



أكاديمية الفيصل العالمية
Alfaisal International Academy
عضو المجموعة العربية للتعليم والتدريب

Handouts

For

Student Counselling Services

2019

Table of Contents

1. Abuse	Page# 3
2. Assertiveness	Page# 7
3. Depression	Page# 14
4. Panic	Page# 19
5. Procrastination	Page# 24

ABUSE

معلومات تخص الطلبة حول

الانتهاك

خدمات الإرشاد الطلابي

ما الذي نعيه بالتعسف؟

الانتهاك هو الاسم الذي نطلقه على السلوك الذي نشعر بأنه غير لائق، أو تطفلي ومدمر عندما يشعر ضحية هذا السلوك بالعجز عن إيقاف هذا السلوك. عندما نتحدث عن الانتهاك في كثير من الأحيان نفكر فيه من ناحية الأفعال التي يقوم بها شخص أكبر يسيء استخدام موقفه تجاه طفل أو شاب، لكن في بعض الأحيان يجد البالغين أنفسهم في علاقة تؤدي لانتهاكهم أو قد يجدون أنفسهم عرضة للهجوم أو الاعتداء. فالأطفال الذين يتعرضون للانتهاك في المدارس، أو يشعرون بأنهم يجبرون على القيام بأفعال غير مستحبة لا يرغبون في الإقدام عليها، قد يتأثرون بذلك أيضا. يمكن للانتهاك أن يتخذ أشكالا شتى، فقد يكون بدنيا أو عاطفيا أو جنسيا، أو مزيجا من الثلاث، ويمكن أن يكون ضحيته أي شخص بخص النظر عن جنسه أو انتماءه العرقي أو ثقافته أو سنه. ليس من السهل على الدوام التعرف على شيء من هذه التجارب، خاصة إلم تتمكن من التحدث عن هذه التجارب في أي وقت، وقد تكون مسئولا عن المشكلات التي تواجهها حاليا.

المشاعر والأعراض التي قد تمر بك:

- الاكتئاب، تدني تقدير الذات، وقد تشعر بالضعف والعزلة، وقد لا تشعر بالرضا عن نفسك، بل وقد تساورك فكرة الانتحار من فترة لأخرى.
- القلق والهلع: في بعض الظروف ربما تستعيد ذكريات الهلع أو الإصابة بنوبات من الهلع.
- النوم المتقطع: ربما تجد من الصعوبة بالنسبة لك صعوبة النوم أو النوم المتواصل، وقد تصاب بكوابيس متكررة.
- فقدان الثقة في الآخرين: ربما تشعر بتأثر علاقاتك ، بالذات علاقاتك الجنسية.
- صعوبة التركيز: قد تجد من الصعوبة التفكير في جامعتك أو عملك، وقد تجد أن بعض الموضوعات أو المواد التي تعمل بها مذكورة لك بما حدث لك.
- تدمير الذات: أحيانا ما تدفعك هذه المشاعر إلى الرغبة في إيذاء نفسك بطرق شتى، التعسف قد يؤدي لنشوء مشاعر معينة تجاه جسمك يمكن أن تؤدي إلى الرغبة في إصابة نفسك أو إصابتك بخلل غذائي أو الإقبال على المخدرات أو المسكرات.
- الشعور بالوحدة أو العار أو الإحراج: هذه المشاعر يصعب التحدث عنها، وقد يكون من الصعوبة بالنسبة لك أن تدرك أن مدى سعة انتشار هذه المشكلة، بل وقد تشعر أن ما حدث لك خطأ منك.

غالبا ما يكون من الصعوبة بمكان الشروع في التحدث عن هذه القضايا لأن قد تعرضت للتهديد من قبل الشخص الذي أقدم على هذا التعسف معك، والقلق من وأن توقعه أو توقعها أو توقع نفسك في المشكلات. ومما يعقد الموقف أنك مهما كررت التصرف المتعسف قد يكون صادرا عن شخص أحببته ووثقت به في البداية.

ما الذي يمكن أن يساعدك:

- ✓ تذكر أن وصولك إلى هذه المرحلة يعني أن لديك قدرا لا بأس به من القوة والشخصيات التي يمكن أن تساعدك إن تمكنت من التواصل معها.
- ✓ قد تشعر بالإحراج نتيجة التجارب التي مررت بها أو الخوف من أن تتحدث لشخص آخر، لكن من المهم ألا تكبت مشاعرك، حاو أن تتحدث إلى شخص محل ثقة عندك عن الأمور التي تقلقك.
- ✓ ربما تشعر أنك الوحيد الذي مررت بأمثال هذه التجارب- أحيانا مما يعين [على حل هذه المشكلة] معرفتك بأن التعرض للتعسف في الطفولة لسوء الطالع أكثر تكرارا مما تريد أن تصدق.
- ✓ اعتن بنفسك، تأكد من الحصول على قسط وافر من الراحة والاسترخاء والنوم، والتغذية، فكر في الإستراتيجيات الإيجابية التي يمكنك اللجوء إليها عندما تشعر بانخفاض معنوياتك، مثل الاتصال بصديق، التمشي، أو الاستماع للموسيقى.
- ✓ إن كنت قد تعرضت للانتهاك مؤخرا اتصل أو امض لطلب العون على الفور. يمكنك أيضا أن تطلب معونة أحد الأصدقاء أو الأقارب للحصول على المساعدة المناسبة، مثلا: الشرطة، مركز دعم ضحايا الانتهاكات والاعتصاب، مركز مساعدة النساء.
- ✓ لا تستهن بمشاعرك، تحدث إلى مرشدك في الجامعة، أو المرشد الصحي، اذهب إلى طبيبك العام، أو استخدم خطوط المساعدة المدرجة فيما يلي، وهذا أمر له أهميته القصوى إن أدت بك التجربة للإقام على اللجوء لطرق التدمير الذاتي، والتي قد تؤثر في صحتك الجسدية أو العاطفية.

إن ساورتك مشاعر قوية بالعجز أو انتابتك أفكار ومشاعر انتحارية عليك أن تبادر بالاتصال بشخص بوسعه مساعدك بأقصى سرعة ممكنة.

ABUSE

What is Abuse?

Any conduct that is harmful, obstructive and unfitting which the receiver is unable to stop and feel helpless about it can be classed as abuse. Generally, the term abuse is used with an older person misusing his influence or authority in an inappropriate way over a young person. However, at times, even an older person can experience abuse from peers or group of people that are younger than him.

