



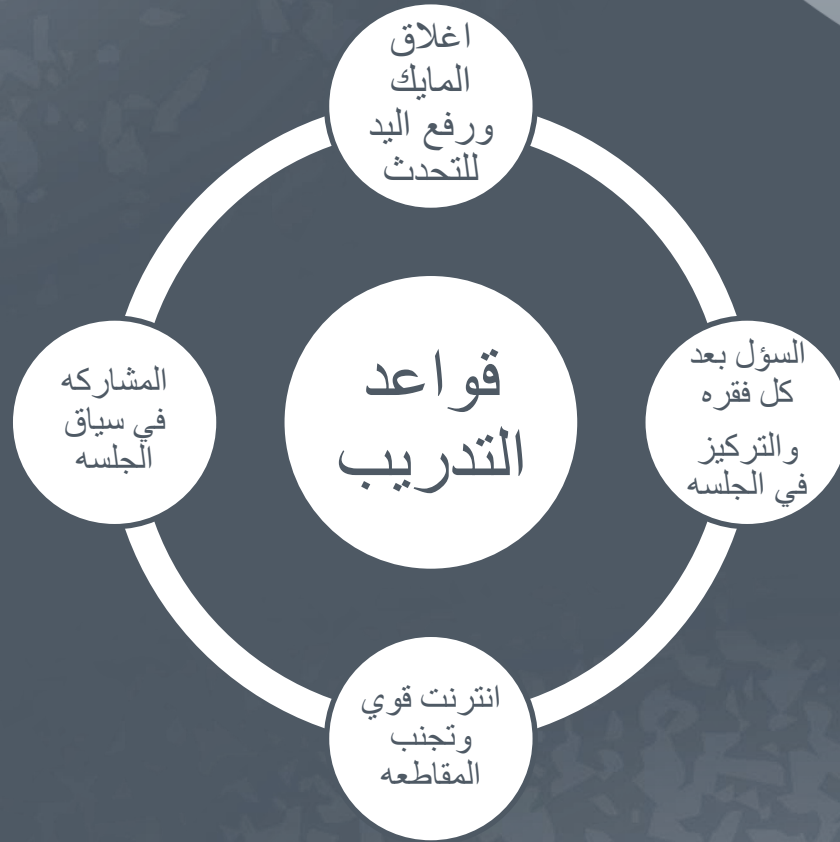
DR.Aya Bassiony
Bassiony



د ايه بسيوني
لايف كوتش ومدرب معتمد



منصة حيتان هي منصة تعليمية رقمية تهدف إلى تمكين الشباب العربي بمهارات عملية حديثة تساعدهم على تحقيق الاستقلال المالي والنجاح المهني.





من اين تتابعنا

نشاط ١ : اسم مرح

الهدف التدريبي

اكساب المتدرب المعارف والمهارات والاتجاهات الايجابية نحو تعرف التفكير
المفرط واسبابه وطرق التحكم فيه

فرط التفكير

لو كان فرط التفكير يحرق سعرات حراريه لكدت ان اختفي





فرط التفكير



المحتوي التدريبي

03

أنواع فرط في التفكير

02

تعريف فرط التفكير

01

المقدمة

06

تمارين فرط التفكير

05

نصائح لفرط التفكير

04

علامات فرط في التفكير

01

المقدمة





“عندما نكون في حالة من فرط التفكير، نفقد الاتصال باللحظة الحالية. هذا الشعور المستمر بالتحليل يمكن أن يعيق قدرتنا على اتخاذ قرارات حكيمة.”

