

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

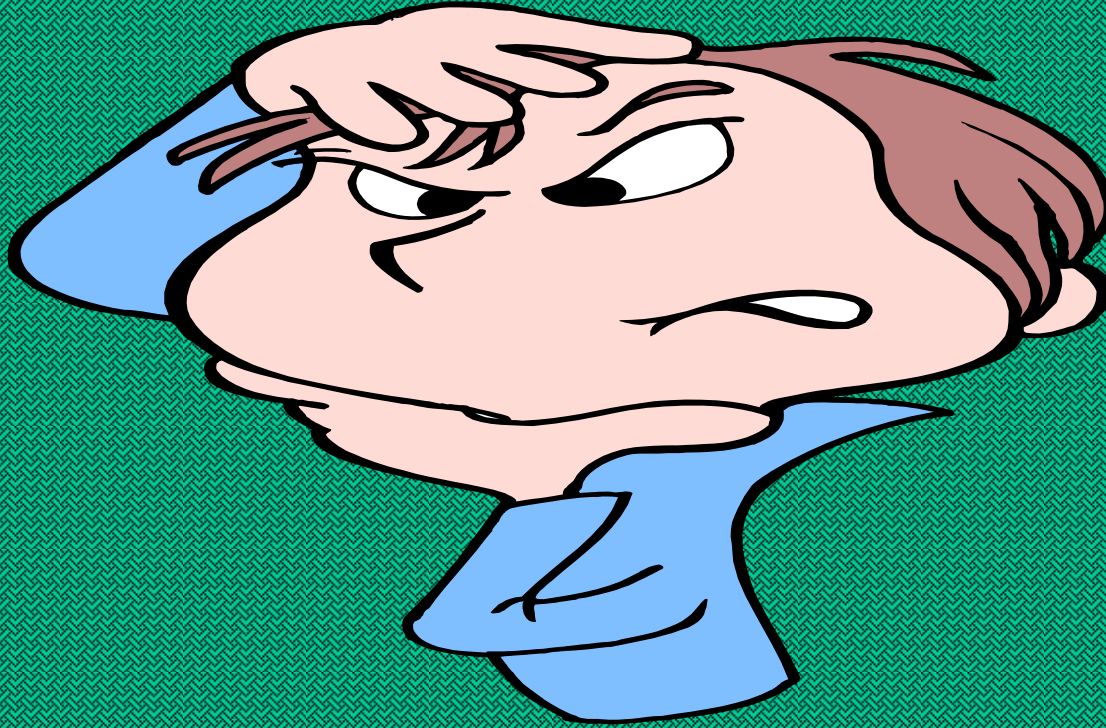
استرخاء

للأ فراغ

الحماس

الزائد

القلق

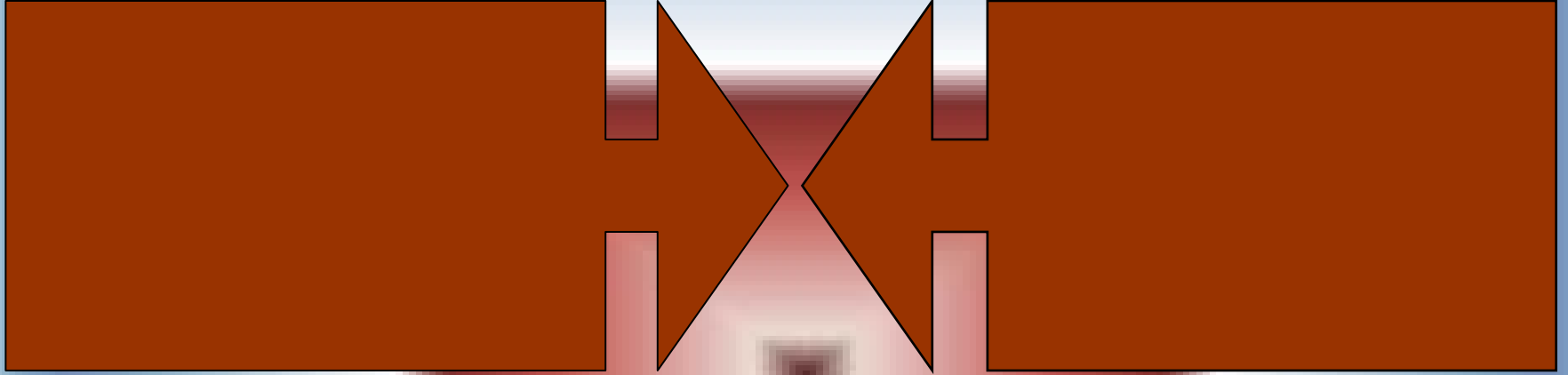


الاضطراب

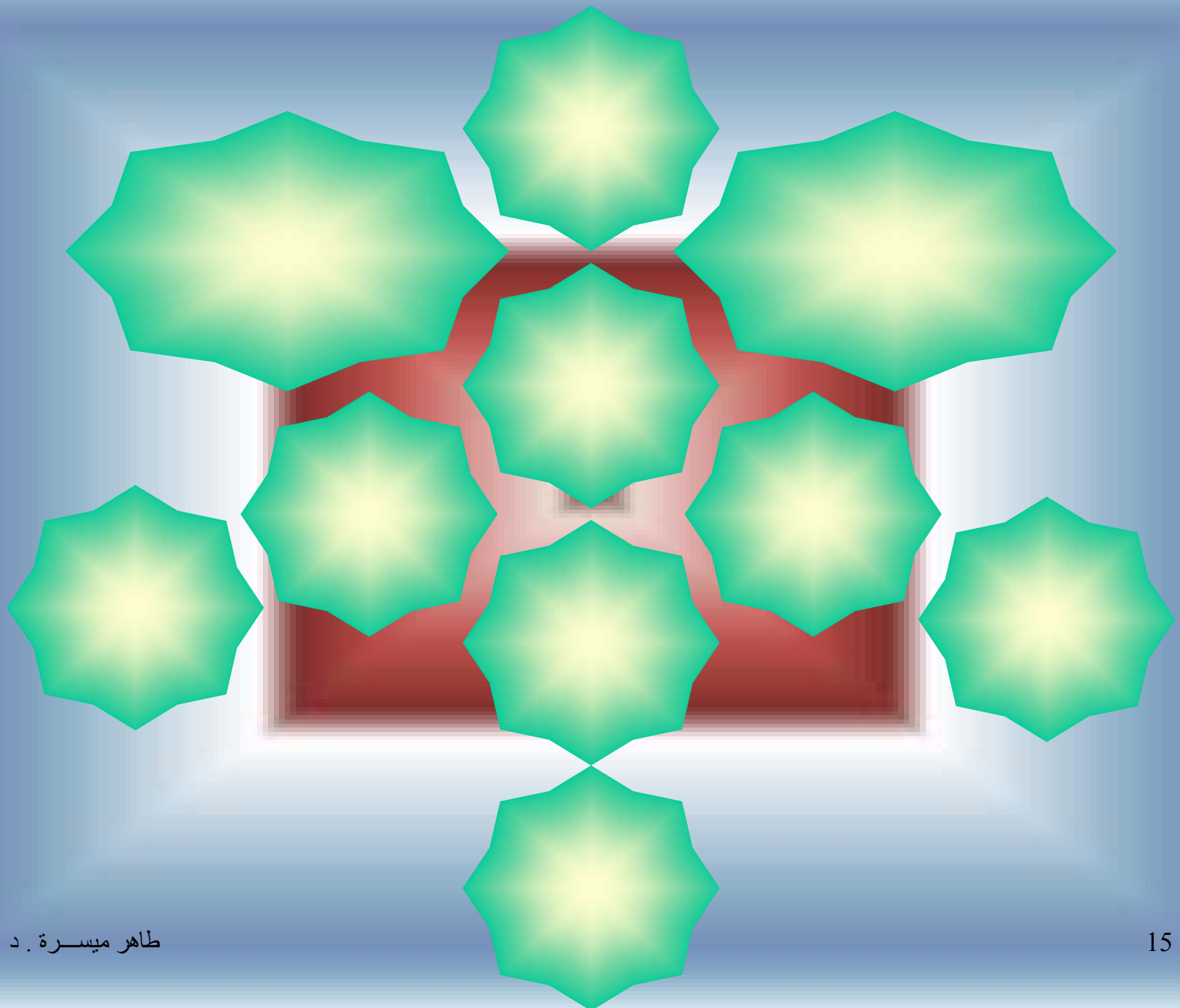
الإجهاد

ضغط العمل

مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى أجسادنا



⋮



مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات

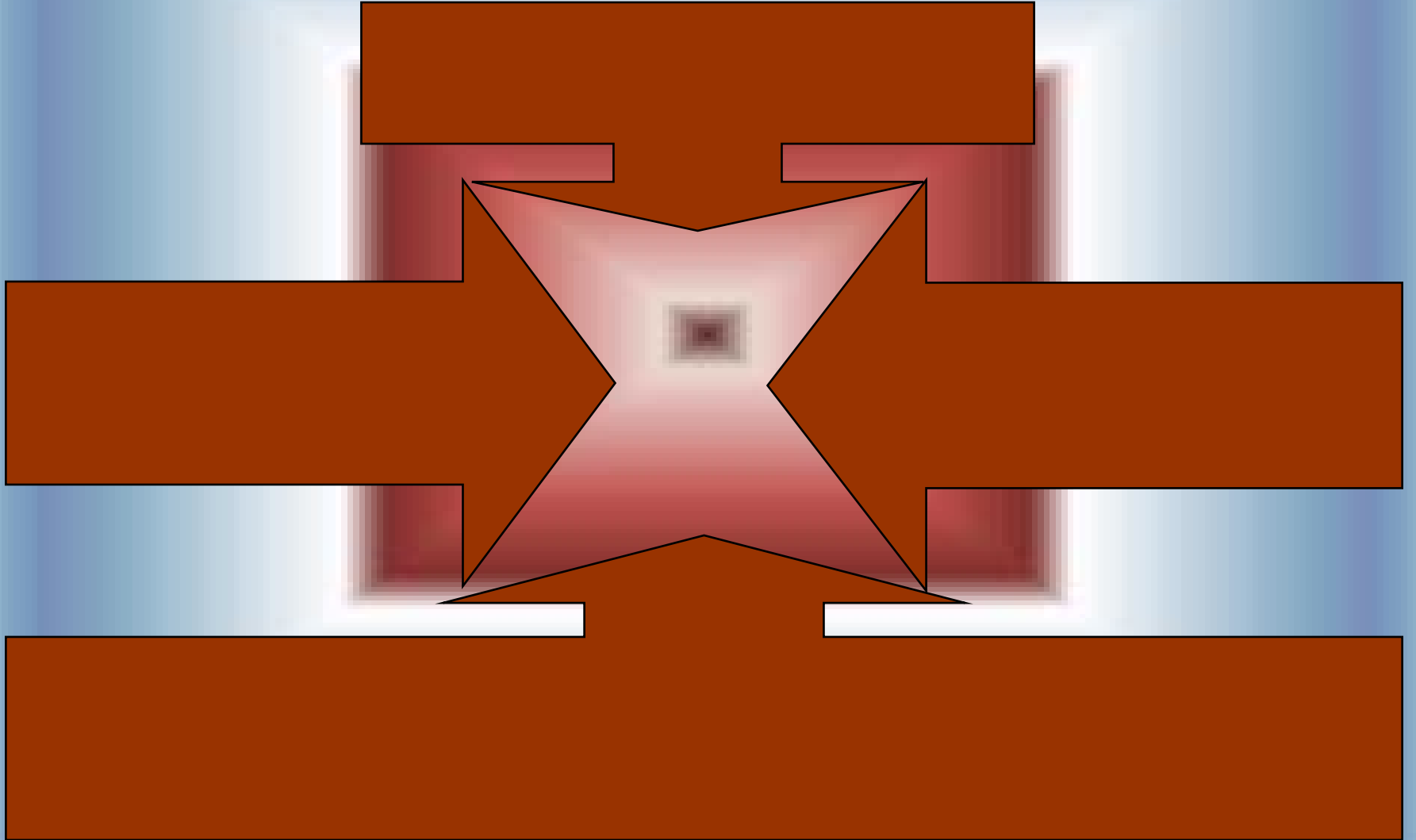
على مستوى عقولنا

يضعف الذاكرة

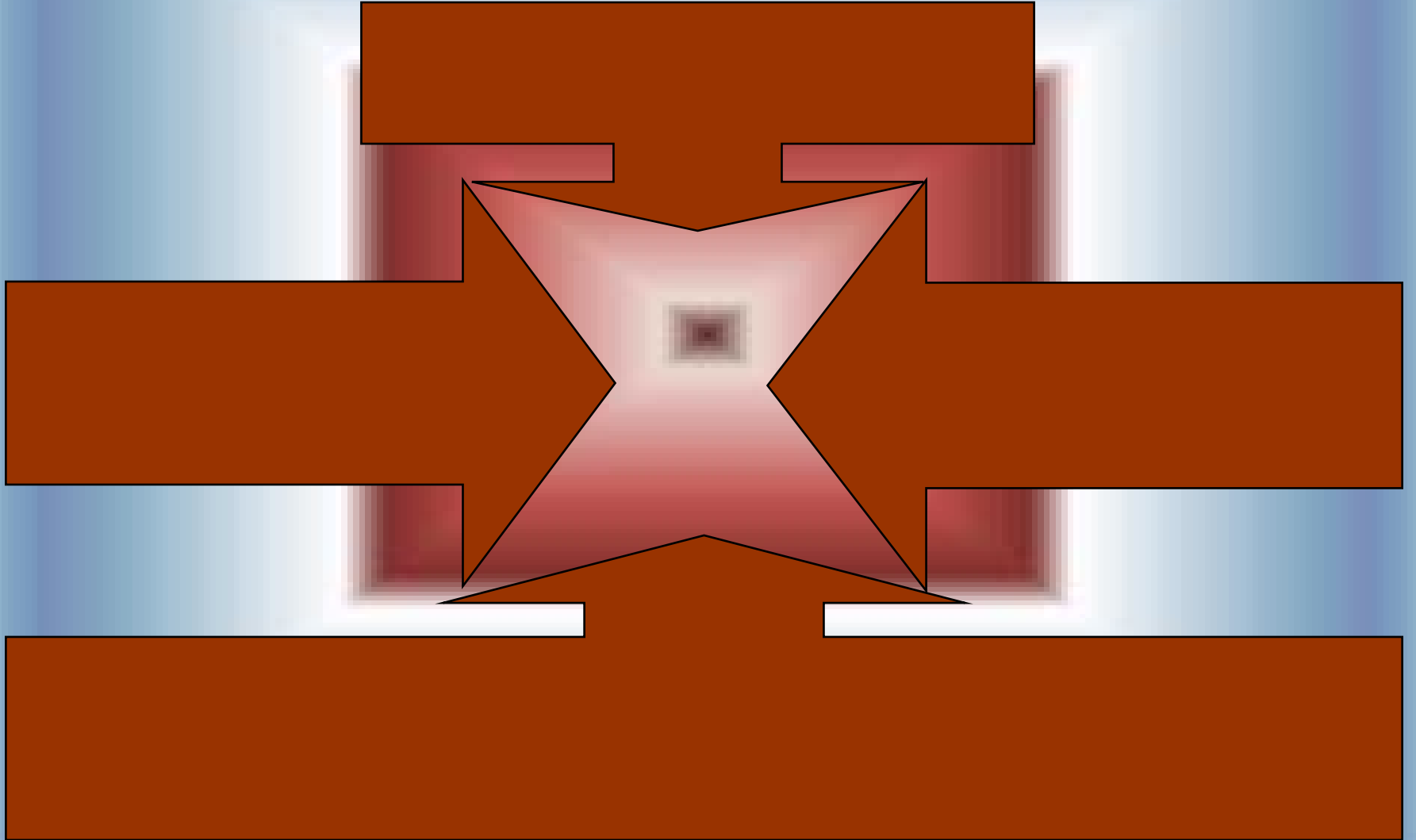
يشوش التفكير

