



برنامج سلام

(من عمر 18 سنة فما فوق)

اشترك مدى الحياة

في هذا البرنامج ستنتقل في رحلة نحو فهم القلق واكتشاف إمكانياته الخفية. ستتحدى النظرة التقليدية التي تعتبر القلق ضارًا لتدرك أن له جوانب إيجابية يمكن استغلالها. ستتعلم كيف تميز بين المخاوف الحقيقية وتلك التي تخترعها نفسك، معتمدًا على أدوات واستراتيجيات عملية تساعدك على تحليلها وتصنيفها بدقة؛ لتكون قادرًا على عيش حاضرک ومستقبلک بـ"سلام"!



الفصول

الفصل الأول

مفهوم الاضطراب

1. فهم القلق وخصائصه
2. مثيرات القلق
3. متى يكون القلق والخوف مشكلة؟
4. أعراض القلق العام
5. أنواع القلق

الفصل الثاني

هل القلق مفيد؟

1. فوائد القلق من جهتك
2. معتقدات شائعة
3. سلبيات القلق
4. تحدي المعتقدات الشائعة

الفصل الثالث

حساسية عدم اليقين

1. عدم اليقين
2. معتقدات حول عدم اليقين

الفصل الرابع

سلوكيات السلامة

1. ماهي سلوكيات السلامة
2. أنواع سلوكيات السلامة (1)
3. أنواع سلوكيات السلامة (2)
4. تحديد سلوكيات السلامة

الفصل الخامس

التجارب السلوكية

1. تجربة ما يخيفك
2. تحديد تجاربك السلوكية
3. تحديدات التجارب
4. تطوير التجارب
5. تخصيص التجارب
6. فوائد عدم اليقين

الفصل السادس

المخاوف الحالية

1. تحديد المخاوف الحالية
2. تغيير نظرتك للمشاكل
3. قواعد حل المشكلات
4. مهارة حل المشكلات (1)
5. مهارة حل المشكلات (2)
6. مهارة حل المشكلات (3)

الفصل السابع

المخاوف الافتراضية

1. تحديد مخاوفك الافتراضية
2. التعامل مع المخاوف الافتراضية
3. التعرض الكتابي
4. تحديات التعرض الكتابي

الفصل الثامن

مهارات الصيانة

1. الرعاية الذاتية
2. متابعة تقدمك

الفصل التاسع

إدارة الهفوات والانتكاسات

1. الهفوات الطبيعية
2. الهفوات الإشكالية

سلام

طريقك لإدارة حساسية اللايقين
للمصابين باضطراب القلق العام



أ. انتصار رضي

مؤسس شركة مرشدي

ساعدت أكثر من 10000 أسرة متضررة باضطراب

فرط الحركة وتشتت الانتباه



www.morshdy.me