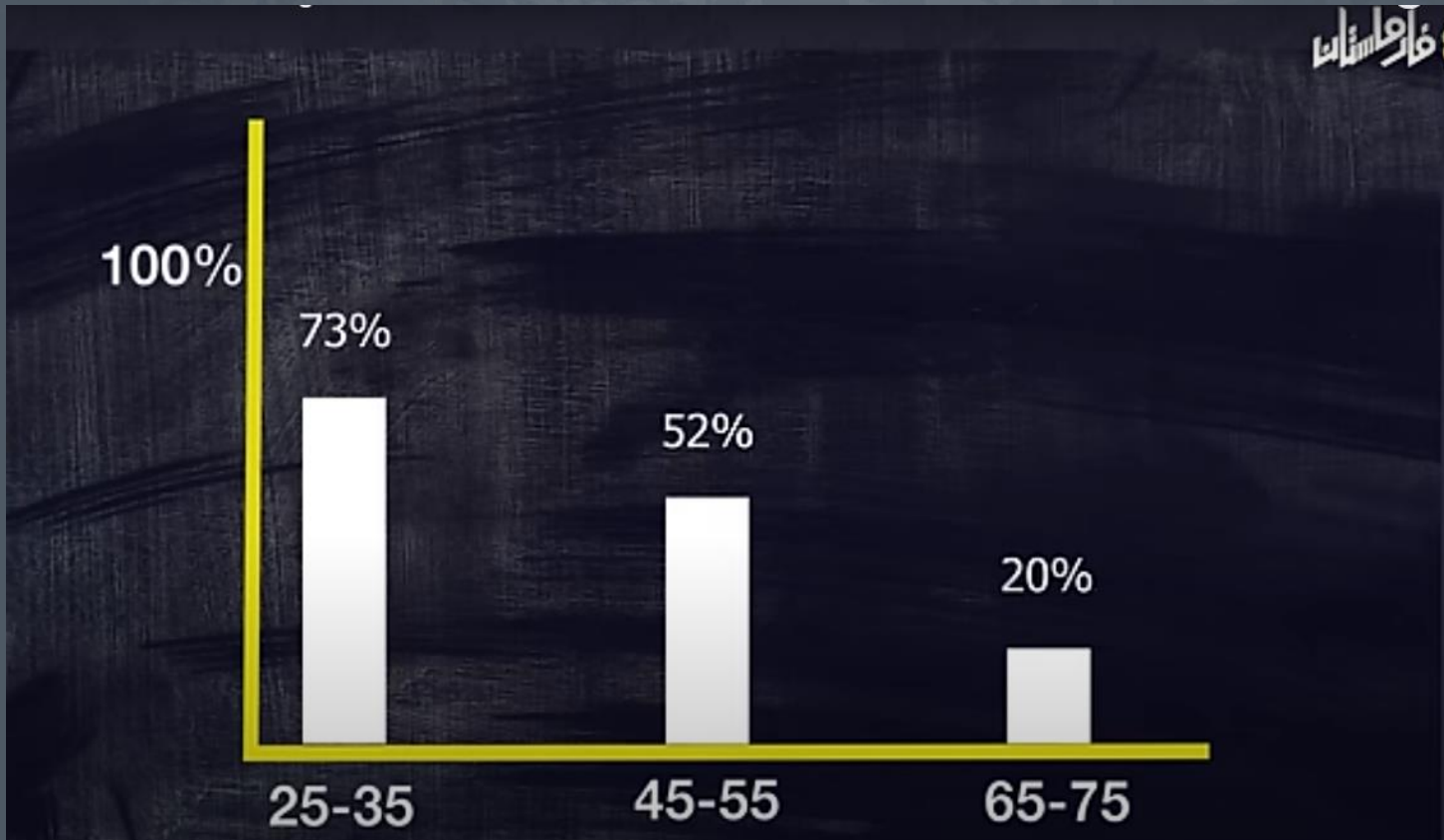
«الين لانجر»

التفكير جيد

لكن

الافراط في التفكير يمكن ان ينهي
الاشياء قبل ان تاخذ فرصتها







تعريف فرط التفكير

□ الإفراط في التفكير هو عادة التفكير كثيرًا لفترة طويلة جدًا في شيء ما.