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

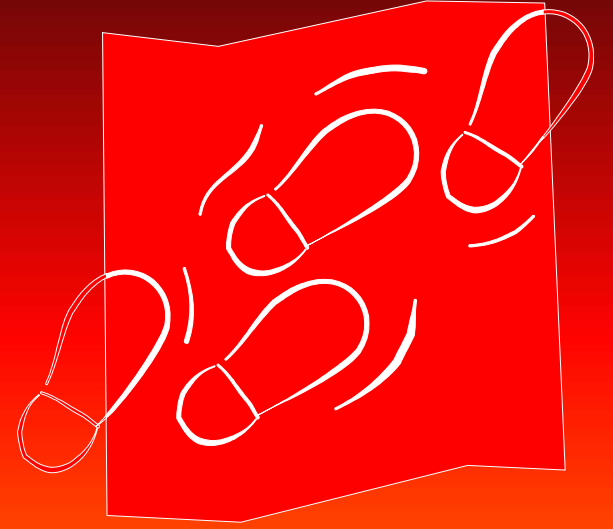
مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى سلوكنا



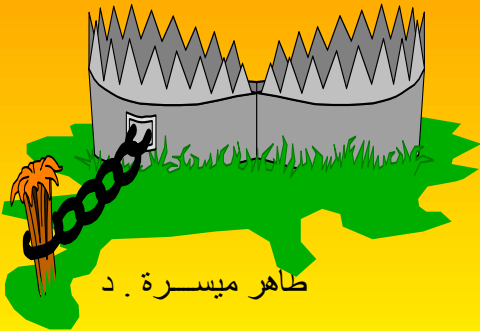
مؤشرات اختراق الضغوط للدفاعات على مستوى علاقتنا بأسرنا