People can be abused in various ways. It could be physical, emotional or a combination of both. Also, abuse is not restricted to any age or gender. It can take place anywhere, anytime, in any society or in any circumstances. Most of the times, it is very difficult to spot if someone has been abused because most of the affected people tend to hide it out of fear, shyness or pressure. Hence, it can be identified through many symptoms.

Depression:

An individual may feel defenseless and think low of himself which is followed by feelings of suicide.

Anxiety and Panic

In some cases, individual may have a panic attack

Lack of sleep or sleep disorder

An individual may experience either complete lack of sleep or insufficient sleep and may get nightmares.

Lack of Trust

An individual may have problems in his family life

Lack of concentration

An individual may not be able to concentrate on work, classes, assignments etc. His mind is completely occupied with the memories of abuse. That's why he is unable to focus on education.

Self-Destructive

An individual may feel like harming himself in many different ways; sometimes through body cut, or misusing drugs or eating disorder

Isolated, Humiliated & Ashamed.

An individual may feel that this is his own fault and he finds it hard to talk to people on this issue. So many people suffer from this problem.

Many people would not discuss these issues privately or publicly out of fear of putting oneself or others in trouble. Most of the time it is the case that the abuser is one whom you had put your trust in the past and now you are hating the way he has abused you.

Help!

- If you seek help, there are many resources which can assist you.
- Try to find someone whom you can trust. Don't bottle up your emotions. Although you may feel shy to share your feelings, still convey your feelings with someone.
- An individual usually think that he is the only one suffering in this fashion, however; it is important to accept the fact that childhood abuse is more frequent, unfortunately.
- It is important for an individual to take care of himself by means of healthy eating and sleeping habits. Think positively in life and go out for a walk or spend time with someone if you feel down.
- In case you have been abuse recently, then speak to someone or seek help.
- Look after yourself. Counselling service is important if you are having bad feelings that may incite you to harm yourself physically or emotionally

In case of any suicidal emotions or feeling low, seek help immediately

ASSERTIVENESS

معلومات تخص الطلبة حول

المصداقية

خدمات الإرشاد الطلابي

ما الذي نعيه بالمصداقية؟

المصداقية هي عبارة عن أسلوب وطريقة للتواصل مع العالم الخارجي، مسلحا بطائفة من المهارات التي تؤهلك لتحقيق التواصل الفعال. وحتى تتمتع بالمصداقية حقا فأنت بحاجة لأن ترى نفسك جديرا بالاستمتاع بالحياة. في الوقت ذاته عليك أن تقدر الآخرين حق قدرهم، واحترام حرية رأيهم وأن يتمتعوا بحياتهم أيضا. يتيح لك التواصل بمصداقية أن تتواصل بالطريقة اللائقة بصورة مباشرة ومفتوحة وصريحة. وعندما تتواصل بتلك الطريقة تتغلب على الخوف من أن تعرب عما في خاطرك، أو محاولة التأثير في الآخرين. مثل هذا التواصل يحترم الحدود الشخصية، سواء حدودك أنت أو حدود الآخرين، ويضمن لك الا تشعر بأن الآخرين يستغلونك. تنطوي المصداقية على استثمار مهارة أنك تقول ما تحتاج أو ما تريد أن تقوله، وبذلك نحمي أنفسنا مما لا نريد، في الوقت الذي نحترم فيه احتياجات الآخرين و رغباتهم. وعندنا نسمح لاحتياجات الآخرين أو آرائهم أو أحكامهم لأن تصبح أهم من احتياجاتنا أو آرائنا أو أحكامنا، سنشعر بالانكسار والقلق، بل والغضب. ويمكن لهذا أن يؤدي بك لأن تنتهج سلوكيات مخادعة، منافية للأمانة عاطفية، بل وقد تؤدي إلى محو شخصيتك.

يشعر الكثير من الناس أنهم إن اهتموا باحتياجاتهم المشروعة ويصرون على حقوقهم بأنهم أصبحوا أنانيين، غير أن الأنانية تعني فقط الاهتمام باحتياجاتنا مع عدم إعطاء قدر كبير للآخرين أو أهملهم تماما. وتكمن ضمن حقوقنا، وبطريقة غير مباشرة، الاهتمام بالحقوق المشروعة للآخرين أيضا.

الأشخاص ذوو المصداقية:

هم من لا يرهبون التعبير عن مشاعرهم وأفكارهم ورغباتهم.
انهم من يعرفون حقوقهم.

يعرفون كيف يسيطرون على غضبهم، لا يعني ذلك أنهم يكتبون مشاعرهم، بل يعني أنهم يسيطرون عليها ويمكنهم التحدث عنها بصورة عقلانية.

انهم يقولون "نعم" عندما يريدون ذلك، ويقولون "لا" عندما يريدون ذلك (فهم لا يفعلون أمرا لمجرد إرضاء شخص آخر).
يقررون وضع حدود فاصلة واضحة ويلتزمون بها، يشرعون بالسعادة للدفاع عن موقفهم، حتى لو أدى ذلك لحدوث تنازع.
يفهمون كيفية التفاوض إن أراد اثنان من الأشخاص محصلات مختلفة.
بوسعهم التحدث بحرية حول أنفسهم وبإمكانهم الاستماع للآخرين.
بإمكانهم إعطاء تغذية راجعة إيجابية وسلبية، وبوسعهم تقبلها أيضا.
لديهم نظرة إيجابية متفائلة.

ما الفرق بين المصادقية والعدوانية؟

يمكن النظر إلى المصادقية باعتبارها نقطة وسطى بين انتهاج نهج حياة سلبي أو عدواني.

السلبية:

كون الإنسان سلبي هو تفاعل مع شعور بأننا يجب أن نكون أناسا "دمثي الخلق"، نصبح طبيعين مرنين، مؤمنين بأن التزام سلوك ما يؤدي لأن يحكم الناس علينا وأن نتعرض للرفض، ونحن نخشى المواجهة ونحرص على تجنبها. يمكن إدراك السلوك السلبي باعتباره سلوكا يقوم على الموادعة والمدارة وربما يؤدي لاستجلاب الاهتمام، والتفاعل المسالم لدى البعض الآخر.

العدوانية:

العدوانية هي رد على شعور بالعجز، السلوك العدواني هو أي سلوك يتيح لنا التسلط على الآخرين. ربما تأخذ أشكالا من التهديدات والبلطجة والسخرية والتشاجر وما إليها، ويمكن أن تستثير استجابات دفاعية أو عدوانية من الآخرين.

