Fruits and Vegetables

• الإعجاب بما خلقه الله والتأمل في الكون



التأمل بالمشي Walking Meditation

- Walk for 30 Minutes daily
- Enhance both emotions and fitness

• السير لمدة 30 دقيقة يوميًا



التأمل بالاستماع إلى الموسيقى Listening To Music Meditation

- Help you to focus on this audio stimulation
- It is a way to developing awareness

• الاستماع والاستمتاع بالمؤشرات الصوتية



التأمل بالاستماع إلى الجسد Body Awareness Meditation

- Exercise heightens your awareness of all parts of the body
- It mainly lead to your relaxation

• 15 دقيقة يوميًا على مدار أسبوع



التأمل بتخيل الشخص الحكيم Wise Person Visualization Meditation

- Imagine speaking ,questioning and answering a wise person
- Used for your guidance in making decisions

الإنصات إلى شخص حكيم لك يساعدك في اتخاذ القرارات



التأمل التنفسي Breathing Meditation

15 Minutes per a Day for about a week
used as a powerful tool in the stress
management

15 دقيقة يوميًا على مدار أسبوع

السبع جمل التي تساهم في الصحة العاطفية

Seven Attitudes That Contribute To Emotional Health



- Seven statements test
- 1 = Low Recognition
- 10 = High Recognition

اختبار من سبعة جمل

السبع جمل التي تساهم في الصحة العاطفية

Seven Attitudes That Contribute To Emotional Health

For the following seven attitudes, circle the number that indicates how you see yourself, with 1 meaning you have a low recognition of this attitude and 10 meaning a high recognition.

1. Recognition that everything is connected: All people are part of the universal family. Accepting all people of different races and cultures is the opposite of being judgmental and prejudicial toward people who are different from ourselves.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Recognition that relationships are important and need constant maintenance: Marriage or companionships, professional relationships, and other significant relationships all need careful nurturing and mindful respect. Building friendships is like investing in our immediate health as well as investing in our future well-being.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Recognition that it is important to respect and care for ourselves: Self-respect and self-esteem are also important for maintaining good emotional health and for maintaining a healthy physical body.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Recognition that love is a key ingredient leading to survival and the ability to thrive: Forgiving ourselves and forgiving others is symbolic of a loving attitude. The opposite of this attitude is one of vengeance and manipulation.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Recognition that spirituality in our lives allows us to connect with the universe: Being open to a higher power is sometimes the key to finding relief after struggling with pain and failure from trying to "do it alone."
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Recognition of the importance of seeking truth rather than being blinded by biases and prejudices: This allows us to let go of perceptions and stereotypes that are untrue and to become nonjudgmental in our dealings with others.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
7. Recognition that living in the moment helps us to be focused and "present" with ourselves and others: This means letting go of the past and reducing our preoccupation with the future. A daily 10–15 minute mindfulness meditation encourages living in the present.
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



المحاضرة الرابعة Lecture four

تطوير العلاقات و تحسين صحتك العاطفية Improving Relations and Enhancing Your Emotional Health

تطوير العلاقات مع نفسك ومع الآخرين

Improving Relations With Self and Others

1. Improving relations with self and others
 2. How are you unique ?
 3. Sorting realistic from unrealistic expectations
 4. The interpersonal relationship patterns which must to be avoided
 5. Enhancing your emotional health
 6. Perils of pent up emotions
 7. Examining your approach to life
 8. Pitfalls on the path of self confidence
1. تطوير العلاقات مع نفسك ومع الآخرين
 2. كيف أنت منفرداً
 3. التمييز بين التوقعات الحقيقية وغير الحقيقية
 4. الأنماط الشخصية التي يجب تجنبها
 5. تحسين صحتك العاطفية
 6. خطورة كبت العواطف
 7. اختبار قربك من الحياة
 8. مخاطر متعلقة بالثقة بالنفس



تطوير العلاقات مع نفسك ومع الآخرين

Improving Relations With Self and Others

1. Accepting Yourself as a Unique Individual
 2. Sorting Realistic from Unrealistic Expectations
 3. Assessing Your Strengths
 4. Acknowledging The Basic Human Needs
 5. Building Better Relationships
 6. Recognizing Negative Relationship Patterns
1. قبول نفسك كشخص منفرد
 2. التمييز بين التوقعات الحقيقية و الغير حقيقية
 3. قيم نقاط القوة الخاصة بك
 4. التعرف على متطلبات البشر الأساسية
 5. بناء علاقات جيدة
 6. التعرف على أنماط العلاقات السلبية

1. قبول نفسك كشخص منفرد

1. Accepting Yourself as a Unique Individual

- First step toward relating successfully as we may not accept the way we are acting or be somebody else lead to poor self image.
- Some throw the point of being some body else towards friends and family

عدم قبول أنفسنا كأشخاص مستقلين
أو التشبه بالآخرين الذي بدوره يؤدي
إلى ضعف الشخصية



أ- كيف أنت منفرداً ؟ A- How Are You Unique ?