المشي على الجمر



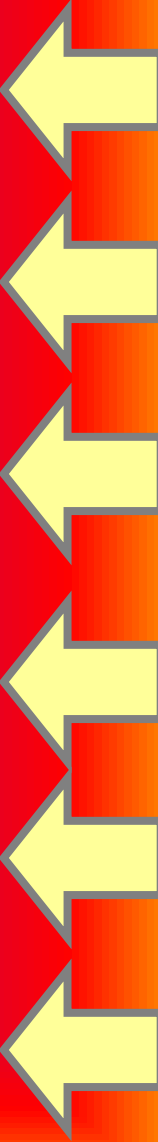
الآثار على العلاقات الأسرية



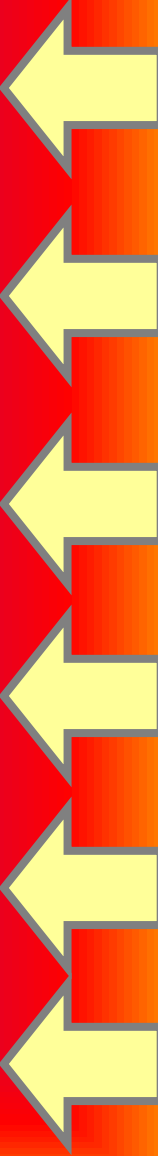
طاهر ميسرة . د

المشي على المسامير

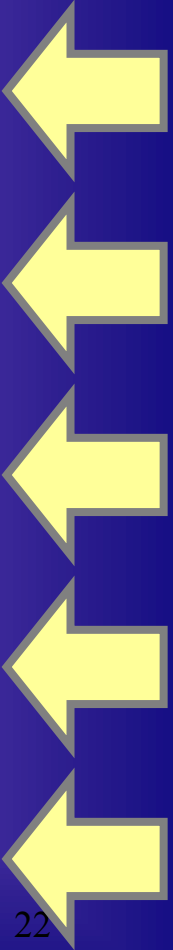
