

التحضير النفسي و المنهجي و العملي لمختلف الشهادات و التربصات

تأليف : كريم قاصدي
رحمه الله



تاريخ النشر: 2024

نبذة عن المؤلف

هو الطبيب النفساني : كريم قاصدي



من مواليد : 1985/03/17

توفي بتاريخ : 2021/07/07

عن عمر يناهز 36 سنة

رحمه الله تعالى

" مساره العلمي "

ليسانس علم نفس تخصص علم نفس عيادي

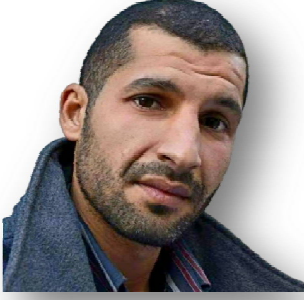
ماستر علم نفس تخصص العلاج المعرفي السلوكي

مدرب معتمد في عدة مجالات منها البرمجة اللغوية العصبية

" مساره المهني "

قدّم العديد من الاستشارات النفسية بمجلس المؤلف و المختلف للعلاقات العامة و تنمية الأمة

مارس الطب النفسي في عدة عيادات و مؤسسات



تقديم:

بصراحة، لست أدري كيف أبدأ هته الأسطر..

كما لست أدري عن أي من الموضوعين أتحدث..

هل أستبشر و أنا أعطي لمحة عن ولادة هته المادة العلمية المفيدة ؟ أم هل أرثي صاحبها الذي ترك العالم الدنيوي من دون أيما رجعة قد نرجوها ؟

نعم..

فلم أعد أدري عن أي حدث أتحدث..

بل و حتى إن دريت و تحدثت عن صاحب هته المادة التي هي بين أيدينا، فلست أدري حين البدء كيف أبدأ ؟ و إن شرعت فألي من أتقدم بالعزاء أيا قراء..

فهل أعزي النفس على فراقه ؟ أم هل أعزي الأهل ؟.. أم أعزي من عرفه ؟..

و إن عزيت النفس، فهل أعزيها على فقدانها الشخص الذي هو بمثابة الأخ الأصغر، أم أعزيها على الشخص الذي هو بمثابة الصديق المقرب، أم أعزيها على فقدانها الزميل السند..

و الله قد تلاشت الأفكار حتى لم أعد قادرا على سردها في جملة مفيدة قد تصل

إليك أيها القارئ الكريم..

و ما هذا بعدم تقبلي للقضاء و القدر لا سمح الله، إذ ما كان هذا دأب أهل

الإيمان الذين يؤمنون بأن كل من عليها فان، بيد أن موت الفجأة الذي كثر في أواخر الزمان قد يترك الأثر أكثر دون غيره من فواجع..

و حسبنا الدمع المنسكب بحزن من عين خير خلق الله محمد الأمين على فراق ابنه إبراهيم، فما قال إلا ما يرضي ربه صلى الله عليه و على آله و سلم، فإننا لله و إنا إليه راجعون.

فمرحبا بما خطه أول قلم من قدر،
إذ جعل داء كوفيد - 19 يتسبب في وفاة
الطبيب النفساني **كريم قاصدي** بعد أيام من
وفاة أمه التي كان يواظب على رعايتها أيان
كانت مصابة هي الأخرى بذلك الداء
الفتاك.. فرحمهما الله برحمته الواسعة.. اللهم
أمين.



و على إثر ذكر الفراق، فقد
شاءت الأقدار أن تجمع بيني و بين الزميل
كريم قاصدي حتى بعد مماته، إذ ظل معي
لا يفارقني و أنا أتقاسم معه الأفكار و أتبادل
مع أطراف الحديث و أحاول أن أناقشه في

أيما نقطة..

فكيف كان لي ذلك ؟

ببساطة، فإن المتوفى **كريم قاصدي** رحمه الله كان قد طلب مني - أيان كانت لي
معهُ جلسة - أن أقف على مراجعة مادته العلمية التي آثر أن يعنونها بـ " **التحضير النفسي
و المنهجي و العملي لكافة الإمتحانات و التربصات** "، غير أن واجبات الحياة كانت قد
طغت بحيث صارت تترى علينا من كل صوب و جانب، و هو الأمر الذي حال دون
مبتغانا..

و بحكم أن الوعد قد بدر مني و صدر، فقد كان لزاما علي أن أفي..

و لكن عند البدء بالوفاء لم يكن صاحب الكتاب من الأحياء، و هذا ما جعل العمل ليس بالأمر السهل..

إذ معلوم أن المراجعة العلمية أو التدقيق في الأسلوب أو التحقيق في المضمون.. إلخ قد يتطلب الرجوع إلى الكاتب لا المكتوب أحيانا، و ذلك حتى لا أتسبب في تغيير المعنى الذي قد يؤدي إلى بتر الفكرة و أنا أقف على سهو ربما يكون قد بدر من المؤلف، و هو الأمر الذي لم أنله و لم أطله بحكم غياب المصدر عنا..تغمده الله برحمته الواسعة.