- Individuals Similar To You
- Individuals Different From You
- Identify The Characteristics of Your Unique

- أشخاص متشابهين لك
- أشخاص غير متشابهين لك





أ- كيف أنت منفرداً ؟ A- How Are You Unique ?

#2 Different

1. _____
name ways different
2. _____
3. _____

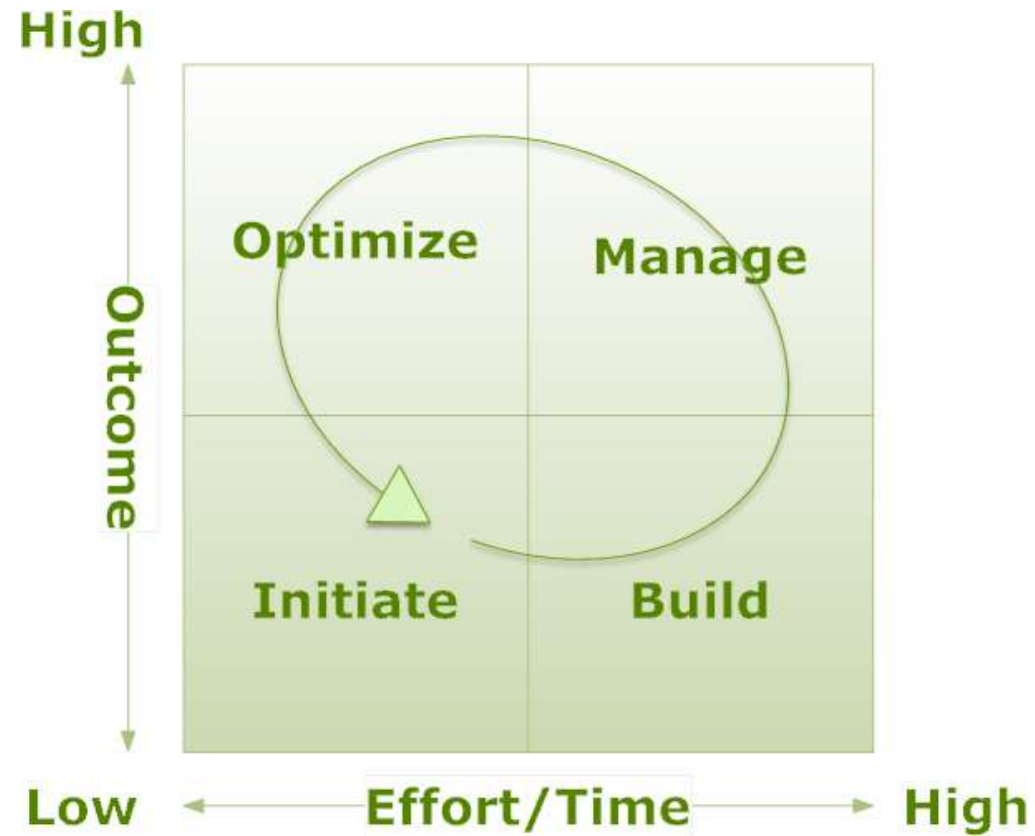
#3 Uniquely Me

1. _____
characteristic why an asset
2. _____
3. _____

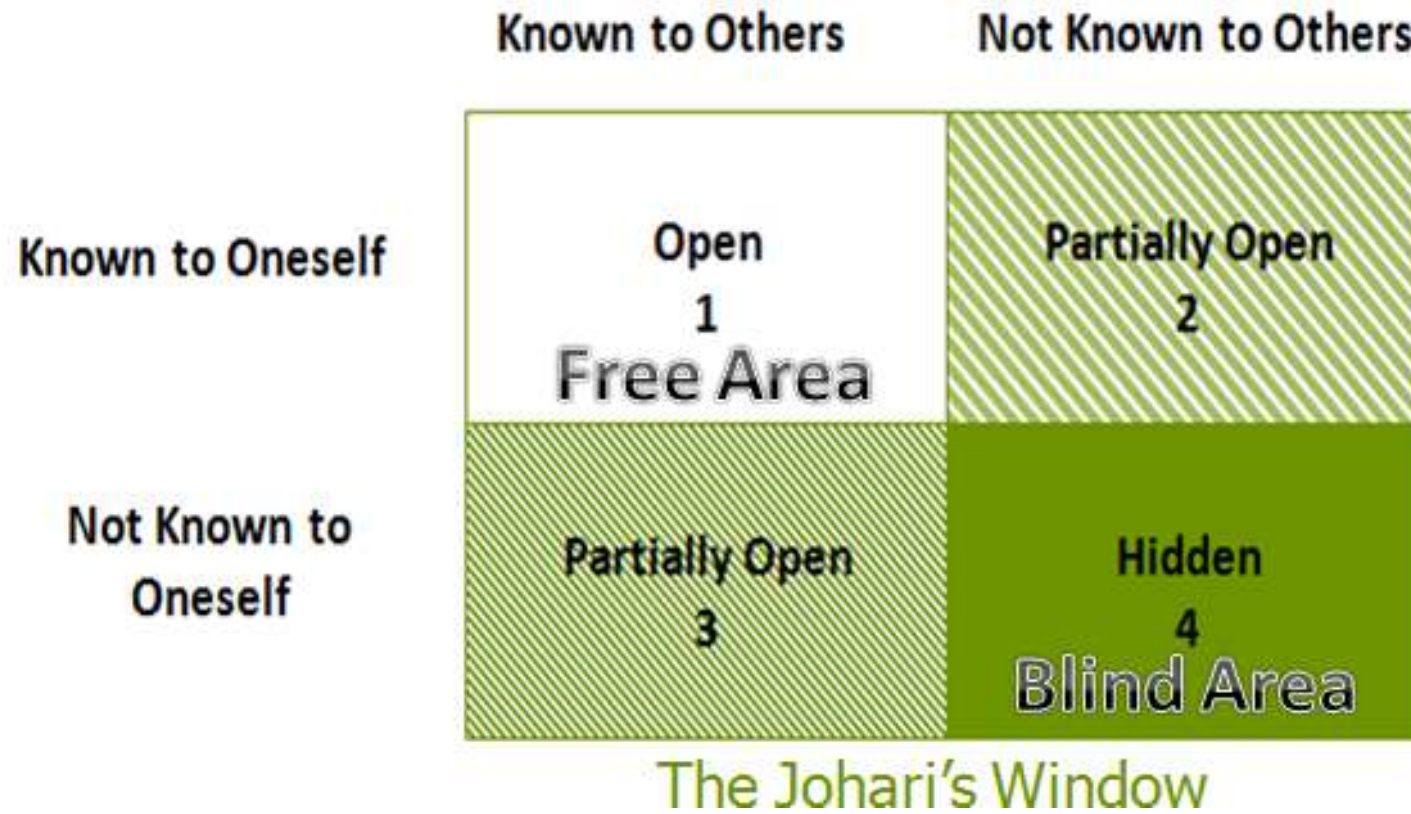
#1 Similar

1. _____
name ways similar
2. _____
3. _____

أ- كيف أنت منفرداً ؟
A- How Are You Unique ?



أ- كيف أنت منفرداً ؟ A- How Are You Unique ?



2. التمييز بين التوقعات الحقيقية و غير الحقيقية

2. Sorting Realistic From Unrealistic Expectations

- التوقعات و الافتراضات الخطأ عن بعض الناس The false assumption about the people
- As when some times say that life should be better than it is



2. التمييز بين التوقعات الحقيقية و غير الحقيقية

2. Sorting Realistic From Unrealistic Expectations



1. That it is possible for everybody to like us
2. That we must be competent and adequate all of the time
3. That other people are bad if they do not share our values
4. That "all is lost" when we get treated unfairly or experience rejection
5. That we cannot control or change our feelings
6. That unless everything is structured and understandable, there is reason to be fearful or anxious
7. That problems of the past that have influenced our lives must continue to determine our feelings and behavior
8. That it is easier to avoid problems than to accept them and begin working toward a solution
9. That life should be better than it is
10. That health and happiness can be realized by waiting for somebody else to make something happen