خصائص المدير السيئ



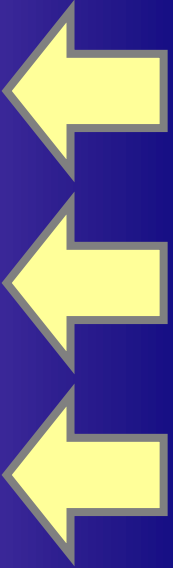
خصائص المدير السيئ



كيف تصبح مديراً جيداً ؟



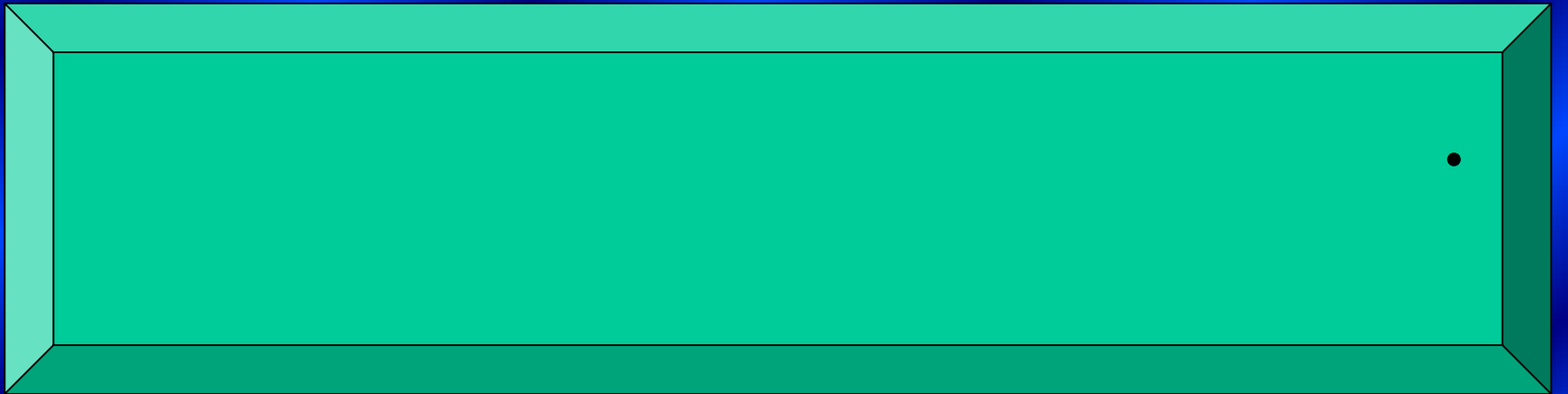
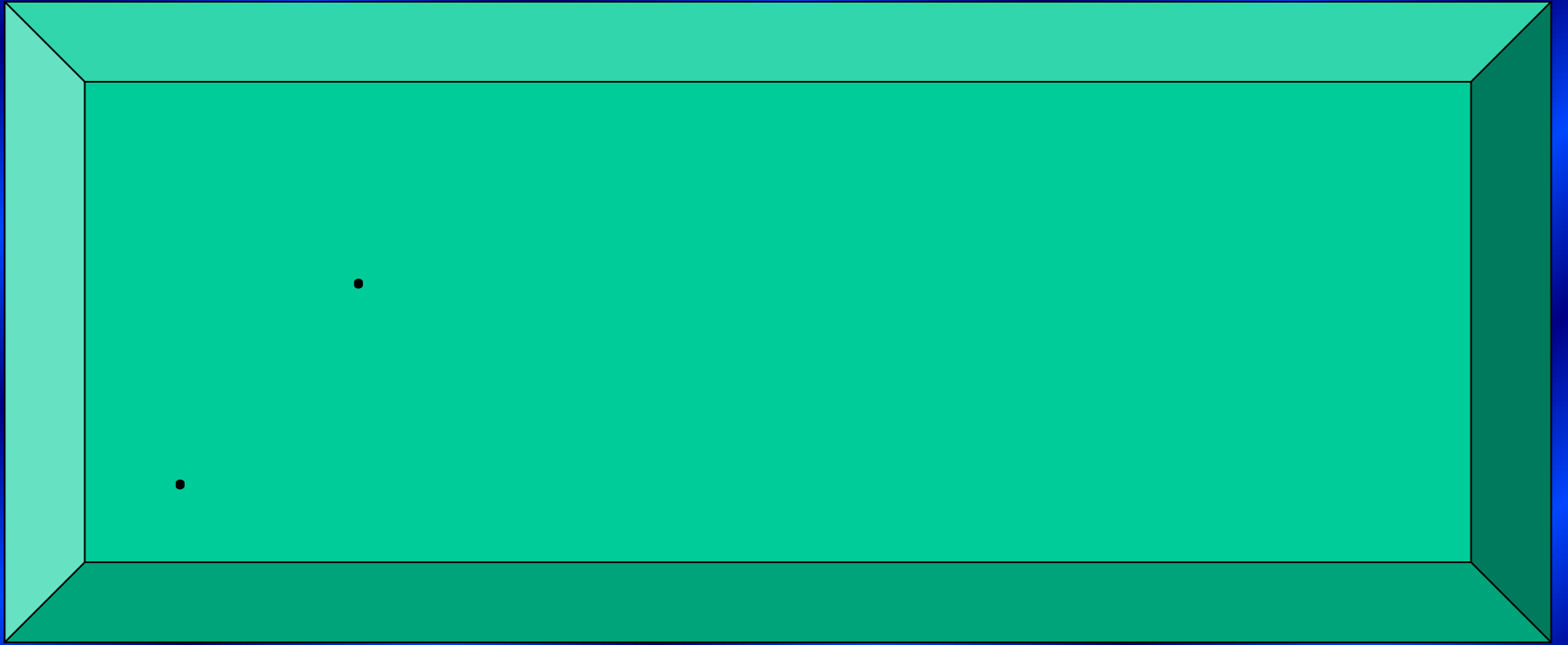
كيف تصبح مديراً جيداً ؟



