



تمارين عملية ودليل سريع



تمارين عملية ودليل سريع

قائمة التحقق اليومية للرفاهية

Page | 100

اطبع هذه القائمة واستخدمها للحفاظ على عادات صحية منتظمة ومتوازنة:

الصحة البدنية:

- من ٧-٨ ساعات من النوم
- +٣٠ دقيقة من النشاط البدني
- ٢-٣ لترات من الماء على مدار اليوم
- +٥ حصص من الفواكه والخضروات
- تقليل الكافيين (بعد أقصى كوبان، ولا شيء بعد الساعة ٢ ظهراً)

الصحة العقلية والعاطفية:

- ١٠-١٥ دقيقة من التأمل، أو الصلاة، أو اليقظة الذهنية
- التواصل بشكلٍ هادف مع شخص واحد على الأقل
- ممارسة الامتنان (تحديد ٣ أشياء إيجابية)
- الانخراط في نشاط مريح غير أكاديمي
- استخدام أساليب صحية لإدارة التوتر عند الحاجة



الصحة الأكاديمية:

- مراجعة ما تم تعلمه في اليوم السابق (تكرار متباعد)
- التركيز على المواد ذات الأولوية العالية أولاً
- أخذ استراحة كل ٤٥-٦٠ دقيقة أثناء الدراسة
- استخدام الاستدعاء النشط بدل القراءة السلبية
- وضع أهداف واقعية ومحددة لكل جلسة دراسية

الصحة الاجتماعية والمالية:

- الحفاظ على التواصل مع العائلة والأصدقاء
- الالتزام بحدود الميزانية اليومية
- تجنب المشتريات غير الضرورية أو الإنفاق العاطفي
- المساهمة الإيجابية في مجموعات الدراسة أو العلاقات الزملائية

مراجعة الرفاهية الأسبوعية

استخدم هذا الإطار كل يوم جمعة لتخطيط وتقييم عافيتك:

أسئلة تأملية:

- ١- ما الأمور التي سارت بشكل جيد هذا الأسبوع فيما يخص صحتي النفسية؟
- ٢- ما الجوانب التي تحتاج إلى اهتمام أكبر في الأسبوع القادم؟
- ٣- ما التحديات التي أتوقع مواجهتها، وكيف سأتعامل معها؟



- ٤- ما نوع الدعم الذي أحتاجه من الآخرين هذا الأسبوع؟
- ٥- كيف يمكنني الاحتفال بالتقدم الذي أحرزته؟

إجراءات التخطيط:

- خصص أوقات محددة لممارسة الرياضة والعناية الذاتية
- خطط لوجبات صحية وخفيفة لأيام الانشغال
- حدد مسببات التوتر المحتملة واستراتيجيات للتعامل معها
- حدد أهداف أكاديمية واقعية تسمح بالتوازن بين الدراسة والراحة
- خطط للتواصل الاجتماعي والأنشطة الهادفة

بروتوكولات الطوارئ للصحة النفسية

عندما تشعر بالإرهاق (استعادة التوازن خلال ٥ دقائق)

- ١- توقف عما تفعله وابحث عن مكان هادئ
- ٢- خذ ١٠ أنفاس عميقة باستخدام تقنية التنفس الفسيولوجي (الشهيق القصير المزدوج والزفير الطويل)
- ٣- حدد المشكلة بدقة: ما هو الشيء المحدد الذي يسبب لك التوتر؟
- ٤- اختر خطوة صغيرة واحدة يمكنك القيام بها فوراً لتحسين الموقف
- ٥- مارس التعاطف مع الذات: ذكّر نفسك أن الصعوبة أمر طبيعي ومؤقت



عندما لا تستطيع النوم (بروتوكول ١٥ دقيقة)

- ١- غادر السرير إذا بقيت مستيقظاً أكثر من ٢٠ دقيقة
- ٢- قم بنشاط هادئ وغير محفّز (مثل القراءة، التمدد اللطيف، أو الصلاة)
- ٣- تجنب الشاشات والأضواء الساطعة
- ٤- مارس استرخاء العضلات التدريجي بدءاً من أصابع القدم صعوداً
- ٥- عد إلى السرير فقط عندما تشعر بالنعاس

عندما تشعر بالقلق قبل الامتحانات (تدخل لمدة ١٠ دقائق)

١. اعترف بالقلق دون حكم: قل لنفسك "ألاحظ أنني أشعر بالقلق"
٢. ثبت نفسك جسدياً: اشعر بقدميك على الأرض ولاحظ ما حولك
٣. تنفس ببطء وعمق لمدة ٢-٣ دقائق
٤. ذكر نفسك بجهودك: اذكر ٣ أمور قمت بها للتحضير للامتحان
٥. تخيل النجاح: تصوّر نفسك تؤدي الامتحان بهدوء وثقة وكفاءة