3. قيم نقاط قوتك

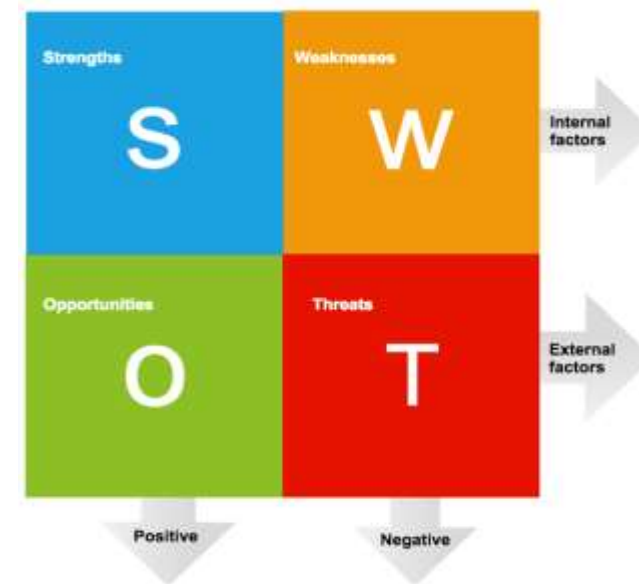
3. Assessing Your Strengths

- نحن لدينا قوة أكثر مما نتخيل We have more strengths than we often realize
- Between what we feel is a strength and what we perceive that others feel

Things I feel I do well:

Things other people consider as my strengths:

Things I can do for others to help them recognize and realize their strengths:



4. التعرف على متطلبات البشر الأساسية

4. Acknowledging Basic Human Needs

- Understanding the basic needs of the others help us to understand how to better relate to them التعرف على المتطلبات الأساسية للآخرين تساعدنا للتعرف عليهم أكثر
- The others need to feel important and be appreciated

Rank

- _____ The need to feel important to oneself and in the eyes of others
- _____ The need to be perceived as successful by self and others
- _____ The need to be needed and/or wanted
- _____ The need to feel useful
- _____ The need to be loved, appreciated, accepted, and/or recognized by others
- _____ The need to feel influential
- _____ The need to belong to something bigger than oneself
- _____ The need to grow in skills or learning
- _____ The need for adventure



5. بناء علاقات جيدة

5. Building Better Relationships

- Interacting with people may be positively and leave good feelings or negatively and leave bad feelings
- Building relationships is a mix between worm & supportive relationships which essential for emotional health and maintaining the integrity and the identity

التعامل مع الناس من الممكن أن يكون
إيجابياً و يترك أثراً جيداً أو أن يكون سلبياً
و يترك أثراً سيئاً





I don't listen to what is really being said.	1	2	3	4	5	I listen with genuine interest.	I have no interest in the success of others.	1	2	3	4	5	I can honestly compliment and encourage the success of others.
I cut people off in conversation.	1	2	3	4	5	I let people finish before jumping in with my thoughts.	I am unable to tolerate joking and kidding by others.	1	2	3	4	5	I am able to enjoy all forms of humor.
I make judgments about people before getting to know them.	1	2	3	4	5	I do not let first impressions determine a relationship.	I discourage opinions that differ from my own.	1	2	3	4	5	I respond to new ideas with enthusiasm.
I am not interested in other people's problems or ideas.	1	2	3	4	5	I devote attention to other people before rushing in to talk about myself.	I show impatience with others in nonverbal ways that express disapproval.	1	2	3	4	5	My body language shows approval of others.

6. التعرف على أنماط العلاقات السلبية

6. Recognizing Negative Relationship Patterns

Change patterns that have brought us difficulties in the past is the next step toward positive personal relationships

تغيير الأنماط التي سببت لنا مشاكل بالماضي لتحسين علاقاتنا في الفترة القادمة



أنماط العلاقات الشخصية التي يجب تجنبها

The Interpersonal Relationship Patterns Which Must Be Avoided

1- Placing people automatically in boxes

Not allowing much opportunity to get to know a person

عدم إعطاء الشخص فرصة لمعرفته

2- Being combative

Individuals whom tend to arguments and rigid actions

الأشخاص المحبين للجدال و المشاكسات

3- Being too agreeable

Having no opinions and here you are not unique in anything

الموافقة الدائمة على كل و أي شيء



كيف هي جودة علاقتك بالآخرين؟

How Well You Relate To The Others?