□ يُعرف الإفراط في التفكير أيضًا باسم "شلل التحليل" لأنه من خلال التفكير كثيرًا، فإنك تعلق في أفكارك وتمنع نفسك من اتخاذ أي إجراء.

□ الاستغراق لآوقات طويلة في تحليل امر ما سواء واقعي او تخيلي **دون اتخاذ فعل** بناء علي هذا التفكير مما يهدر الوقت والطاقة

□ اكثر ما يقرب من ٦٠ الف فكره تتوارد علي ذهننا يوميا تحمل ملفات كلما استغرقت فيها توثر علي مشاعرنا



المحتوي التدريبي

03

أنواع فرط في التفكير



02

تعريف فرط التفكير



01

المقدمة

06

تمارين فرط التفكير

05

نصائح لفرط التفكير

04

علامات فرط في التفكير



هل فرط التفكير اضطراب نفسي

❑ في حين أن الإفراط في التفكير في حد ذاته ليس اضطراب نفسي ، إلا أنه يكون بيصاحب بعض حالات تشمل الاكتئاب والقلق .

❑ يمكن أن يكون الإفراط في التفكير أكثر انتشارًا لدى بعض الأشخاص من غيرهم. وهو عباره عن عاده او سلوك نفسي تستغرق وقت طويل في حاجه او اكثر دون اتخاذ رد فعل حاسم





الفرق بين التفكير المفرط والاضطراب النفسي

□ التفكير المفرط هو عبارته عن عادته او سلوك نفسي يحدث مع اي حد نتيجته استجابته للمحفزات معينه مثل الحزن عند فقدان شخص عزيز

□ اما الاضطراب النفسي عبارته عن حاله غير طبيعيه يمر بها الشخص لفترات طويله تؤثر علي صحته النفسيه والعقلية ويحتاج لمختصين



نشاط ۲ : بتفكر ازاي



الفرق بين التفكير العادي فرط التفكير

فرط التفكير

- أن تكون عالقة في الافكار.
- ليست منتجة.
- يمنعك من المضي قدما.

التفكير العادي

- التفكير بهدوء.
- منتجة.
- المضي قدما



الفرق بين حل المشكلات فرط التفكير

فرط التفكير

استخدام العواطف بشكل سلبي
والاستغراق في المشكله دون حلها

يركز علي المشكله

حل المشكلات

استخدام التفكير العقلاني بشكل
ايجابي للوصول لحل المشكله

يركز علي حل

اساس فرط التفكير

التفكير بعناية ولفترة طويلة في شيء ما، بالإضافة إلى مراجعة الأفكار التي تدور في ذهنك بشكل متكرر.

القلق بشأن المستقبل

التفكير في الماضي



اسباب فرط التفكير





انواع فرط التفكير



المحتوي التدريبي



03

أنواع فرط في التفكير



02

تعريف فرط التفكير



01

المقدمة

06

تمارين فرط التفكير

05

نصائح لفرط التفكير

04

علامات فرط في التفكير

نشاط ٣ : بتحس بايه



علامات تشير إلى أنك قد تفكر كثيرًا

- أقضي الكثير من الوقت إما في التفكير في الأحداث الماضية أو القلق بشأن المستقبل
- إعادة تشغيل أخطائك في عقلك
- التركيز على الأشياء التي لا يمكنك التحكم فيها أو تغييرها أو تحسينها
- تخيل السيناريو الأسوأ أو النتيجة
- "تشغيل قائمتك" أثناء محاولتك النوم
- يتساءل ولكن لا يتخذ قرارًا أو يتخذ إجراءً أبدًا

- أشعر بالقلق غالبًا بشأن أشياء لا أستطيع التحكم فيها.
- أذكر نفسي باستمرار بالأخطاء.
- أستعيد اللحظات المحرجة في ذهني مرارًا وتكرارًا.
- أسأل نفسي غالبًا "ماذا لو؟»
- أعاني من صعوبة في النوم.
- أقضي الكثير من وقت فراغي في التفكير في المعنى الخفي.