السلبية والعدوانية معا:

يمكن أن يحدث هذا في بعض الأوقات، فعندما نكبت مشاعرنا بداخلنا يؤدي ذلك لنشوء حالة من التذمر، فإن كنا باستمرار "الطفاء": يمكن لذلك أن يجعلنا نشعر بأننا عرضة دائما للاستغلال من قبل الغير، فإن زاد تراكم هذا الإحساس عن حده فقد نصل لمرحلة ننفجر فيها بصورة غير لائقة أو قد توجه على أقل تقدير للهدف الخطأ.

كيف نتعلم أن نتحلى بالمصادقية:

تدرب على ألا تقل "نعم" عندما تريد في الحقيقة أن تقول "لا".

من المهم أن نرتبط بمشاعرنا وأن نستخدمها بحيث نعرف ما الذي نريد أن نغيره. من العوامل المساعدة أن تمكننا من التعبير عن عواطفنا للشخص الصحيح بصورة لا تنطوي على الملامة. نقل مشاعرنا يتيح لنا فرصة أن نفهم بصورة أفضل أو نرتقي بعلاقتنا.

التركيز المستمر على حدث لن تؤدي سوى لجعل الأمور أسوأ، غالباً ما يفترض الأشخاص غير الحازمين أن الآخرين عليهم أن يكتشفوا شعورهم بالقهر أو الغضب حتى لو لم يفصحوا عما يشعرون به.

يمكننا أن نضع حدوداً واضحة من خلال تعلم أن نقول "لا" دون اعتذار لا داعي له، فالأعذار وإبداء الأسف والتفسيرات غالباً ما تكون أموراً زائدة عن الحاجة. فنحن وإن كنا نعرف أن أولوياتنا مهمة من المعين لنا أن نأخذ وقتنا في الاستماع لوجهة نظر الأخرى أن نتذكر أنه ليس من الممكن دائماً أن نحصل على ما نريد.

لا يحدث التغيير بين عشية وضحاها، وربما يتفاعل معنا الآخرون بصورة مختلفة ونحن نتغير، تعلم كيف تكون حازماً هو عبارة عن تجربة وسائل جديدة للتواصل.

يشمل حقي في أن أتمتع بالمصادقية :

1. أن يكون لي الحق في أن أقرر ما هي احتياجاتي وأن أحدد أولوياتي كشخص مستقل، ولأي أدوار أتقلدها في حياتي.
2. أن يكون لي الحق في أن ألقى معاملة محترمة كإنسان ذكي وقادر على قدم المساواة مع غيري.
3. أن يكون لي حق التعبير عن مشاعري.
4. أن يكن لي الحق في أن أعبر عن آرائي وقيمي.
5. أن يكون لي الحق في أن أقول "نعم" أو "لا" من أجلي أنا.
6. أن يكون لي الحق في أن أرتكب أخطاء.
7. أن يكون لي الحق في تغيير رأيي.
8. أن يكون لي الحق في أن أقول أنني لم أفهم ما تقصد.
9. أن يقول لي الحق أن أطلب ما أريد.
10. أن يكون لي الحق في رفض أن أكون مسئولاً عن أخطاء الغير.
11. أن يكون لي الحق في التعامل مع الآخرين دون أن أكون معتمدا عليهم للموافقة على هذا التعامل.
12. يتمتع الآخرون بكل الحقوق سائلة الذكر.

الخطوات الثلاث اللازمة لتحقيق المصادقية:

1. تعريف السلوك الذي يهتك: على سبيل المثال: "عندما تحط من قدر بناء على مظهري".
2. تعريف مشاعرك حول ذلك السلوك: على سبيل المثال: ""أن أشعر بالغضب والقهر.
3. قل ما تريد أن يحدث، على سبيل المثال: "أود منك أن تراعي شعوري وألا تفعل ذلك مرة أخرى".

ASSERTIVENESS

Assertiveness

Assertiveness is an approach and a method of connecting to the surrounding world supported by a group of capabilities for successful communication. In order for a person to be assertive, one has to think of oneself as being of value and deserving to take pleasure in life. Meanwhile, an individual respect people evenly, valuing their opinions and their right to enjoy life.

Assertive communication lets you connect in a right, straight, and sincere way with others.

If you communicate assertively, you get over the panic of expressing yourself or attempting to affect others. This kind of communication respects the limits, both yours and other people's, and it guarantees that you don't sense that people are using you.

Assertiveness includes communicating what we need and avoiding unwanted things. At the same time, we value the other's need and desires. If we allow the desires and beliefs of others to be more significant than ours, we will be frustrated, worried, or even furious. This might end up with acting in an emotionally insincere and self-depriving way.

A lot of people might feel that when they take care of their own needs and insist on their rights, they are becoming egocentric. However, being selfish means that we only care about our needs with a little or no consideration of others. It is indirectly included in our rights that we also care about the rights of others.

Individuals who are assertive

- Deliver their feeling, ideas, and needs freely
- Realize their rights
- Manage their anger. This doesn't mean that they conceal this feeling, but it means that they are able to control it and can express it in a sensible way.
- Agree or disagree when they feel it is right(they don't do things to make others happy)
- Make up their minds on the limits and adhere to them, being ready to guard their position, even if it causes clashes.
- Are sure about how to deal with disagreements when they occur.

- Know how to compromise if two people target at different results.
- Can talk freely about themselves and are able to listen to other people.
- Can provide and get constructive or damaging feedback.
- Own a positive, hopeful attitude.

How can being assertive and aggressive differ?

We can look at assertiveness as half the way of being submissive or aggressive.

Passiveness

Being submissive is a reaction to the idea that we have to be kind to everyone. We get passive thinking that a particular behavior will end up with people judging or turning us down, or we are afraid and worried about confrontation in a way that we try to keep away from it. Compliant behavior can be seen as cunning and may result in a sympathizing, non- challenging reaction from others.

Aggressiveness

Being hostile is an answer to feeling vulnerable. Offensive behavior is any act that makes us powerful to others. It has many shapes such as threatening, bullying, being sarcastic quarrelling etc. It is possible that it results in a defensive or aggressive reaction from others.

Passive and aggressive conduct

This might occur when we entrap our feelings. It leads to the condition of discontentment. When we are nice, we feel that we are used. If it accumulates, we might get to the point of explosion in a wrong way at the wrong target.

How to be assertive

Work on not using 'yes' if we actually mean 'no'.

It's essential to recognize what we feel and make that help us know things we need to alter. It's helpful to show our feelings to the right person in a way in which we don't criticize. Conveying our emotions helps other people to understand us more and strengthen our relationships.