- 15 Statement Test
- High number usually = Good relations
- High number seldom = Bad relations
- اختبار من 15 جملة

	Usually	Occasionally	Seldom
1. Communicate easily and clearly with people	_____	_____	_____
2. Am a good listener	_____	_____	_____
3. Communicate assertively without being critical or negative	_____	_____	_____
4. Relate to others with self-confidence	_____	_____	_____
5. Discuss feelings with others	_____	_____	_____

6. Face conflict and handle antagonism	_____	_____	_____
7. Resolve interpersonal problems between myself and others	_____	_____	_____
8. Accept expressions of warmth from friends	_____	_____	_____
9. Trust other people	_____	_____	_____
10. Influence my peers constructively	_____	_____	_____

	Usually	Occasionally	Seldom
11. Assume responsibility for difficulties with others	_____	_____	_____
12. Discuss important issues with an open mind	_____	_____	_____
13. Encourage feedback from others about my behavior	_____	_____	_____
14. Am relatively free of prejudice	_____	_____	_____
15. Am open and easy to get to know	_____	_____	_____

تحسين صحتك العاطفية

Enhancing Your Emotional Health

- Understanding Emotional Maturity
- Expressing Emotions Appropriately
- Exploring Your Own Emotional Fitness
- Building Self-Confidence
- Solving Problems Openly
- Ten Tips for Maintaining Emotional Fitness
- Setting Personal Goals
- Reviewing Your Personal Goals

- معرفة نضوجك العاطفي
- التعبير عن عواطفك بالشكل الصحيح
- اكتشاف لياقتك العاطفية
- بناء الثقة بالنفس
- حل المشكلات بشكل منفتح
- عشر نصائح للمحافظة على لياقتك العاطفية
- تحديد الأهداف الشخصية
- مراجعة أهدافك الشخصية



1. معرفة نضوجك العاطفي

1. Understanding Emotional Maturity

- Is to cope with all of like joys and sorrows to reaching to emotional maturity

Emotional health :

- النضوج العاطفي هو أن تتعايش مع كل أحداث الفرح و الحزن التي حولك
 - To work = Be productive
 - To love = Have friends
 - To play = Renew oneself



النضوج العاطفي الفردي

Emotional Mature Individually

- 10 Statements Test اختبار مكون من 10 جمل
- If More than 5 points out of the 10 statements ,then you are mature emotionally

- ___ 1. Experience fully the entire range of human emotions
- ___ 2. Develop and maintain satisfying relationships with others
- ___ 3. See life as a learning experience that can bring rewards from experience
- ___ 4. Are free from debilitating fears that unduly restrict risk taking
- ___ 5. Accept unchangeable reality and make the most of the situation
- ___ 6. Accept themselves in a realistic way
- ___ 7. Are relatively free from prejudice and accept differences in others
- ___ 8. Assume personal responsibility without blaming others
- ___ 9. Accept emotional support from others and appropriately express feelings that give support to others
- ___ 10. Rebound from crises without prolonged feelings of stress, grief, or guilt



2. التعبير عن عواطفك بالشكل الصحيح

2. Expressing Emotions Appropriately

- By the emotionally mature person to the maturation in the ups and downs of the life without the demands of external highs or lows
- التعبير الصحيح عن عواطفك يكون بالتعرض إلى الاحداث الجيدة و السيئة دون كبت



خطورة كبت العواطف Perils of Pent Up Emotions

- Real men control their emotions and learn to show no emotions
 - To control and not show any emotions lead to can not express any feelings .
 - All of us deal with emotions in two ways :
 - هدامه أو سلبية (Inappropriate / Negative) Destructive
 - بناءة أو إيجابية (Appropriate / Positive) Constructive
- [Sexually abused in childhood will carry these feelings in his adulthood]
- من أكثر الاساطير بأن الرجال الأقوياء لا يكونون ولا يعبرون عن مشاعرهم وعواطفهم



3. اكتشاف لياقتك العاطفية

3. Exploring Your Own Emotional Fitness

- Objectively of oneself looking
- Learning about yourself

• تعرف على نفسك أكثر



اختبار قريك من الحياة

Examining Your Approach To Life

- 10 Statements Test
- If More than 5 points out of the 10 statements ,then you are mature emotionally

• اختبار مكون من 10 جمل

1. I am basically a pessimistic person.	True	False
2. I often wish I were somebody else or had another person's qualities.	True	False
3. I often find myself angry at people.	True	False
4. I tend to blame others for my problems.	True	False
5. I often assume blame for other people's problems.	True	False
6. I find it difficult to encourage and support others' successes.	True	False
7. It is hard for me to accept encouragement and support from friends or family.	True	False
8. I do not have many friends.	True	False
9. I worry constantly about things I cannot change.	True	False
10. I am frightened about things that others do not seem concerned about.	True	False