قوالب لتحسين جلسات الدراسة

جلسة دراسة عالية الطاقة (٢-٣ ساعات)

التحضير (٥ دقائق):

- مساحة عمل مرتبة وخالية من المشتتات
- تجهيز جميع المواد والأدوات اللازمة



- تحديد أهداف واضحة وقابلة للقياس
- ممارسة تمرين يقظة ذهنية قصير لزيادة التركيز

مرحلة التعلم (٤٥-٥٠ دقيقة):

- قراءة نشطة مع تدوين الملاحظات بأسلوبك الخاص
- طرح أسئلة على نفسك أثناء الدراسة لتعميق الفهم
- تنظيم بصري للمعلومات (خرائط مفاهيم، رسوم توضيحية)
- ربط المعلومات الجديدة بما تعلمته سابقاً

الاستراحة (١٠-١٥ دقيقة):

- القيام بحركات جسدية بسيطة (تمدد أو مشي خفيف)
- شرب الماء وتناول وجبة خفيفة صحية عند الحاجة
- تفاعل اجتماعي قصير أو نشاط مبهج
- تجنب الشاشات خلال فترة الاستراحة

المراجعة والتثبيت (٢٠-٣٠ دقيقة):

- اختبار ذاتي دون الرجوع إلى الملاحظات
- كتابة ملخص من الذاكرة لأهم النقاط
- تحديد الثغرات أو المفاهيم غير الواضحة
- التخطيط لجلسة المراجعة القادمة (ضمن نظام التكرار المتباعد)



جلسة دراسة منخفضة الطاقة (١ ساعة)

أنشطة مراجعة خفيفة:

- مراجعة البطاقات التعليمية باستخدام نظام التكرار المتباعد
- الاستماع إلى محاضرات مسجلة أثناء الراحة أو المشي
- تنظيم الملاحظات والمواد الدراسية لتسهيل المراجعة لاحقاً
- قراءة المواد التي تم تظليلها أو تلخيصها مسبقاً
- تخطيط جلسات الدراسة القادمة وتوزيع المواضيع حسب الأولوية

بطاقات مرجعية سريعة (Quick Reference Cards)

تقنيات إدارة الضغوط النفسية

فوري (٣٠ ثانية – ٢ دقيقة):

- تنفس الزفير الفسيولوجي: شهيقان قصيران وزفير طويل
- تنفس ٤-٧-٨: شهيق ٤ ثوانٍ، حبس النفس ٧ ثوانٍ، زفير ٨ ثوانٍ
- الاسترخاء التدريجي للعضلات: شد العضلات ثم تحريرها تدريجياً
- تقنية التأريض Grounding Technique: لاحظ ٥ أشياء تراها، ٤ تسمعها، ٣ تشعر بها، ٢ تشمها، ١ تتذوقها



قصير المدى (٥-١٥ دقيقة):

- تأمل اليقظة الذهنية
- نزهة قصيرة أو نشاط بدني
- كتابة يوميات أو تعبيرية
- الاتصال بصديق أو فرد من العائلة يدعمك ويشجعك

طويل المدى (ممارسات مستمرة):

- روتين تمرين منتظم
- جدول نوم ثابت
- نمط غذائي صحي
- شبكة دعم اجتماعي قوية

نصائح سريعة للنجاح الأكاديمي

قبل الدراسة:

- ضع أهدافاً محددة وقابلة للتحقيق
- تخلص من المشتتات (الهاتف، وسائل التواصل الاجتماعي)
- حسن البيئة المحيطة (الإضاءة، درجة الحرارة، الضوضاء)
- التحضير الذهني القصير (اليقظة الذهنية، تحديد النية)



أثناء الدراسة:

- استخدم تقنيات التعلم النشط (الاختبار الذاتي، تعليم الآخرين)
- خذ استراحات منتظمة (كل ٤٥-٦٠ دقيقة)
- حافظ على رطوبة جسمك وحافظ على وضعية جلوس جيدة
- راقب فهمك وعدّل الاستراتيجيات حسب الحاجة

بعد الدراسة:

- راجع ما أنجزته
- حدّد الجوانب التي تحتاج لمزيد من الانتباه
- خطط للجلسة الدراسية القادمة
- مارس الامتحان لتقدمك في التعلم

استراتيجيات بناء العلاقات الاجتماعية

يوميًا:

- إجراء محادثة ذات معنى مع شخص ما
- التعبير عن الامتنان لشخص ساعدك أو دعمك
- تقديم المساعدة أو الدعم لزميل دراسي
- مشاركة شيء إيجابي عن يومك



أسبوعياً:

- المشاركة في أنشطة جماعية (مجموعات دراسية، أنشطة رياضة، نوادي)
- التواصل مع أفراد العائلة
- الانخراط في خدمة المجتمع أو التطوع
- حضور الفعاليات أو التجمعات الاجتماعية

شهرياً:

- تقييم وتقوية العلاقات المهمة
- التواصل مع المرشدين أو المستشارين
- المشاركة في أنشطة التطوير المهني
- التخطيط لأنشطة خاصة مع الأصدقاء أو العائلة

تذكير هام: هذا الدليل يعد مصدراً للمعلومات والدعم، لكنه ليس بديلاً عن الرعاية الطبية أو النفسية المهنية. إذا كنت تواجه حالة طبية طارئة أو أزمة نفسية، فاطلب المساعدة المهنية فوراً.

تذكر:

- أنت لست وحدك في مواجهة تحديات كلية العلوم الطبية
- طلب المساعدة علامة على القوة والحكمة المهنية



- رفايتك أساسية لنجاحك ولرعاية مرضاك المستقبليين
- المهارات التي تطورها في العناية بنفسك ستجعلك طبيباً أفضل



الخاتمة: يمثل مسارك التعليمي في جامعة السبطين للعلوم الطبية رحلة تجمع بين السعي الأكاديمي وتطوير الذات الشخصي. يقدم هذا الدليل استراتيجيات شاملة مستندة إلى الأدلة العلمية، ومتكاملة مع الممارسات الحساسة ثقافياً، لتلبية احتياجاتك وتجربتك الفريدة كطالب علوم طبية ومستقبلاً كطبيب أو ممرض أو معالج متميز.

النقاط الأساسية:

- الصحة جزء من التطوير المهني: ممارسات العناية بالنفس التي تطورها الآن تساهم مباشرة في فعالية أدائك المهني المستقبلي. لا يمكنك تقديم رعاية مثلى إذا كنت تعاني من الضغوط النفسية أو الإرهاق.
- التوازن عملية ديناميكية: بدلاً من السعي وراء توازن يومي مثالي، ركّز على تحقيق تناغم مستدام على المدى الطويل يحترم أهدافك الأكاديمية ورفاهيتك الشخصية.
- المجتمع مهم: علاقاتك وروابطك الاجتماعية ليست مُشتتاتٍ عن دراستك الطبية؛ بل هي مكونات أساسية لتطورك المهني ومرونتك الشخصية.
- طلب الدعم قوة: اللجوء إلى خدمات الدعم، سواء الأكاديمية أو النفسية أو المالية، يعكس الحكمة والنضج المهني.



استراتيجية التطبيق:

- ابدأ بخطوات صغيرة: اختر استراتيجية أو استراتيجيتين من هذا الدليل لتطبيقها فوراً بدلاً من محاولة تغيير كل شيء دفعة واحدة.
- الاستمرارية أهم من الكثرة: الإجراءات الصغيرة والمستمرة أكثر فاعلية من التغييرات الجذرية غير المستدامة.
- التكيف والتعديل: استخدم هذا الدليل كإطار عام، ولكن عدّل الاستراتيجيات لتناسب مع شخصيتك، وخلفيتك الثقافية، وظروفك الخاصة.
- اطلب الدعم عند الحاجة: تذكر أن قسم الارشاد النفسي الجامعي والموارد الجامعية الأخرى موجودة لدعم نجاحك وصحتك النفسية.

أثرك المستقبلي:

- إن ممارسات الرفاهية التي تطوّرها خلال دراستك في العلوم الطبية ستؤدي إلى:
- تعزيز أدائك الأكاديمي وقدرتك على التعلم.
 - زيادة قدرتك على التحمّل خلال المراحل الصعبة من مسيرتك المهنية.
 - تنمية تعاطفك وفاعليتك في التعامل مع المرضى.



- تقديم نموذج يُحتذى به في تبني سلوكيات صحية بين الزملاء وطلبة العلوم الطبية المستقبليين.
- المساهمة في إحداث تغييرات إيجابية في ثقافة التعليم الطبي والرعاية الصحية

رسالة أخيرة:

إن دراسة العلوم الطبية تتعمّد أن تكون مليئة بالتحديات، فهي تهيئك لتحمل المسؤوليات العظيمة التي ستُؤكل إليك كأحد العاملين في المجال الصحي. الصعوبات التي تواجهها ليست دليلاً على الضعف، بل هي علامة على أنك في طور الإعداد لأداء عمل عظيم سيعود بالنفع على كثير من الناس طوال حياتك المهنية.