Worrying and thinking too much about something might cause incidents to get worse. Submissive people think that other people are capable of recognizing their pain or unhappiness even if they don't speak about them.

We can decide on distinct limits by practicing using no without offering apology. Giving excuses, apologizing, or explaining are mostly unneeded. Despite our plans, it's essential to spend some time on others' opinions, and understand that we will not always achieve what we aim at.

Change doesn't take place right away, and people's reactions towards us while we are changing might be unexpected. Getting to be assertive is about trying new approaches of communication.

My rights in this regard include

- Declaring my own desires and deciding on my preferences as an individual away from any roles that I'm likely to take on in my life.
- Being behaved toward with the due regard and as a knowledgeable, competent and equal individual.
- Conveying my emotions
- Stating my points of view and standards.
- Expressing my agreement or disagreement.
- Committing mistakes.
- Having a second thought about something.
- Expressing lack of comprehension.
- Calling for my needs.
- Rejecting the burden of other people's troubles.
- Dealing with others without relying on their consent.
- Sharing all these rights with other people equally.

Various ways to display assertive conduct

- Pick out the conduct that worries you; e.g. "if you scorn me for my appearance...."
- Recognize how you feel about the conduct; e.g. "I'm furious and frustrated..."

State what you need to do; e.g. "and I want to think about how I feel and not let it happen"

DEPRESSION

الاكتئاب

ما الذي نعنيه بالاكتئاب

يمر كل إنسان بفترة "كآبة" في بعض الأحيان، فالحياة لها تقلباتها، وعندما نشعر "بالسأم" أو بأن الأمور لا تسير بالأمور كما يجب. غالباً ما يقول الناس أنهم "مكتئبون" عندما يشيرون إلى فترات الكآبة المعتادة تلك. إن حدث وأن منينا بخسارة فادحة ربما تنشأ لدينا عواطف تماثل تلك المرتبطة بالاكتئاب، والتفاعل مع أمثال تلك المشاعر عملية طبيعية، وإن كانت بحاجة لبعض الوقت. الاكتئاب ما هو إلا مشكلة طويلة الأمد لا تتحسن من ذاتها، الفارق بين "الإحساس بالكآبة" والشعور بالاكتئاب هو في حدة المشاعر واستمراريتها. وهو يؤثر في الناس من كل الأعمار والأصول، وهو واحد من أكثر الأسباب شيوعاً لطلب المساعدة من المستشار أو الطبيب العام. وهناك واحد من كل أربعة أشخاص يعاني من الاكتئاب في مرحلة ما من مراحل حياته.

المشاعر والأعراض التي قد تنبئنا عندما تكون مكتئباً:

يتسم الاكتئاب بإحساس غامر بالانحطاط وفقدان الاهتمام بالحياة أو الاستمتاع بها. وعادة ما ينطوي على:

- تغير عادات تناول الطعام، الوزن و/ أو أنماط النوم.
- صعوبة التركيز أو العمل.
- الشعور بالضيق والعصبية، أو البكاء دون سبب.
- فقدان الطاقة، والشعور بالقلق، و"بأن تحب أن تترك وشأنك" ؛ فقد الاهتمام بممارسة العلاقة الزوجية.
- الشعور بالتفاهة أو العجز.
- الشعور بقلّة الحيلة والتفكير في إلحاق الأذى بالنفس أو الإقدام على الانتحار.

• الأفكار السلبية عن نفسك أو وضعك أو موقفك أو مستقبلك.

كلنا تمر به بعض هذه المشاعر أو الأعراض أو كلها في بعض الأوقات، لكن الشخص المكتئب يمر به بعضها لوقت طويل للغاية.

لماذا أنا دون غيري؟ بعض الأسباب التي تدفع الناس للشعور بالاكتئاب

ليست هناك إجابة مبسطة عن هذا السؤال، هناك في العادة بضعة عوامل: يمكن أن يكون الاكتئاب ردة فعل على شيء محزن أو تغير في الظروف، خاصة فيما يتعلق بخسارة من النوع الذي يهدد إحساسنا بكياننا أو حتى ببقائنا ذاته. ويشمل ذلك ترك المنزل / البلد، أو فقد عزيز أو الشعور بالعزلة أو إنهاء علاقة.

بيد أن الناس في غالب الأحيان يصبحون في حالة اكتئاب دون سبب فوري واضح، فأحيانا ما تؤدي مجموعة من الظروف إلى نشوء مشاعر تنتمي إلى أمر ذكرت بجرح قديم غائر في الماضي وطففت على السطح. أحيانا ما تتسبب عن تغيرات كيميائية / هرمونية تؤثر في كيمياء أجسامنا، أو غيرها من الحالات الجسمانية.

الأشياء التي يمكن أن تقدم عليها وقد تساعدك في هذه الحالة

عندما تكون مكتئبا يسهل عليك الانخراط في سلوك أو أفكار، يمكن أن تزيد من الاكتئاب وتشعر بقلة حيلتك في أن تجد مخرجا. بيد هناك أمور يمكنك تجربتها أظهرت أنها يمكن أن تحد من الاكتئاب، وهذه قد تتضمن تحدي أفكارك السلبية ومحاولة تغيير سلوكك. قد يبدو لك ذلك أمرا صعبا في حالتك العقلية الحالية، لكنها قد تكون ممكنة في حالات الاكتئاب المتوسطة.

الخطوة الجيدة الأولى هي محاولة التفكير في علة إحساسك بهذا الشعور الآن، أعط نفسك وقتا حتى تتفهم مشاعرك. شجع نفسك على أن تبدأ بتكرار فعل الأشياء مع محاولة مسائلة بعض أفكارك السلبية.

- قسم المهمة الموكولة إليك إلى أجزاء يسهل السيطرة عليها، مع فعل شيء واجد في وقت واحد، مع البدء بالأسهل وتدرج منها إلى الأكثر صعوبة.
- كن واقعيًا، لا بد أن تكون هناك أشياء تمكنت من تحقيقها والاعتراف بأنها ستعطيك مزيدا من الثقة.