تبعات فرط التفكير

- قلق وتوتر طول الوقت دون داعي
- التردد في القرارات البسيطة
- اكتئاب ومشاكل بالنوم والاراق
- الاجهاد واهدار الوقت والطاقة مما يؤدي الي فقدان الشغف
- ضغط نفسي وتشاؤم
- شراهه في الاكل والهروب من حل المشاكل



يعمل فرط التفكير علي انحدار المهارات بنسبه
74.3%

المحتوي التدريبي



03

أنواع فرط في التفكير



02

تعريف فرط التفكير



01

المقدمة

06

تمارين فرط التفكير

05

نصائح لفرط التفكير



04

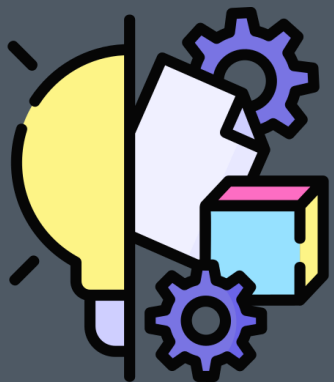
علامات فرط في التفكير

نشاط ٤ : جاوب بدون تفكير

نشاط ٤ : اسوا سيناريو محصلش

"نحن نعاني في الخيال أكثر من الواقع."

Roman Stoic and Philosopher Seneca



"عندما تجد نفسك قلقًا، خذ دقيقة واحدة لفحص
الأشياء التي يمكنك التحكم فيها."

Amy Morin



نشاط ٥ : قرار سريع



خطوات بسيطة

- اقض ثمانين بالمائة من وقتك في التركيز على فرص الغد بدلاً من مشاكل الأمس
- التاهيل النفسي والعلاج بالعلاج المعرفي السلوكي للتحكم في التفكير السلبي
- وعي بالموقف والمشكلة والتفكير بعقلانية بعد والتفكير من أكثر من جهة وفقاً للولويات ثم اخذ قرار حاسم
- البعد عن المشتتات والنوم جيداً وممارسه الرياضة والتأمل

- غير القصة التي تحكيها لنفسك
- تخلص من الماضي
- أوقف أفكارك في اللحظة الحالية ومارس التواجد في الحاضر
- ركز على ما يمكنك التحكم فيه
- أعط قوتك وطاقتك للحلول.
- تحكم في ضغوطك: تحرك، افصل نفسك، اقض بعض الوقت في الطبيعة



تمارين للتحكم في فرط التفكير





تمارين للتحكم في فرط التفكير



نشاط ٦ : اسوا سيناريو



تمرين التنفس ٤٧٨
طرق لتخفيف الضغط
النفسي (٢)





المحتوي التدريبي



03

أنواع فرط في التفكير



02

تعريف فرط التفكير



01

المقدمة



06

تمارين فرط التفكير



05

نصائح لفرط التفكير



04

علامات فرط في التفكير

نشاط ٧: نصيحة لنفسك

Resources

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3312901/>

<https://news.umich.edu/most-women-think-too-much-overthinkers-often-drink-too-much/>

<https://psycnet.apa.org/record/2003-00479-018>

<https://www.claritychi.com/blog/how-to-stop-overthinking>

<https://www.verywellmind.com/how-to-know-when-youre-overthinking-5077069>

<https://health.clevelandclinic.org/is-overthinking-a-mental-illness>

<https://www.healthline.com/health/how-to-stop-overthinking>

المحتوي التدريبي



03

أنواع فرط في التفكير



02

تعريف فرط التفكير



01

المقدمة



06

تمارين فرط التفكير



05

نصائح لفرط التفكير



04

علامات فرط في التفكير

Thanks

امنحني السكينه لتقبل ما لا استطيع
تغيره والشجاعه لتغير ما استطيع
والحكمه لمعرفة الفارق بينها

ما لا يقضي بالتفكير يقضي الذكر
بتشتت عقلك