كيف نخفف الضغوط؟

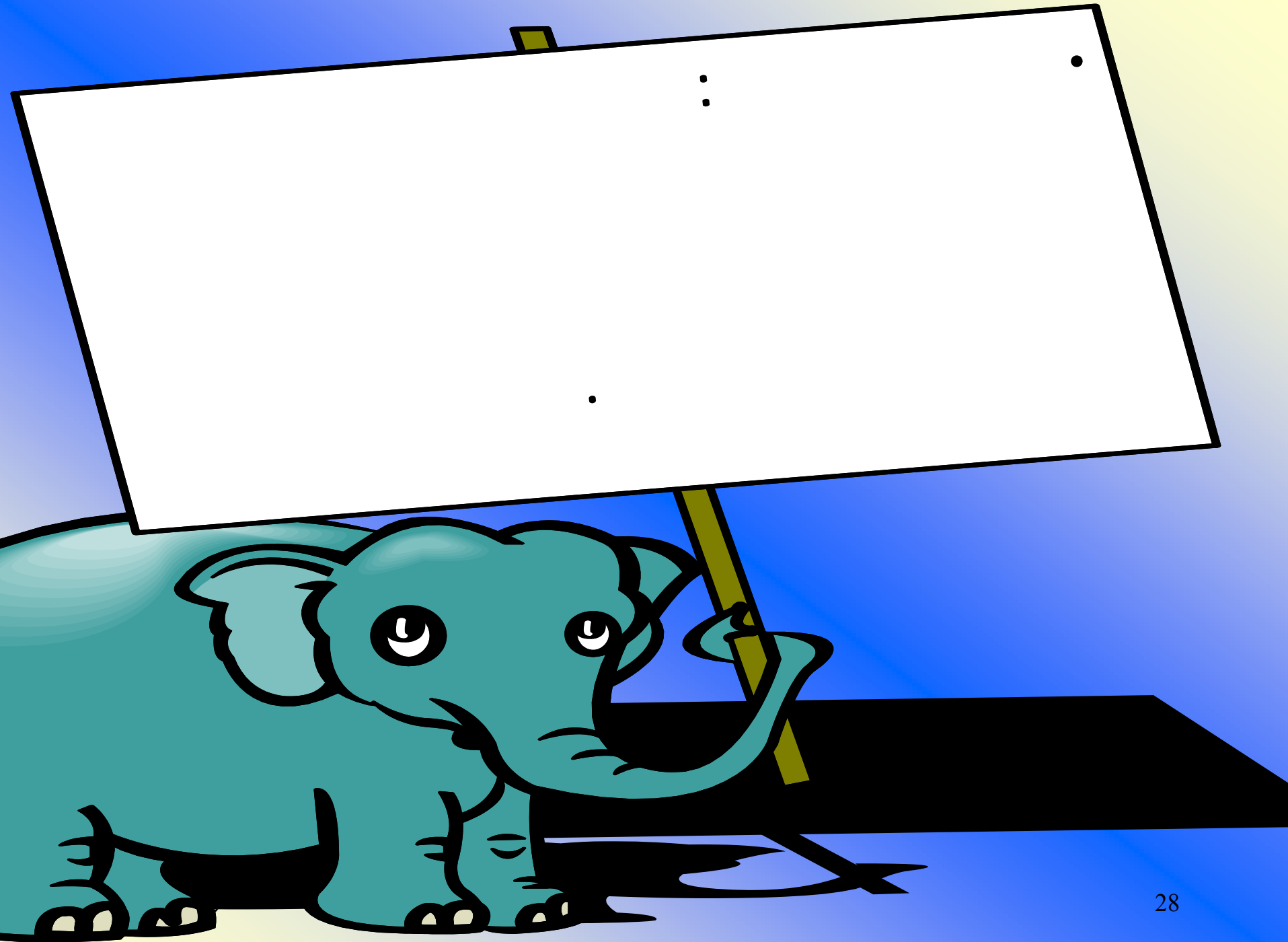


البيدايعة



تذكر قول أبي حازم :

