

# ضغظ العمل

وأثرة على العلاقات الأسرية

# الدكتور : ميسرة طاهر

أستاذ الصحة النفسية والعلاج النفسي بجامعة الملك عبد العزيز

خبير العلاقات الأسرية وتربية الأبناء في مركز استشارة .

ممارس في البرمجة اللغوية العصبية من المركز الكندي .

ممارس البرمجة اللغوية العصبية من الاتحاد العالمي للبرمجة اللغوية

رئيس لجنة الدراسات العليا بالجامعة .

# الدكتور : ميسرة طاهر

مستشار في مدارس الثغر .

عضو الهيئة الاستشارية بمركز رعاية الموهوبين .

عضو الهيئة الاستشارية بمستشفى الأمل .

عضو جمعية قلق الاختبار العالمية ، وجمعية الابتكار العالمية

درب أكثر من 30.000 شخص .

له أكثر من 28 عمل علمي بين كتاب وبحث ومقياس نفسي .

له أكثر من 140 حلقة إذاعية وتلفزيونية .

# الدكتور : ميسرة طاهر

يقدم حاليا العديد من الدورات في التربية بالحب ، تربية ثواب أم عقاب ،

فن الإقناع ، البرمجة اللغوية العصبية ، الإعداد للزواج ،

فن التعامل مع المراهقين ، سيكولوجية الأطفال وحل مشكلاتهم ،

جدد حياتك ،

# حقائق وأرقام

40 مليون أمريكي يعانون من أمراض القلب .

600 ألف أمريكي يتوفون كل عام بأمراض القلب

88% من أمراض القلب سببها الشرابين الإكليلية



# حقائق وأرقام

50. بليون دولار تكاليف العلاج الطبي

. من عام 1975 حتى عام 2000 تم إجراء أكثر من مليون وربع عملية قلب .



تشنج الشرايين الإكليلية والتصاق الصفيحات

6 أهم أسباب الوفيات .

# حقائق وأرقام

100 بليون دولار حتى عام 2000 تكاليف العمليات.

خسارة أمريكا الشمالية بسبب الضغوط أكثر من  
200 بليون سنويا .



# حقائق وأرقام

50% من الوفيات في 29 دولة بسبب أمراض جهاز الدوران الناتجة عن الإجهاد .

22.3% بسبب أمراض القلب . 1 من كل 4



السرطان مسئول عن 17.7% والحوادث 6.4%

# حقائق وأرقام

في أمريكا كل دقيقة يموت شخص بسبب الموت المفاجئ .

تسبب الضغوط نسبة 80% من مجموع الأمراض التي يعاني منها الناس .