إن التزامك بالمحافظة على رفايتك الشخصية خلال هذه المرحلة التكوينية هو استثمار في نجاحك وسعادتك، وكذلك في صحة ورفاهية كل مريض ستخدمه في المستقبل. فالتعاطف، والمرونة، والحكمة التي تكتسبها من خلال رعايتك لنفسك ستجعلك مختصاً أكثر فاعلية وإنساناً أكثر توازناً وسعادة.

تذكّر دائماً: أنت لست وحدك في هذه الرحلة، زملاؤك، وأساتذتك، وعائلتك، وجامعة السبطين للعلوم الطبية جميعهم هنا لدعمك وتشجيعك. اطلب المساعدة عند الحاجة، واحتفل بتقدّمك، وابقَ واثقاً بقدرتك على أن تصبح المتخصص المتميز الذي تطمح إليه.



نسأل الله أن تكون رحلتك في دراسة العلوم الطبية مليئة بالنمو، والتعلم،
والخدمة، والرفاهية. فمرضاك المستقبليون محظوظون بوجود شخص
مثلك، يجمع بين التميز المهني والرحمة الإنسانية.



EMAIL:

emp1.psycho.counsel@sums.edu.iq

UNIVERSITYPSYCHOLOGICALCOUNSELING@sums.edu.iq



المراجع العلمية



References

- [1] Brennan, J., et al. "A Stress Management Program for Higher Risk Medical Students: Preliminary Findings." *Applied Psychophysiology and Biofeedback*, 2016. doi: 10.1007/S10484-016-9333-1
- [2] Picton, A. "Work-life balance in medical students: self-care in a culture of self-sacrifice." *BMC Medical Education*, 2021. doi: 10.1186/S12909-020-02434-5
- [3] Lin, Y. K., et al. "Relationship between medical students' negative perceptions of colleagues' work-life and burn-out during clerkships: a longitudinal observational cohort study." *BMJ Open*, 2021. doi: 10.1136/BMJOPEN-2021-049672
- [4] Kelly-Hedrick, M., et al. "Medical student flourishing before and during the COVID-19 pandemic at one U.S. institution." *MedEdPublish*, 2022. doi: 10.12688/mep.19094.2
- [5] Lo Moro, G., et al. "Effectiveness of University-Provided Individual Counselling for Healthcare Students: A Systematic Review." *Student Success*, 2023. doi: 10.5204/ssj.3019
- [6] Bannatyne, A. J., et al. "A systematic review of mental health interventions to reduce self-stigma in medical students and doctors." *Frontiers in Medicine*, 2023. doi: 10.3389/fmed.2023.1204274
- [7] Bhat, S., Shekhar, R., and Bhat, A. "Being well – A proactive mental wellness intervention for undergraduate medical students." *Journal of Datta Meghe Institute of Medical Sciences University*, 2023. doi: 10.4103/jdmimsu.jdmimsu_147_22
- [8] AboZayed, A. H., et al. "Online Multicomponent Program for Mental Health Promotion of Medical Students: An Intervention Study." *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 2022. doi: 10.3889/oamjms.2022.9174



[9] Kim, M.-K. and Kim, H.-W. "A Comprehensive Framework and Approaches for Enhancing Mental Health in Medical Students." Korean Medical Education Review, 2022. doi: 10.17496/kmer.2022.24.3.180

[10] Deisz, M., et al. "Correlates and Barriers of Exercise, Stress, and Wellness in Medical Students." Medical Science Educator, 2024. doi: 10.1007/s40670-024-02134-5

[11] Connelly, M., et al. "Fit for Health? Levels of Physical Activity Among Preclinical and Clinical Medical Students." American Journal of Lifestyle Medicine, 2023. doi: 10.1177/15598276231161501

[12] Khan, S. H. F. A., et al. "Assessment of Physical and Emotional Wellbeing of Medical Students using SF-36 Questionnaire." Pakistan Journal of Medical and Health Sciences, 2023. doi: 10.53350/pjmhs2023172126

[13] Rehman, R. "Social interdependence, wellness, and medical students." 2016

[14] Baradaran Binazir, M. and Heidari, F. "Social health among Iranian medical students during COVID-19 pandemic." Research and Development in Medical Education, 2023. doi: 10.34172/rdme.2023.33117

[15] Habashi, K. and Simanton, E. "Wellness Activities, Stress, and Academic Performance in Medical Students." Cureus, 2024. doi: 10.7759/cureus.62704

[16] Nikolis, L., et al. "Medical student wellness in the United States during the COVID-19 pandemic: a nationwide survey." BMC Medical Education, 2021. doi: 10.1186/S12909-021-02837-Y

[17] Harolds, J. A. "Quality and Safety in Healthcare, Part LXVII: Counseling, Mental Health Services, and Wellness Curricula for Medical Students." Clinical Nuclear Medicine, 2021. doi: 10.1097/RLU.0000000000002980