- حاول أن تقضي وقتنا مع الناس الذين يمكنهم مساعدتك، والذين معهم يمكن أن تكون صادقاً حول نفسك، العزلة ستزيد من اكتئابك، بينما الدعم الاجتماعي سيساعد على ضبط مزاجك السيئ.
- حاول تحدي أفكارك السلبية مهما كانت قوة ما تشعر به في هذا الوقت، تقبل حقيقة أنه ربما كانت هناك تفسيرات لحالتك العقلية الحالية، توقف عن لوم نفسك كل الوقت.
- إن شعرت أنه من اللائق لك أن تحاول أن تتكلم مع الناس من أجل مساعدتك حتى تحصل على نظرة متسقة حتى تكون هي التفسير الأقرب للحقيقة.
- يعتمد الكثيرون ممن يصابون بالاكتئاب إلى "تزويد أنفسهم بجرعات" من العقاقير حتى يمسخوا أثر المشاعر المؤلمة ، لا تحاول ذلك، فالكثير منها يجعل حالتك أسوأ.
- حاول أن ترفع من مستوى التدريب البدني، فهذا ما يعين على إفراز الإندورفين (كيميائيات السعادة) ويحسن من حالتك المزاجية:
- احرص على التغذية الجيدة واحصل على قسط وافر من النوم.

متى يجب على أن أسعى للحصول على مساعدة مهنية:

ان استمر شعورك بالعزلة والعجز وقلة الحيلة عن فعل أي شيء، أو عجزت عن المضي قدماً في حياتك، أو عمالك أو علاقاتك عند ذلك عليك أن تسعى لطلب المساعدة.

DEPRESSION

What is depression?

People sometimes feel down. There are normal highs and lows in life, when we are tired or things go wrong. We usually use the word 'depressed' if we actually mean these difficult times in life. If we experience hard times, we are likely to have feelings that are identical to those related to depression, getting over such emotions is a normal procedure but it might take a while. Such a state of feeling low isn't a short term issue and it's not resolved by itself. The distinction between "being down" and "getting depressed" is about how long it lasts and how strong the feeling are. People of all walks of life are affected by depression and this is the primary cause for asking for help from therapist. About twenty-five percent of people get depressed at a certain time in their lives.

Symptoms of depression:

Depression can be described as a tendency of feeling gloomy and lack of passion or joy in life.

- Increase or decrease of appetite, a change in weight and/or sleeping habits.
- Problems in focusing or working.
- Getting moody and angry, or crying for no reasons.
- Fatigue, tendency to want to be alone, lack of sexual desire.
- Feeling valueless and helpless.
- Losing hope and thinking of committing suicide.
- Negativity about oneself, condition, or future.

We all suffer from these symptoms and emotions from time to time, however, being in such a state for a long period of time is something that needs to be looked into.

Reasons people get depressed

There are many aspects for depression. It can be a reaction to stressful things or change in conditions, especially any kind of loss that puts our self-awareness or our entity at risk. For example, when we are homesick, when a dear friend or relative dies, when we feel lonely, or when we break up with someone.

Despite all these factors, people usually get depressed for no clear reason. Occasionally a specific group of conditions will recall hard times and bad memories from the past. Moreover, it could happen because of a change in the chemistry or hormones of the body.

Tips for help

If you have depression, you become attached to certain types of actions and notions, and this leads you to be bleaker and more helpless to sort all this out. Nevertheless, you might have a try with some tips which have proven to be successful in reducing the effects of depression. These tips include confronting your bad thoughts and attempting to behave better. It could look complicated in your existing temperament, but it could be doable in situations of reasonable depression. An adequate first point is to consider the reason behind what you are feeling now. Take your time to figure out your emotions.

- Divide tasks into small feasible pieces, one piece at a time, moving from the easier to the harder.
- Be down- to –earth, give yourself the credit to things you have accomplished. This will improve your dependability.
- Socialize with positive people. Being lonely will worsen your mood, while mingling with supportive people will improve it.
- Confront your unfavorable thoughts even if they are intense. Believe that it is possible that there is a justification to your existing mood, and don't criticize yourself constantly.
- Consult other people to get their opinions on the possible justification if it is convenient.
- You will make things get worse if you resort to the excessive use of some drugs to get rid of agonizing feelings.
- Physical activities make the brain produce happy chemicals that improve temper.
- Get enough sleep, and eat well

When to consult experts?

You ought to seek professional help if you keep feeling lonely and helpless, or if you can't keep going on with your work, relationships or life.

PANIC

مفهوم الهلع

ما معنى نوبات الهلع؟

نوبات الهلع أمر شائع للغاية، فواحد من كل عشرة أشخاص يعانون من أعراض الهلع في مرحلة ما من مراحل حياتهم. وهذه لا تمثل خطورة وليست علامة على أي مرض عقلي. فهم كيفية التعامل مع أعراض الهلع تساعدنا على تحقيق النجاح بصورة أسرع، وهذه الملزمة أعدت بهذا الغرض في أذهاننا. فنوبة الهلع تجربة مخيفة. وهي تحدث عندما يكون هناك إحساس قوي بالتهديد أو الخطر، يمكن للخوف المتماهي أن يصل إليك من حيث لا تعلم مما يجعل الناس في حالة من فقدان الأمل والياس وفقدان السيطرة. يمكن أن تنطوي نوبات الهلع على سلسلة من الأعراض البدنية المرعبة وتشمل :

- الهات
- الخفقان
- الدوخة
- الشعور بالاختناق
- الإحساس بوخز أقرب لوخز الدبابيس والإبر
- الإحساس بالضعف
- الاضطرابات البصرية
- الشعور بالحر أو البرد
- التعرق
- التخدر ووخز في اليدين أو القدمين
- الشعور بالغثيان
- الارتجاف والاهتزاز
- ضيق أو الأم في الصدر

يمكن أن تتفاوت الحالة من شخص لآخر، لكن هذه الأعراض بوجه عام مقلقة، ولا تستغرب من أننا نفسر تلك الأعراض باعتبارها دليلا على أننا في خطر محقق. فليس من المستغرب أن يستنتج الناس من هذا أن هناك أمرا رهيبا أو كارثيا يوشك أن يقع. فقد تشمل الأفكار والمتعتقدات المعتادة على أمثال هذه الأمور:

- سأسقط على الأرض أو يغشى علي
- عندي أزمة قلبية، وسأموت

- لا أستطيع التنفس / أنا أختنق
- أو شكت على الجنون
- لا يمكنني أن أرى جيدا، سأفقد بصري
- سأفرغ ما في جوفي

تضاعف هذه الأفكار والمعتقدات من الخوف الذي نحس به، الأمر الذي يؤدي لتضاعف أعراض الهلع. مما تجدر ملاحظته أنه ما من شيء خطر يمكن أن يحدث نتيجة نوبات الهلع. فعادة ما تمضي تلك الأعراض لحال سبيلها، ولن يحدث شيء مريع نتيجة وجودها.