العمل



ضغط

مدى توافق أجسامنا وعقولنا مع التغيير

# أشكال الضغوط

سوء

التوجيه

قلة

العمل

كثرة

العمل

وإدمانه

# أشكال الضغوط

للأ

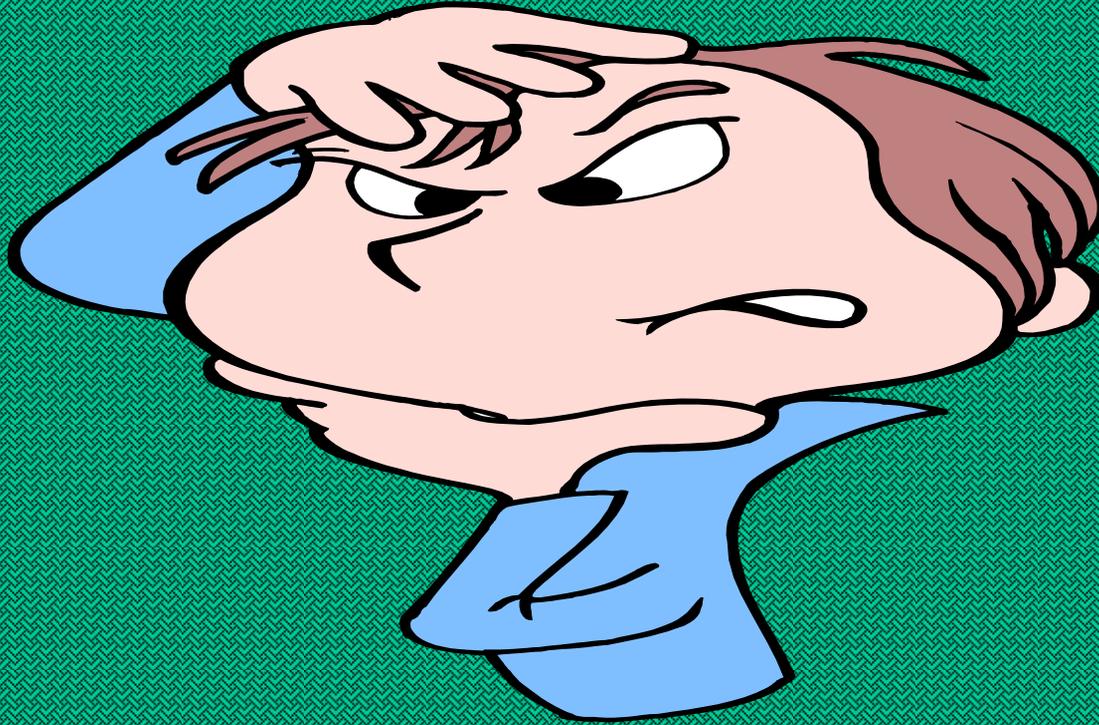
استرخاء

للأ فراغ

الحماس

الزائد

القلق

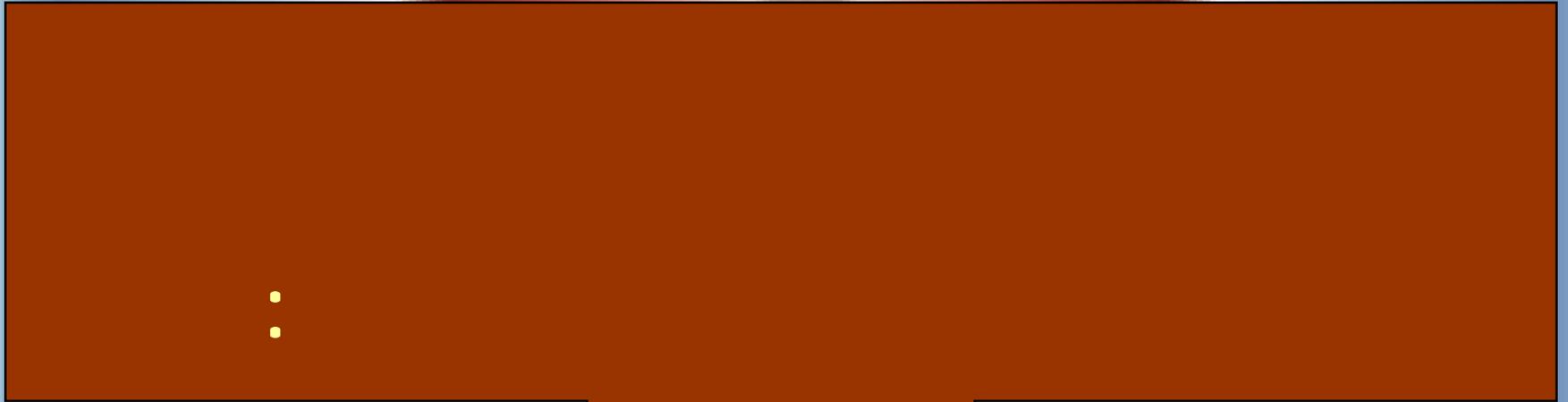
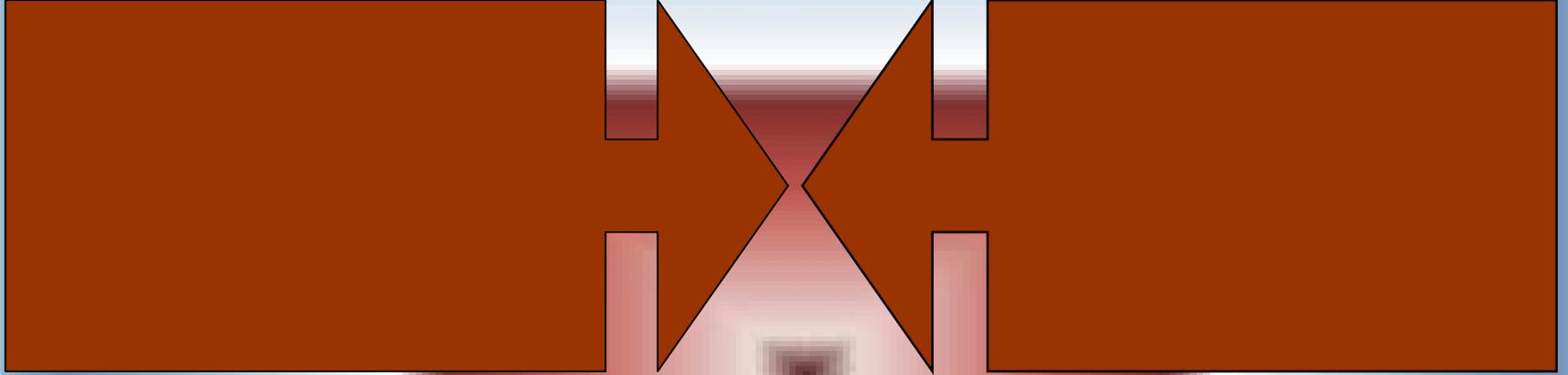