4. بناء الثقة بالنفس

4. Building Self Confidence

- If you have low self confidence >> fear from the future >>> decrease the efficiency and the success and so on
- Without self confidence you find yourself in a vicious circle
- Self confidence must be built and nurtured by success
- إذا كنت تمتلك ثقة بالنفس ضعيفة فهذا سيؤدي إلى الخوف من المستقبل الذي سوف ينتهي بتقليل كفاءتك و نجاحك تدريجياً



مخاطر متعلقة بالثقة بالنفس

Pitfalls On The Path To Self Confidence

- Remember failures and forget successes >> fear from the future
- Comparing yourself to the others

- تذكر فقط الإخفاقات
- مقارنة نفسك مع الآخرين



5. حل المشكلات بشكل منفتح

5. Solving Problems Openly

- Intent = Desire to improve relationships النية للتطوير
- Mutuality = Shared understanding of your relationship Understand the other's behavior التبادلية
- Risk Taking = Importance you place on the relationship روح المخاطرة
- Lack of Coercion = Not force feelings by another ابتعد عن الإكراه
- Timing = Do not bringing up previous situations – old hurts

لا تقم بفتح ملفات قديمة واختر التوقيت الصحيح



6. عشر نصائح للمحافظة على لياقتك العاطفية

6. Ten Tips To Maintain Emotional Fitness

- Become aware of your needs (Accept yourself)
- Let your needs be known (Present your feelings without attacking others and avoid expressing in a negative way internally (stress) or externally (inappropriate behavior) Demonstrate behavior that reflects high self esteem (As body language and attitude) Work to improve yourself (Learning ,reading ,challenges, physical health and spirit)
- Stop negative value judgments about yourself and others (Only find strengths in others to admire and to relate to them)

- اعرف احتياجاتك
- عبر عن مشاعرك بشكل لا يؤذي الآخرين
- أظهر سلوك يعكس حبك لذاتك
- اعمل على تطوير مهاراتك ونفسك
- توقف عن الحكم الخطأ على نفسك و على الآخرين



6. عشر نصائح للمحافظة على لياقتك العاطفية

6. Ten Tips To Maintain Emotional Fitness

- Allow and plan for success (Build on the strengths you have and your value)
خطط لنجاحك
- Think positively (Give yourself credit) فكر بإيجابية
- Learn to escape when appropriate (Do not wait for someone else to make your life interesting) تعلم كيف تمرر الأمور بسهولة ولا تدع أحد آخر يرسم حياتك
- Find ways to help others (As volunteering to focus your attention on the needs of the others) فكر بطرق لمساعدة الآخرين
- Be willing to seek help when required (Share problems with people and honest people) تقبل النصيحة و الإرشاد من الآخرين

7. تحديد الأهداف الشخصية

7. Setting Personal Goals

- According To Long Term (Life Goals) or Short Term (Immediate – Week)
- Relate To :
 - 1-Personal Life
 - 2-Family Life
 - 3-Professional Life
 - 4-Community

- الحياة الشخصية
- الحياة العائلية
- الحياة العملية
- المجتمع



7. تحديد الأهداف الشخصية

7. Setting Personal Goals

- Setting Personal Goals Statistics After 20 Years of Graduation :
- 3% (Reached To Their Goals)
- 10% (Put Plans To Follow)
- 87% (Do No Thing)

- تحديد الأهداف الشخصية وقياس مدى تحقيقها بعد 20 سنة من عام التخرج
- 3% وصلوا إلى أهدافهم
- 10% وضعوا خطط لمتابعتها
- 87% لم يحقق شئ

SMART and SPIRIT

- محددة Specific
- جوائز Prizes
- شخصية Individual
- مراجعة Review
- محفزة Inspiring
- مرتبطة بوقت Time-Bound

Physical Health Goals:

Next week/month:

Next year:

In five years:

Family Goals

Next week/month:

Next year:

In five years:

8. مراجعة أهدافك الشخصية

8. Reviewing Your Personal Goals

- في بداية العام
- في المناسبات الخاصة
- قارن أهدافك الجديدة مع القديمة بشكل دوري
- In the beginning of the year
- On special occasion (birthdays)
- Always compare your new and old goals



ليست أهداف جيدة Not Appropriate Goals

- Harmful to others
- Injurious to self
- Owned by the others

- مضرة للآخرين
- مضرة لك
- مملوكة للآخرين



شكراً لكم