لماذا أنا دون غيري؟ قد يجتج بعض الناس بالتساؤل لماذا يشعر الناس بنوبات الهلع:

نوبات الهلع أمر شائع، فيمكن أن تقع ونحن في حالة ضغط وتوتر ، وهي طور من أطوار ردود فعل الجسم المرعبة ، إلا أنها تحدث في عدم وجود أي تهديد أو خطر حقيقي، وهي أشبه ما تكون بجرس إنذار كاذب والذي ينطلق بدون سبب. فعندما يواجهنا الخطر يتدفق الأدرينالين في جسمنا مما يشعل جهاز المقاومة حتى نتمكن من أخذ إجراء سريع حتى نحافظ على سلامتنا. هذا الأدرينالين هو الذي يوجد أحاسيس نسيء تفسيرها بأنها أحاسيس تدل على وجود خطر. من المهم أن نتذكر أن الأدرينالين لا يحدث أي أذى، فهذه الأعراض وإن كانت غير مستحبة، فعادة ما تمضي وتنتهي. أو التفسير الكارثي للأحاسيس غير المؤذية هي التي تؤدي لحدوث الهلع.

الطرق المعتادة الكفيلة بالمواجهة :

من المفهوم تماما أننا عندما نشعر بأننا مهددون نقوم باتخاذ التدابير الكفيلة بحماية أنفسنا وأن نبقي في أمن وسلام. الطرق التي يلجأ إليها الناس لمواجهة ذلك الأمر تشتمل على :

- التخلص من المواقف الذي أدى للأحاسيس المرعبة بأسرع وقت ممكن: مثلا: تجنب الوقوف في صف في مركز للتسوق.
- تجنب العودة إلى هذا الموقف مرة ثانية.
- لا تقدم على شيء إلا وأنت بصحبة شخص آخر كصديق أو أحد أفراد العائلة طالما أن ذلك سيشعرك بالأمان.
- أعد لهذه الأحداث بحذر وعناية.
- امش ببطء إن شعرت أن قلبك ضعيف، وحاول أن توقف سيارتك على مقربة من المكان الذي تقصده.

PANIC

What is meant by panic?

A panic attack is a widespread phenomenon. It happens in 10% of people at certain moments in their lives. It is not that serious and it is not a sign of any mental disease. Raising awareness of the symptoms and ways to deal with these symptoms will help students pass these attacks more quickly. This is the aim of this paper.

A panic attack is an extremely frightening experience.

A panic attack happens when a person has a strong feeling of danger or threat that is about to hit him. The person may not be aware of the origin of that feeling of danger or fear, nevertheless it may be so intense that the person loses hope and control of his life because of the terror caused by this panic attack. The followings are some common bodily symptoms of a panic attack:

- Difficulty in breathing
- Quick and irregular heart beats
- Inability to balance and the feeling that everything is spinning around him
- Suffocation-like feeling
- Nervousness and inability to relax
- Feeling of weakness and as if one is about to become unconscious
- Troubles in vision
- Abnormal feeling of hot or cold
- Excess secretion of sweat
- Paralysis-like sensation as well as stinging feeling in the extremities
- Feeling as if one is going to vomit
- Uncontrolled shaking because of fear, worry, or anger
- Thoracic pains and feeling of tightness of the chest

These symptoms of panic differ in degree from one person to another but in all cases it is regarded as an acute and serious situation during which there is an urgent need to interfere. The

affected person typically feels terrible. He also feels that the worst scenarios are about to come. Among the bad ideas and false beliefs or thoughts are the following:

- I will lose conscious and I may fall on the floor speechless
- My heart will stop beating now and I will die
- I cannot breathe, I am suffocating
- I am losing the ability to use my mind... I am becoming crazy ...I am affected with a severe mental illness
- I am losing my vision... My eyes no longer see clearly
- I am going to throw up

Such terrible ideas and false beliefs aggravate the feeling of fear and terror and become so intense that the person ends up in a state of total panic.

One should always take in mind that in spite of all these terrible feelings caused by the panic attack, the situation will resolve itself, and the symptoms will subside down without any harm. All of these ideas will prove to be false and only existed in our own false and terrified imagination.

What are the possible causes behind a panic attack?

Panic attacks are ubiquitous. When the person is under stress, his body gives him a signal of that stress. Abnormal signals may trigger a panic attack specially when there is no real danger or threat, exactly the way a false alarm goes off. When we feel a threat, the body secretes huge amounts of adrenalin hormone to help itself in the defense mechanisms and keep itself safe. This very adrenalin hormone is responsible for all the false sensations of alarm. It is worth knowing that adrenaline is harmless even if these sensations are terrifying. Everything will pass without any real harm.

How can we pass this attack safely?

It is quite normal to protect ourselves when we feel attacked or face a threat. Our aim is to keep ourselves safe. Among the ways of self-defense are the following:

- Flight: running away from the situation that caused the panic attack and avoiding it altogether.

- Avoid dealing with the person, the place, or the situation that causes the panic attack as well as avoid dealing with any similar people or situations.
- Doing actions that we deem unsafe for our feelings only when we are in a safe company like family members or friends.
- Such actions should be planned carefully in advance and only done when we feel fully prepared and well protected.
- Listening to our body, have a rest, calm ourselves down, take care of our heart, deep respiration, etc.

PROCRASTINATION

التسويق

ما الذي نعنيه بالتسويق؟

"التسويق هو القبر الذي تدفن فيه الفرصة" نقلا عن كاتب مجهول الهوية
التسويق معناه أن تؤجل عامدا فعل ما يجب أن تفعله.

يؤجل الناس مهامهم من وقت لآخر، لكن إن وجدت أنك تقوم بذلك كثيرا فهذا يؤثر تأثيرا بالغا في حياتك الأكاديمية أو غير الأكاديمية من جوانب حياتك، عندها ربما تواجه مشكلات تتعلق بالتسويق. التسويق عبارة عن سلوك يدل على هزيمة نفسية تؤدي إلى إحساس بالذنب وانعدام الكفاءة والاكنتاب والشك في النفس، مما يجعلك تشعر بالحزن.