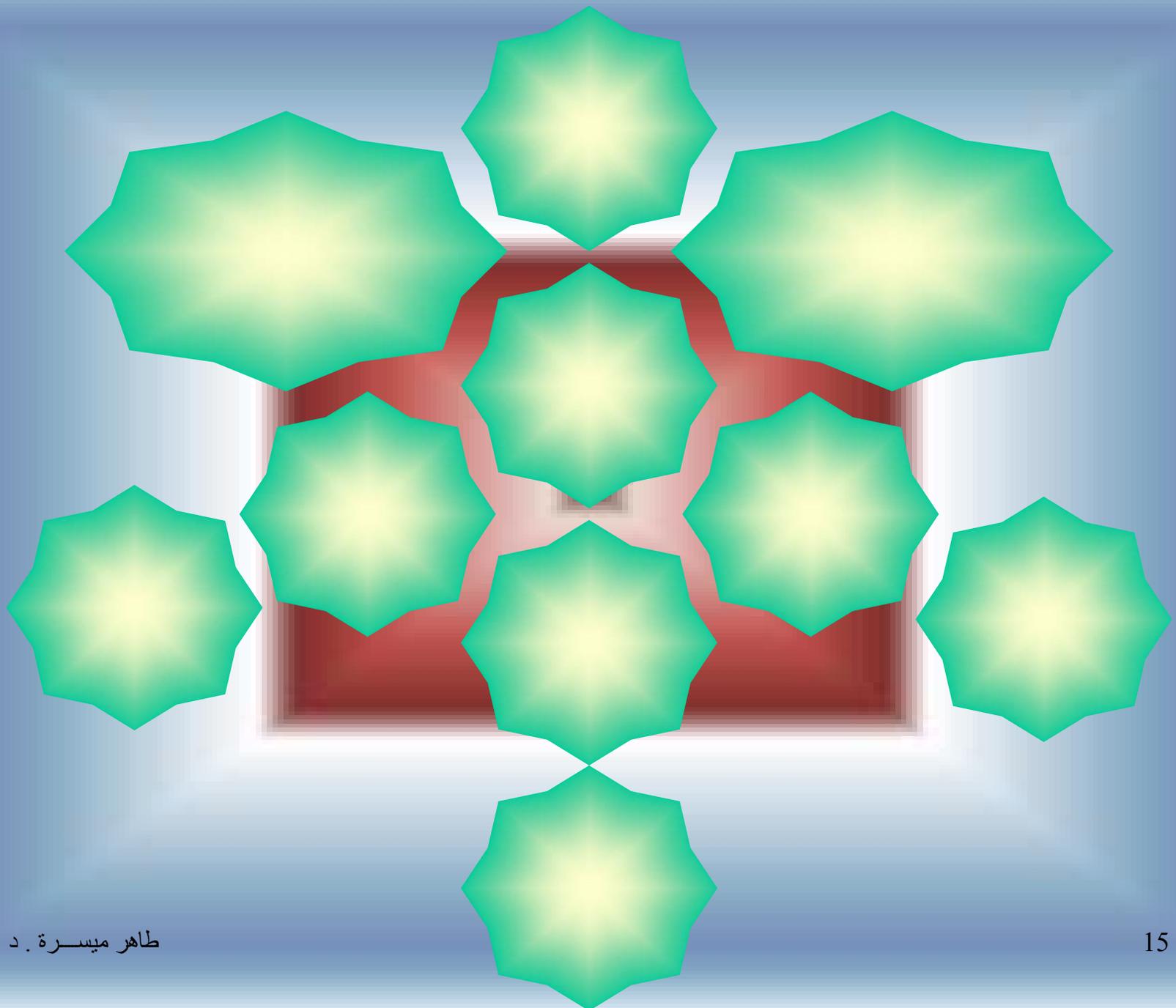
الاضطراب

ضغط العمل

الإجهاد

# مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى أجسادنا





# مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات

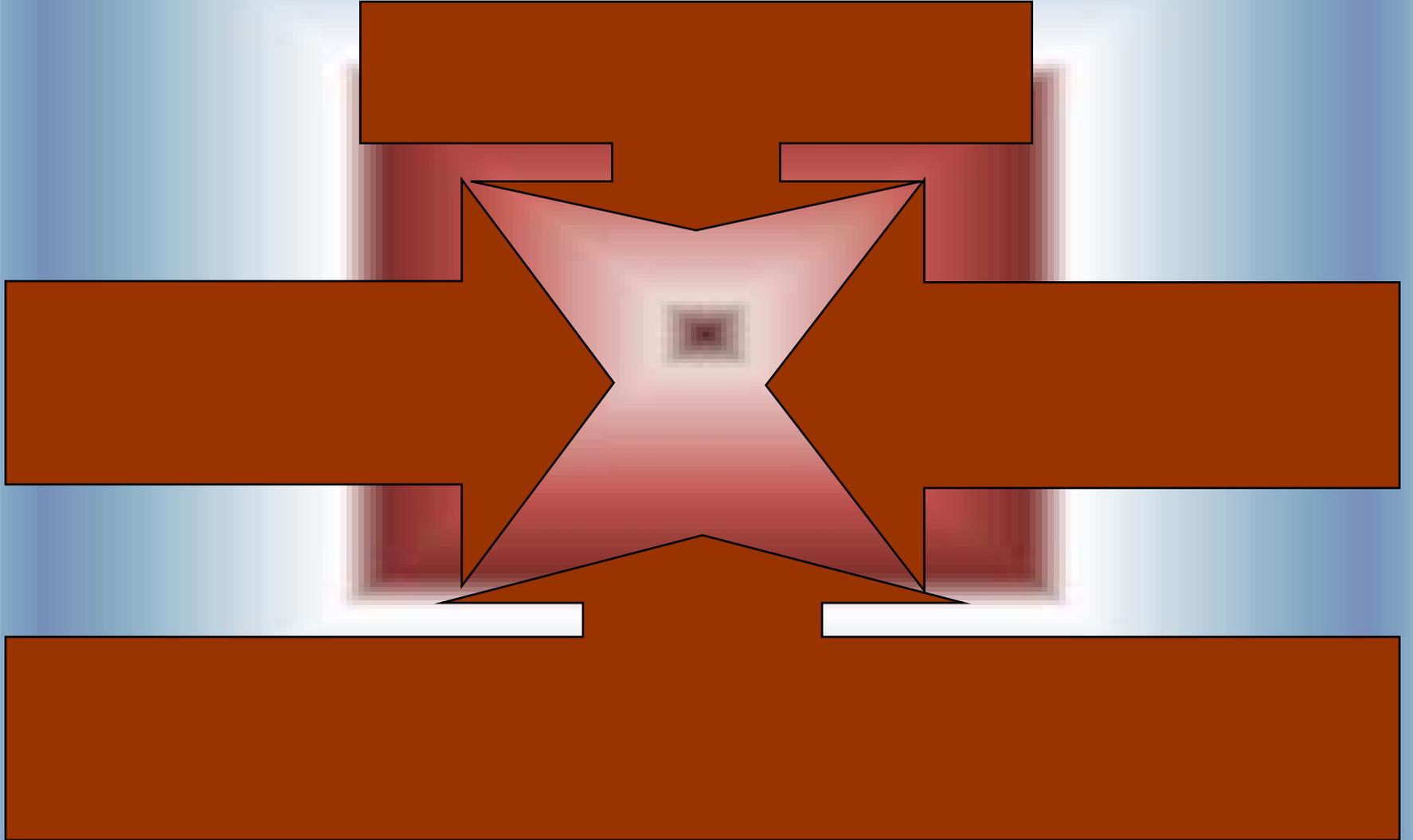
على مستوى عقولنا