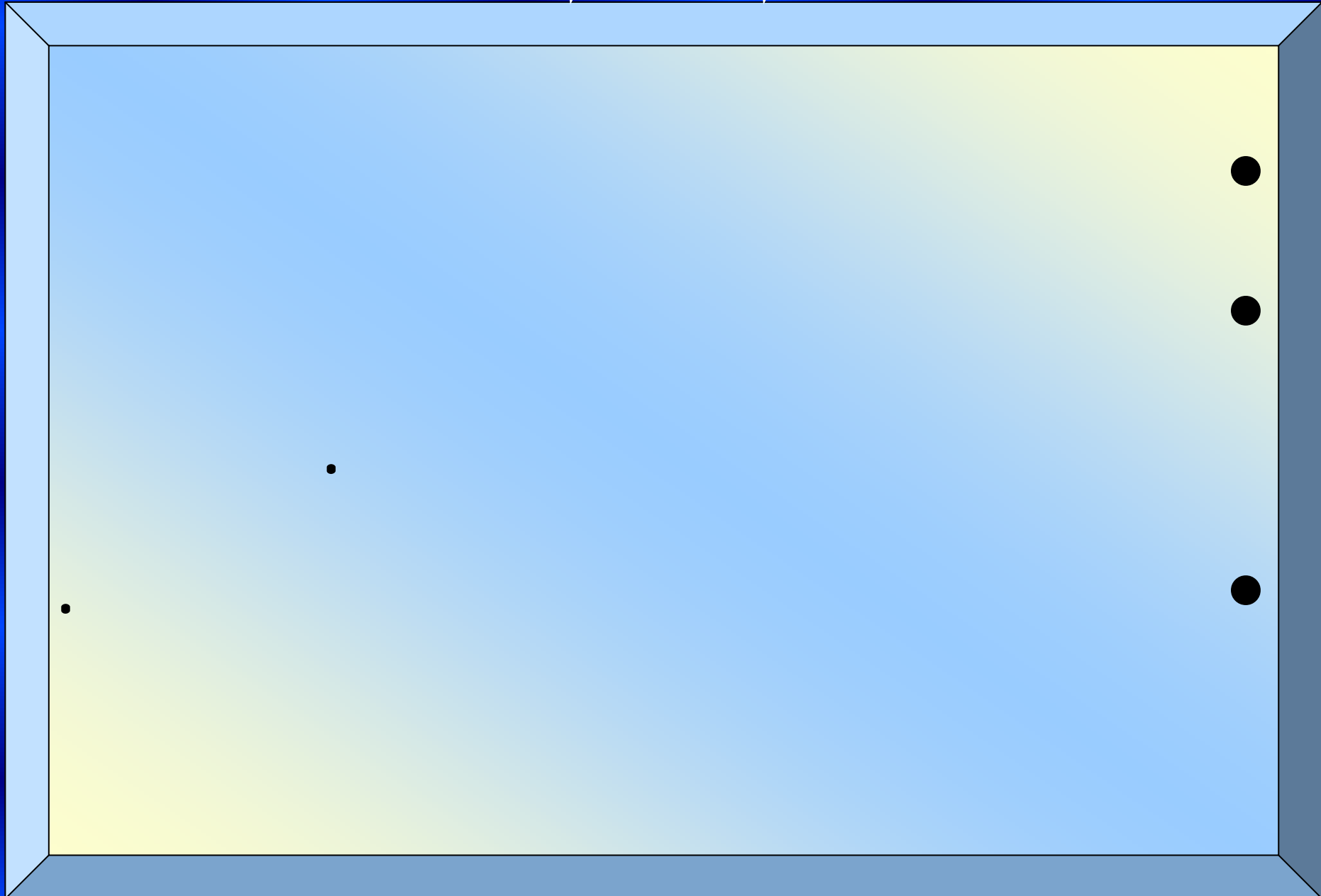
•
• أما أمس فلا يجدون لذته .
•
•



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؟

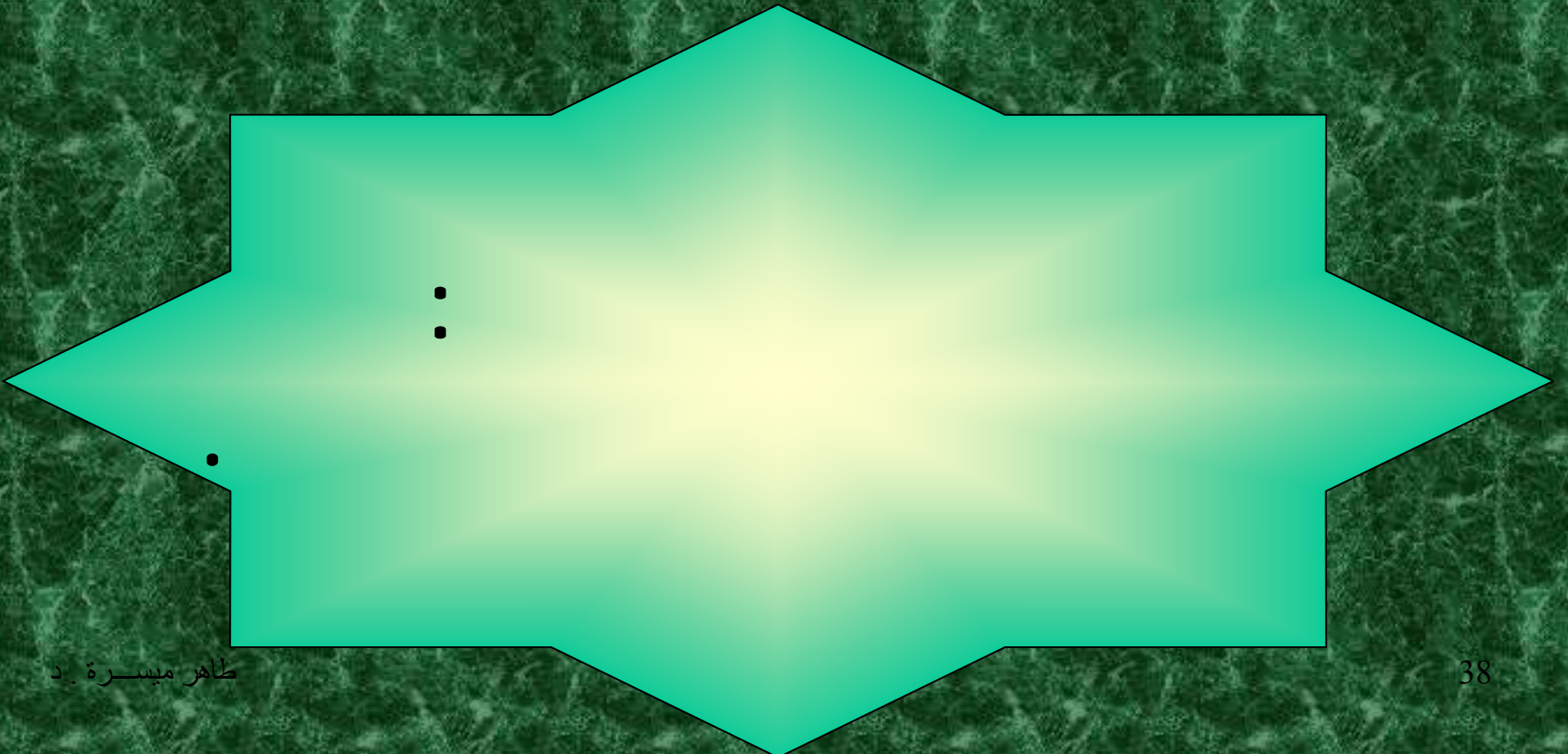
.