لماذا يلجأ الطلاب للتسويق؟

من السهل أن تظن أنك كسول (وربما أخبرك البعض بذلك)، غير أنه ربما تكون هناك أسباب عملية أو عاطفية معقدة للتسويق، والتي تستحق مزيدا من الاستقصاء. والأسباب الشائعة للتسويق هي:

- انعدام القدرة على ترتيب الأولويات.
- تعدد المهام في نفس الوقت.
- القلق أو الخوف من أداء المهام، وإنفاق الوقت في القلق بدلا من العمل.
- صعوبة التركيز ربما لوجود مشكلات أخرى.
- عدم معرفة المطلوب منك حتى يتسنى لك أداء المهمة.
- الشعور بثقل المهمة.
- القلق من الفشل أو عدم الوفاء بالمعايير المطلوبة التي وضعها لنفسه أو وضعها آخرون، أو الخوف من أنك لست أهلا للقيام بالمهمة.
- المثالية: الاعتقاد بأن أي شيء يقصر عن الكمال المطلق هو الفشل .
- الخوف من النجاح وما يمكن أن يترتب عليه من عواقب.
- اختلاق الأعذار، فضيق الوقت يتيح لك فكرة مريحة: "كم كان من الأفضل لو أتيح لي الوقت الكافي ."
- الشعور السلبي بأنك لا تقم بما عليك بصورة كافية. مهما يكن العمل الذي تقوم به فقد كان من الأفضل عمل شيء آخر، لقد فات الوقت وأنت قد أهدرت وقتا طويلا للغاية.
- فكرة أن عليك أن تنجز كل شيء أو لا شيء، حيث يرى أي تعثر باعتباره فشلا ذريعا.
- الشعور بالملل من المهمة الموكولة إليك.
- أنك لم تتعلم في الماضي كيف تواجه مشكلاتك.

- تجنب الامور التي لا تحبها أو تصعب عليك.
- التذمر أو الغضب أن تتمنى لو أنك تقوم بشيء آخر أكثر إمتاعاً، أو الشعور بأن شخصاً آخر يجبرك على أداء هذا العمل.

حاول فعل تلك الأمور التي تشجعك على العمل:

كن واقعياً

ركز على ما هو ممكن بصورة واقعية بدلاً مما "يجب" عليك عمله. قسم الأمور إلى خطوات يمكن أداؤها، مثلاً: "الهدف أن أصل نهاية الفصل الثالث" بدلاً من "علي أن أفرغ من قراءة خمسة كتب". ما الهدف الذي ترمي لتحقيقه اليوم؟ ربما يكون من الأفضل التعبير عن ذلك بفترة زمنية بدلاً من التعبير عنه بما عليك أن تقوم به: "سأعمل لمدة ساعة هذا الصباح" بغض النظر عن كمية العمل التي ستؤديها خلال تلك الساعة. ركز على تحقيق الهدف الذي وضعته لنفسك. من المهم ألا تترك لأفكار السلبية الحط من قيمة عملك: "لم أتمكن سوى من قراءة الفصل الثالث- لازال أمامي سبعة فصول أخرى لأفرغ منها، بعد ذلك علي أن أكتب 10.000 كلمة...."، بهذه الطريقة يمكنك التمتع بحس الإنجاز وبناء الثقة تمهيداً لاتخاذ الخطوة التالية بدلاً من أن يغرقك التفكير في المهمة برمتها.

عليك فقط أن تؤدي المطلوب منك

"التسويق هو أمر تؤجله للغد" جيرالد فاوان.

عليك تقبل حقيقة أنه ليست هناك كلمة سحرية- عليك أن تؤدي المهمة المطلوبة منه! يمكن أن تحتال على نفسك بأن تبدأ قبل أن تفكر فيما إن كنت تود أن تؤدي هذا العمل أم لا، اجلس داخل مقر عملك وحولك ما تحتاج لإنجاز العمل وابدأ على الفور، وعندما تضطر للتوقف عن العمل تأكد من سهولة استكمال ما بدأت بحيث لا تتوقف

تخلص من العادات المتكررة

التسويق ما هو إلا مجموعة من العادات "أبدأ أو بقراءة البريد الإلكتروني، ثم أذهب إلى الفيس بوك، ثم أحتسي قدحا من القهوة ، ثم" حاول أن تغير من عاداتك أو عدد من عاداتك، إن كنت تميل للتسويق وأنت بداخل غرفتك، اعمل في مكان آخر، أنت أقرب للتسويق في فترة المساء، إذن اضبط منبهك و اعمل في الصباح. خصص وقتا للتخصير، لكن كل أمينا مع نفسك، لا تستغل ذلك الوقت كعذر لمزيد من التسويق !

التنظيم

"يوما ما ليس أحد أيام الاسبوع" كاتب مجهول الهوية

استخدم الأدوات المعينة على التنظيم: مثل المفكرات، أو المخططات أو قوائم العمل المطلوب أو أوراق التذكير. فهذا قد يبدو أمرا مملا، لكنها ستريح عقلك وتحد مما تشعر به من قلق حول نسيان أمر مهم. فعندما توقف قسطا من العمل اترك ما يذكرك بما ستقوم به بعد ذلك رقم قائمة الأشياء التي ستقوم بها مرتبة حسب أهميتها. ما الذي ساقوم به أولا؟ الأشخاص المنظمون لديهم مزيد من الوقت لأن يكونوا تلقائيين.

اطلب مساعدة الغير

إن كنت تؤجل أمرا ما لأنك تعثرت فاطلب المساعدة، تحدث لشخص يدرس نفس المقرر أو لأستاذ المادة. اعثر على حليف، على شخص يكون بوسعه مساعدتك في اتخاذ القرارات، يمدحك عندما تحسن اتخاذها ويذكرك عندما لا تفعل. ابحث عن شخص يمكنك أن تعمل معه، إنهم سيساعدونك أيضا على تنظيم وقتك إن تعذر عليك ذلك.

تخلص من الإحساس بالذنب

إن أردت مجرد أن تقضي أقل وقت ممكن في أداء جزء من العمل، فلا بأس بذلك. تقبل ذلك ولا تحاول أن تهدر وقتك في إحساسك بالذنب. اكنف فقد بتخصيص الوقت المناسب لكل جزئية من جزئيات المهمة. من المهم، خاصة في الامتحانات، أن تجيب عن كل المسائل بصورة جيدة إلى حد كبير، بدلا من أن تتقن إجابة سؤال وتتسرع في إجابة بقية الأسئلة. وبينما تقوم بأداء المهام التي أوردتها في قائمة المهام، حاول أن تبتعد عن الموازنة بين مدى أهمية المهمة والوقت الذي تخصصه لإنجازها.

المكافآت

كافأ نفسك عندما تنجز شيئا ما، استمتع وأنت تؤشر على مهمة فرغت من أدائها، خطط لأن تدلل نفسك عندما تصل نهاية أمر من الأمور أو عندما تبلغ نهاية فترة زمنية ما، اعتن نفسك، نم جيدا، استرخ جيدا، والعب جيدا. عليك أن تعتني بنفسك بدنيا إن أردت أن تكون فعالا، وهذا يعني تحديد موعد لتناول الطعام، وقضاء وقت مع الأصدقاء، وأداء النشاطات التي تحبها ونيل قسط من النوم. وأنت أقرب لئلا تدع النشاطات الملهية تستغرقك لو علمت أنك تسمح لنا بنيل فترات منتظمة من الراحة.