يضعف الذاكرة

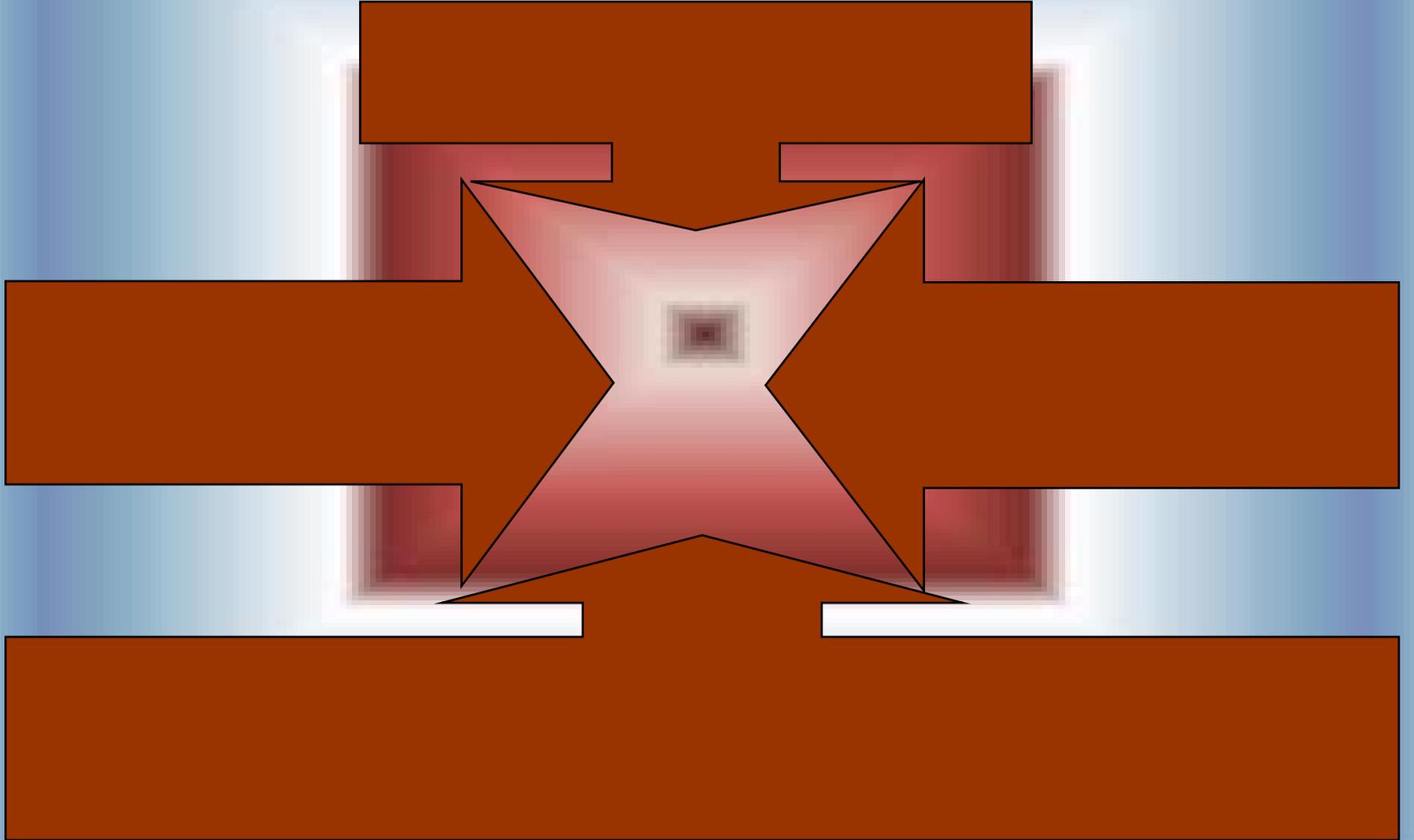
يشوش التفكير

يضعف القدرة على اتخاذ القرار السليم  
وتزيد في ظله القرارات الرعناء التعسفية

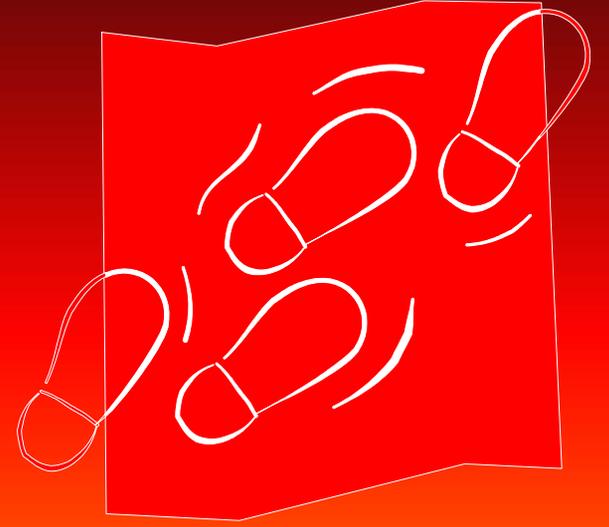
# مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى سلوكنا