.

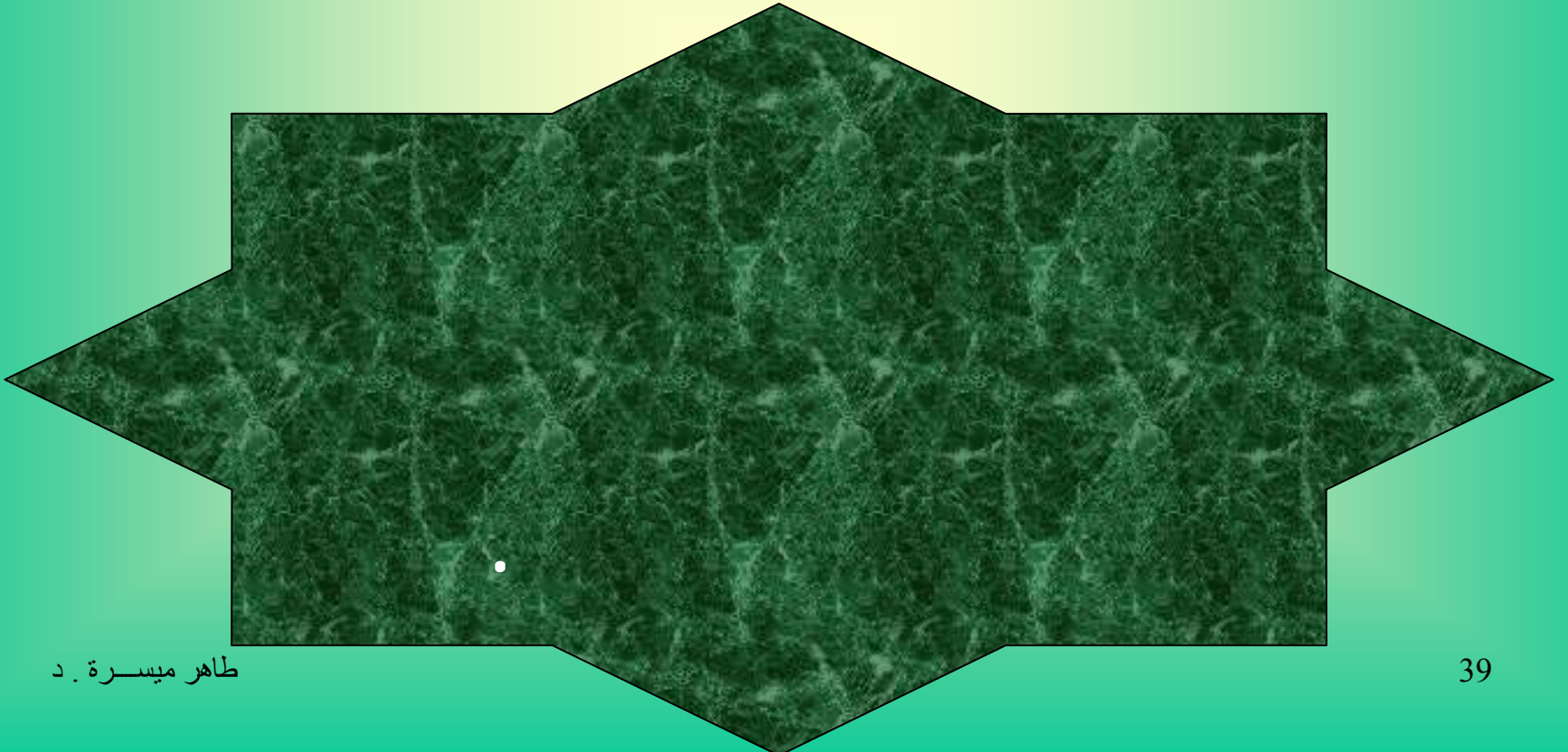
.

.

ارض



اعلم



كيف نخفف الضغوط؟



كيف نخفف الضغوط؟



كيف نخفف الضغوط؟