مكاشفة النفس

وهي الرسائل التي تعطيتها لنفسك على مدى اليوم، حدد عبارة تؤدي لحفزك: مثل: "مشوار الألف ميل يبدأ بخطوة"، أو "معظم الأعمال يطلب منك إكمالها لا إنجازها بصورة مثالية". ركز على نقاط قوتك، وعلى المهام التي فرغت منها، واشعر بالسعادة من أجلها، حتى تذكر نفسك بأن بوسعك تحقيق النجاح.

تحدي اتجاه تدمير النفس

عندما تقوم بالتسويف تجعل عمالك أكثر صعوبة: "تأجيل عمل سهل يجعل منها عملاً صعباً، تأجيل عمل صعب يجعل منه عملاً مستحيلاً" -جورج كلو لوريمر

تعرف على سلوك هزيمة النفس لديك وما يرتبط به من تفكير. حاول أن تجد السبب في قيامك بالتسويف، ما الذي تجنبه من ورائه؟ حاول أن تعرف كيفية التغلب على مثل هذا السلوك، اقرأ كتاباً أو كتباً عن المساعدة الذاتية، أو اطلب العون من معلم أو مشرف أو زميل أو استشاري. إن شعرت بالتذمر من اضطرارك للعمل أسأل نفسك: "على من أتذمر؟" "وممن أنا غاضب؟". فقد يعينك ذلك على أن تشعر أن هذا العمل هو لك، وعندما تشعر بذلك من جديد ربما سيقبل احتمال تسويقك لهذا العمل.

PROCRASTINATION

What is procrastination?

Someone rightly said: “Procrastination is the grave in which opportunity is buried.”

Procrastination can be defined as the delaying of an assigned task on purpose, despite its priority.

People are most likely to delay their tasks occasionally, but when it turns to a permanent habit or it becomes a common behavior, for sure it will affect our life in all aspects, subsequently procrastination will drive for depression, self-deprecating manner, demotivation, not paying enough attention to what you are doing, so that you make mistakes and damage your achievement.

Why do students procrastinate?

You may assume or think that you are being lethargic or lazy, it leads you to procrastinate. However, it's quite far beyond the pervious reason, there are complicated emotional reasons. If you could figure out those reasons, you will manage to defeat the procrastination. Some of the causes could be as follow.

- Lack of Time management.
- Not being able to set priorities right.
- Multiple tasks carried out at the same time.
- Spending too much time feeling worry or anxiety rather than starting to proceed with task.
- Distraction.
- Your task's descriptions are vague or not clear enough.
- Sense of overburden regarding the task.
- The doubts and thoughts of failure or fear of not fulfilling the minimum requirements.
- Trying to be perfectionist, which leads you to the lack of confidence.
- Concerning about success consequences.
- The task isn't interesting enough.
- The incomplete experiences of past problems.
- Being forced to do the task rather than enjoy doing it.

How to overcome procrastination:

It is important for a person to be well organized with appropriate time management skills along with comprehension of the task requirements. There are many approaches which help you to overcome procrastination, before it turns into a permanent habit.

Be realistic

Go with what you can you achieve at the moment, not what you should do.

Split you task into manageable pieces. For instance: "I'll target number of pages today, from... to..."

It may be more appropriate to proceed with a portion of time instead of proceeding with task.

Keep your goals which you defined them earlier.

Don't allow yourself to be controlled with the negative thoughts and always encourage yourself for any progress you have achieved.

Just do it

Gerald Vaughan stated: "Procrastination is something best put off until tomorrow."

The task will never be achieved by or as if there is magic wand. You have to proceed with task, just focus on the task and start doing things.

Break the routine

Procrastination is a group of habits. "First, I check my email, then I go on Facebook, after that I will have a cup of coffee and then" You should try change some habits, if and when possible. When you feel lazy in your room, you should go somewhere else. Also, when laziness occur in the evening, you set the alarm and try to schedule your task for the morning. Give yourself enough time to prepare the task but do it justly without any excuse of laziness

Arrangement:

Someone said: "Someday is not a day of the week"

Try putting your work in order; use diaries, organizers, to do lists, post-its. It may be boring but it empties your mind and reduces stress about forgetting vital issues. When you take a break, write down a note to remind you with what you are going to do later. It is important to number the list of things to do according to its importance. What will you do first? Organized people have a lot of time.

Asking for help:

As you are delaying something because you are stuck, seek assistance. Talk to someone who is doing the same program or your instructor, find a classmate, someone can help you in making choices talking; admire you when you take to them, and remind you when don't. Look for someone you can work with. They will help you manage your time, if there is a trouble.

Get rid of guilty:

When you would like to spend least amount of time in performance of a piece of work, it is fine. Accept that and don't waste your time in feeling of embarrassed. Just allocate the suitable time for each part of work. It is vital especially in assessments, to respond to all the questions adequately then to answer one question perfectly and rushing in answering the rest. Strike a balance between the importance of task and the time you need to spend on it while you prepare the list of tasks.

Rewards:

Treat yourself when you finish a task. Relish it when you accomplish your mission in a successful way. Once you get to your goals or finish your task, organize a treat for yourself. Take care of yourself, sleep well, take rest, and have fun in life. You should care for your body if you want to be effective. That means you schedule a time for eating, spending time with friends, doing your favorite exercises and getting enough sleeping. It is unlikely for the activities to distract you if you take regular breaks.

Self-Talk:

It means the communications we get by ourselves regularly. Find inspiring phrases like "every journey begins with a small trip" or "most jobs need to be completed not to be perfect" focus on

your strength, in work that you have completed, feel happy for it and remind yourself that you can attain success.

Challenge self-destruction:

When you procrastinate, you make your work tougher. George Claude Lorimar stated “Putting off an easy thing makes it hard. Putting off a hard thing makes it impossible.”

Identify your self-defeating conduct. Try to get the reason of procrastination and what do you get from it? Try to know how you get over that. Read a book or leaflet about self-helping or consult a teacher, supervisor, colleague or consultant. If you feel agitated from having to work; ask yourself “who am I complaining? And who am I angry with? That helps you to feel that work is yours and when you feel that again, it may be less likely to procrastinate.