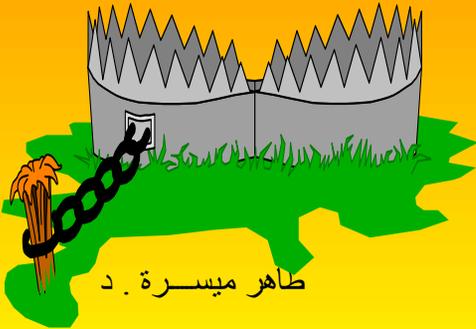
# مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى علاقتنا بأسرنا



المشي على الجمر



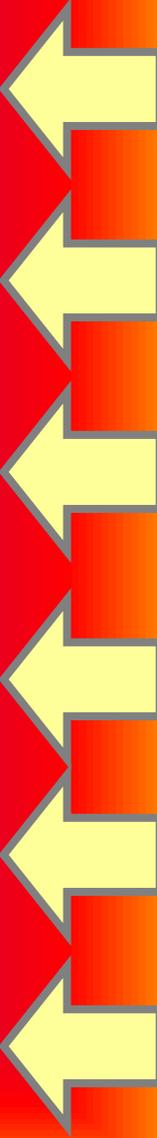
الآثار على العلاقات الأسرية



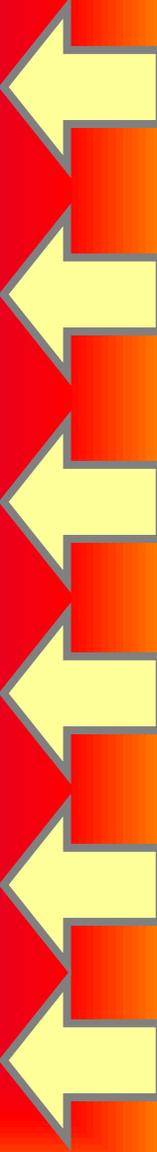
طاهر ميسرة . د

المشي على المسامير

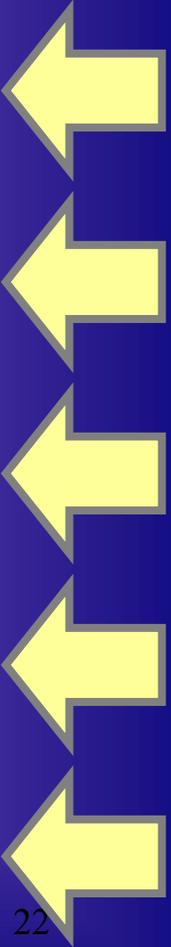
# خصائص المدير السيئ



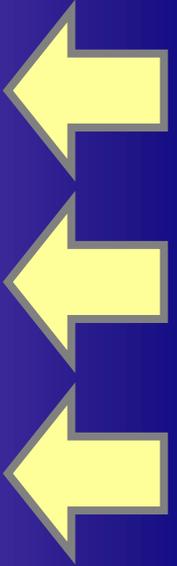
# خصائص المدير السيئ



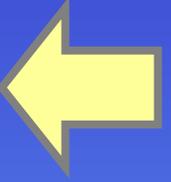
# كيف تصبح مديراً جيداً ؟



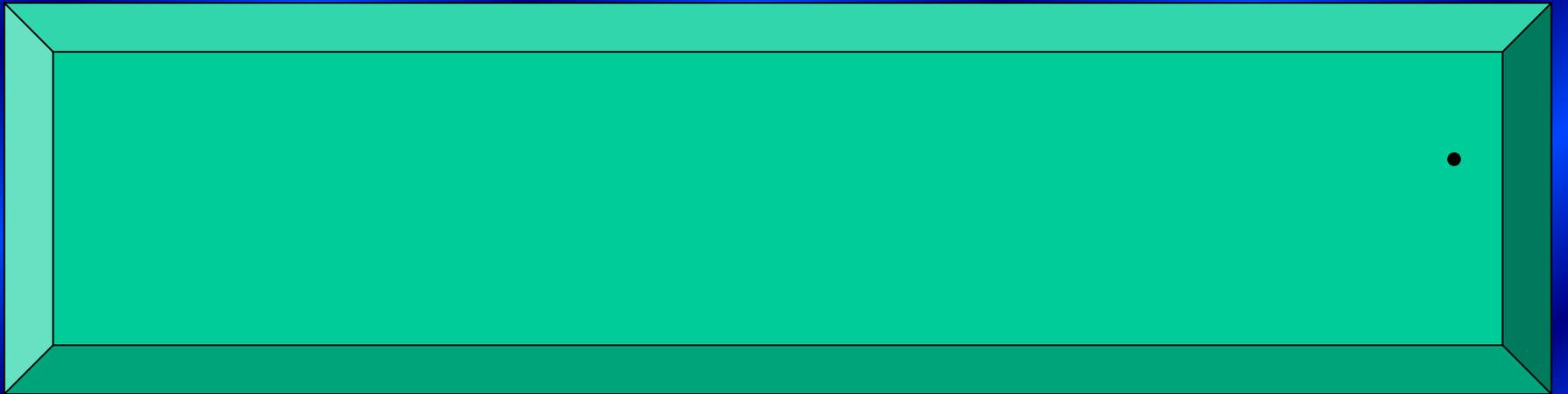
# كيف تصبح مديراً جيداً ؟



# كيف نخفف الضغوط؟

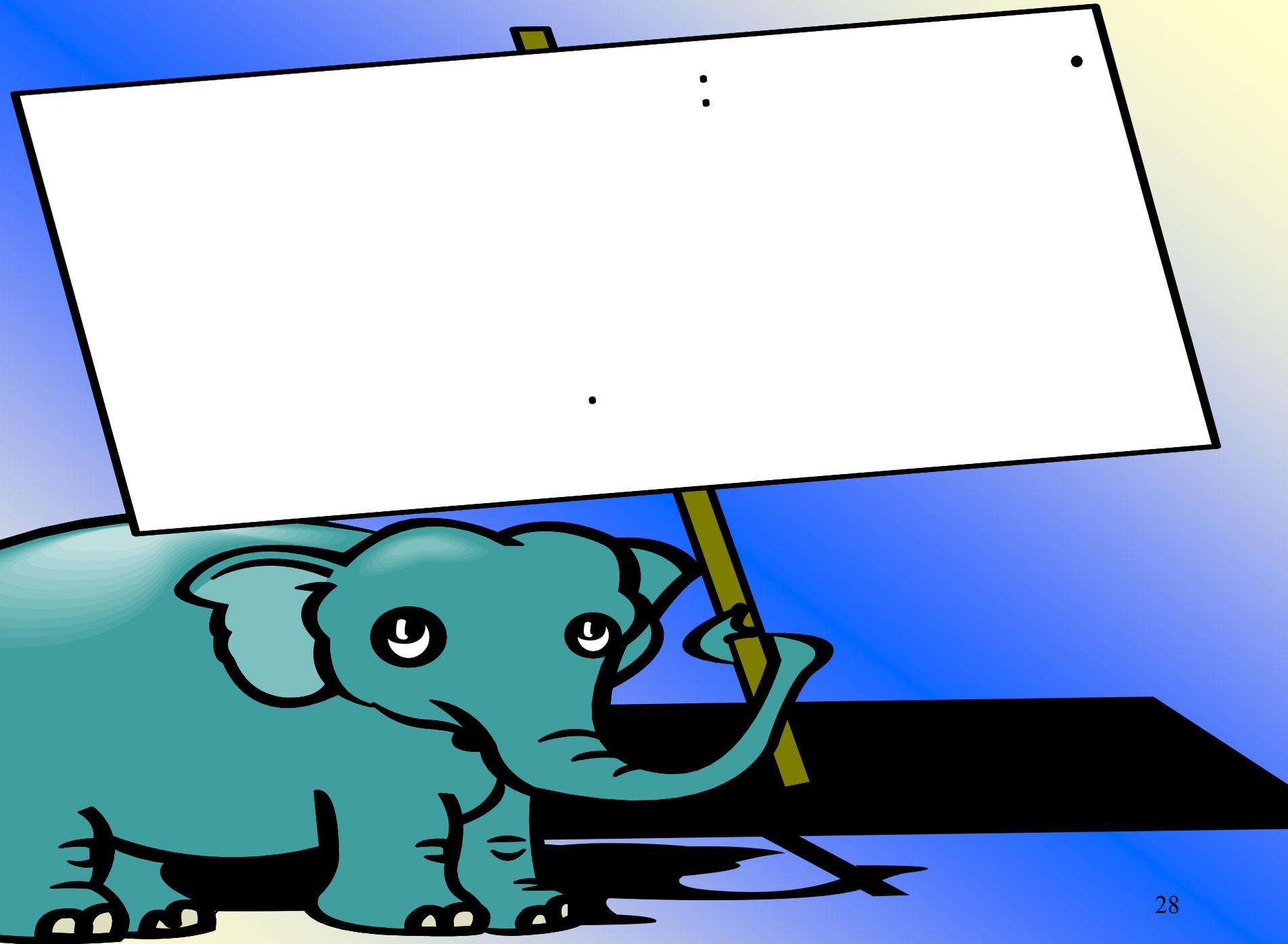


# البيانات



# تذكر قول أبي حازم :

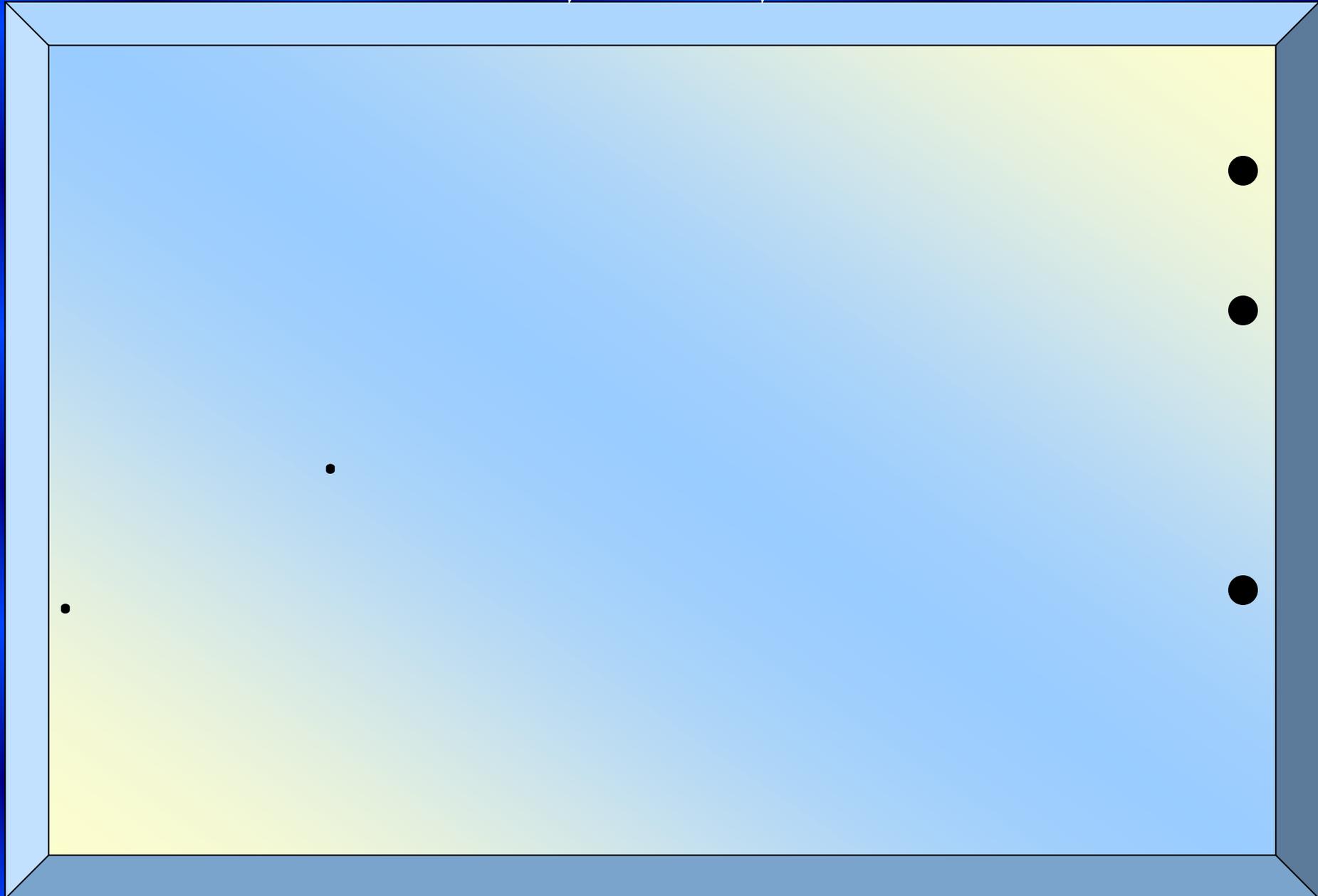
•  
• أما أمس فلا يجدون لذته  
•  
•



أين الحكمة؟



# زمام العالم !



# الركون إلى الله

•  
•  
:

}

. {

# دور القضاء والقدر في إقدامنا على العمل

•

•

•

•

•

•

•

•

•

•

# دور القضاء والقدر في رؤيتنا للماضي



# دور القضاء والقدر في تعاملنا مع الحاضر

•

•  
•

•

•

•

•

•

•

•

# دور القضاء والقدر في رؤيتنا للماضي

:

# عند مواجهة المشكلات والأزمات



# كيف نحقق المرونة في مواجهة الشدائد؟

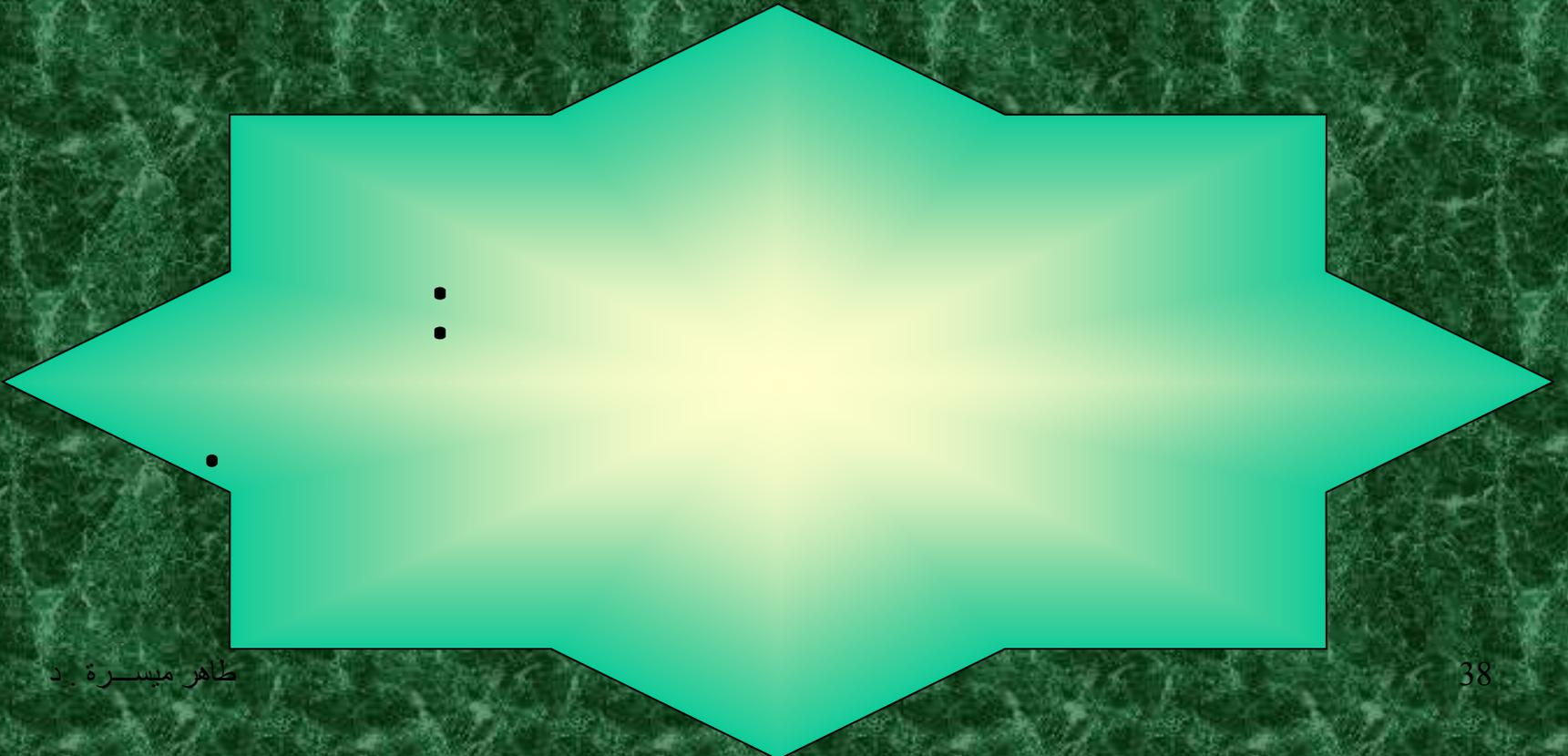
.

.

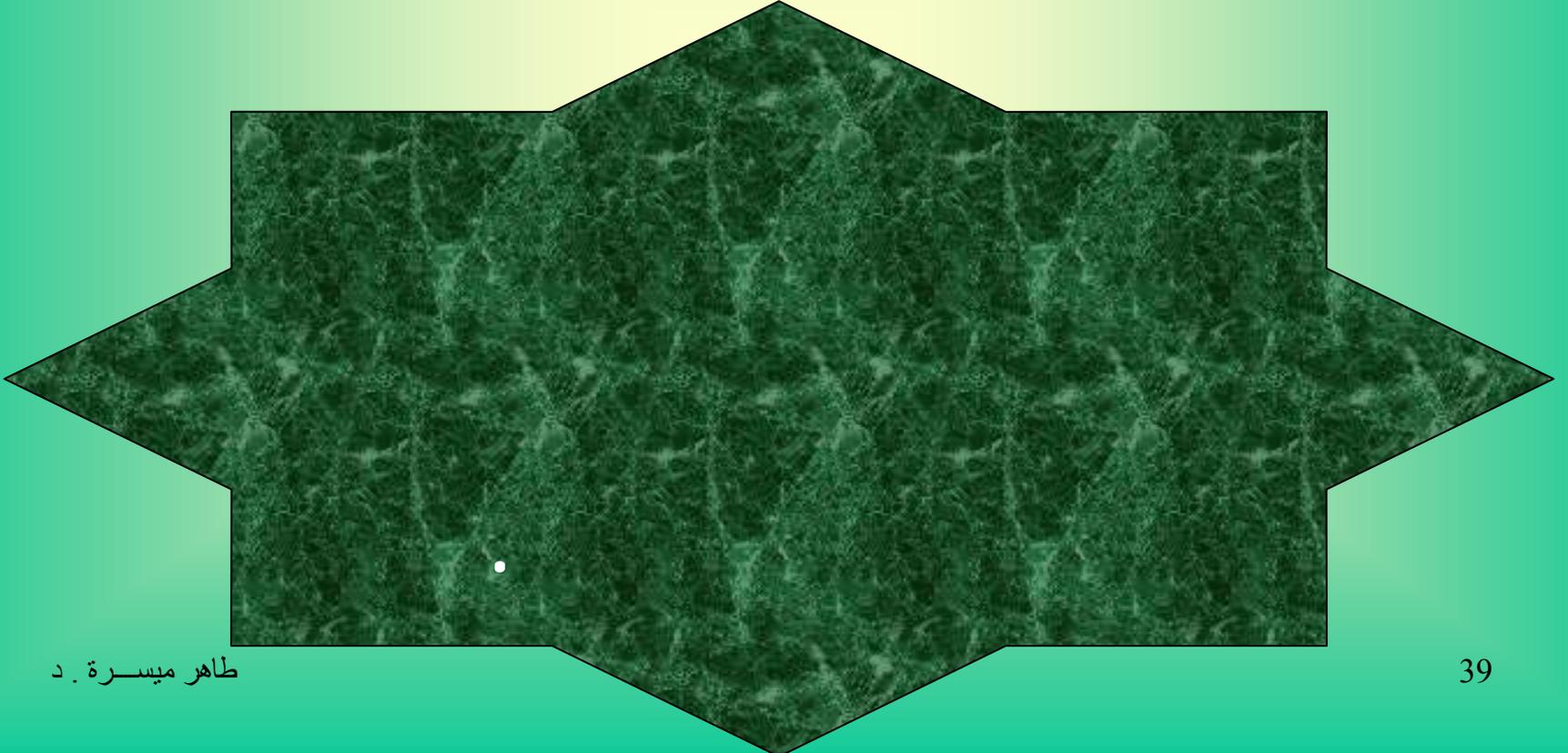
.

.

# ارض



# اعلم

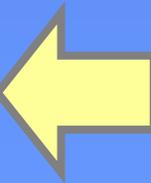
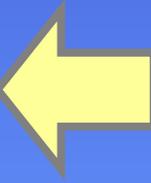
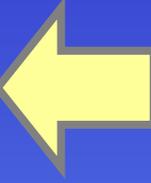


# كيف نخفف الضغوط؟

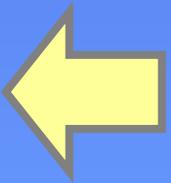
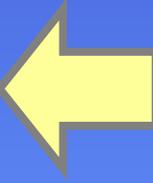


.

.



# كيف نخفف الضغوط؟



# كيف نخفف الضغوط؟