و على هذا، فقد وجدت نفسي مجبرا على تتبع كلماته و العودة إلى الأيام التي قضيناها معا، محاولا التوفيق بين ما كان يراه و يميل إليه في حياته و كأني أغوص في نواياه، حتى إذا ما حاولت إعادة صياغة الجمل التي كانت لا تزال معلقة لم أخرج عن ما كان يرمي إليه، إذ كان لم يضعه بعد في حلته النهائية القابلة للنشر..

و إنه لحمل ثقيل بالنسبة إلي، و ذلك لما تميز به من ثقل للأمانة المتروكة على عاتقي..

لكن - و لله الحمد من قبل و من بعد - فقد عملت على تخطي تلك العقبات قدر الإمكان، إذ عكفت على محاولة وضع اللمسة الأخيرة و كأني به أمامي يبادلني النقاشات، و هذا حتى أكون عند الوعد..

و لست أرى من فائدة قد تكون مرجوة في حال حاولت إظهار ما يحمله الكتاب بين طياته، إذ العنوان لوحده كفيلا بتبيان ما فيه..

على أنني قد أكون أجحفت في حق الكاتب و الكتاب بمثل ما قد أكون مجحفا في حق القارئ في حال ما إذا لم أنصح بقراءته، لا سيما إذا قلت بأن الكاتب قد توجه به إلى كل من هو على أبواب الامتحانات و التريصات بغض النظر عن المستويات أو التخصصات، و كأنه أراد أن يميزه بالشمول و العموم لا بالضيق و التحديد حتى لا يجعله من المؤلفات التي قد تخص فئة دون أخرى، بل على العكس تماما..

و هذا ما كان، فإنه لَمِنَ المؤلفات التي قد لا يستغني عنها أي ممتحن أو متربص
مهما كان.

و يعلم الله، أنني حاولت بقدر الجهد، فإن أخطأت فلك مني ألف عذري أيها
الأخ و الصديق و الزميل كريم قاصدي، و إن أصبت فمن الله جل و عز.
هذا، و لم يبق لي إلا أن أختم بسبحانك اللهم و بحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت،
أستغفرك و أتوب إليك.

و كتبه: رابع عداد

المعروف بأبي حنين النقشبندي



بسم الله الرحمن الرحيم

إهداء

الحمد لله.. الحمد لله و الشكر لله الذي أنعم علينا بنعمة الإسلام و العلم معا، و الصلاة و السلام على أشرف الأنبياء و المرسلين نبينا و حبيبنا محمد، و على آله و صحبه أجمعين..

ثم الشكر - بعد - لكل من يجب أن يشكر من البشر، و ذلك اقتداء بالأثر الذي جاء عن أبي هريرة رضي الله عنه و أرضاه حيث قال : " سمعت رسول الله صلى الله عليه و سلم يقول: (لا يشكر الله من لا يشكر الناس) .. و عليه فدعوني أتقدم بباقة من الشكر و التقدير إلى كل من أبي و أمي اللذان ربباني صغيرا، إذ لولاهما - بعد الله - لما كنت في هذه المنزلة، أطال الله عمرهما..

كما دعوني أتقدم - أيضا - إلى إخوتي و أخواتي و إلى أعز الناس إلى قلبي نبيلة حمادي التي تعتبر السند القوي الداعم، وفقها الله في مسارها الدراسي و أطال الله عمرها و حفظها بما يحفظ به عباده الصالحين..

كما لا أنسى أن أتقدم بالشكر و التقدير إلى روح أختي في الله الطاهرة و داد بوترعة و إلى كل عائلتها بباب الزوار..

هذا، من دون أن أنسى أختي آسيا بوجاقي و أستاذي المحترم مراد نعموني و كذا عائلة قرآن بلكبير، بسكري، شحمي، بوضياف، بلحاج العربي، هنان، حوادث و أخي عبد الوهاب عليلي..

كما أخص بالشكر و الثناء الكاتب الصحافي و المدرب التنموي رابح عداد مسؤول مجلس المؤتلف و المختلف للعلاقات العامة و تنمية الأمة على ما قدمه لي من دعم كبير لاستخراج هذه المادية العلمية، حيث ساهم بقسط كبير و وفير بغية نشرها و الاستفادة منها .. و هي خصلة قد جبل بها.

منذ قديم العصور و الأزمان و الإنسان يحاول تحسين معاشه و كذا أدائه نحو الأفضل، و ذلك من خلال قيامه بأعماله وفق طرق اقتصادية و ذكية، أو بتعبير أدق.. بأقل جهد و وقت و تكلفة.

غير أنّ هذا الإنسان قد أصبح يهتم بما تقدم - أكثر فأكثر و بالأخص - خلال العصر الحديث، إذ هناك من الدول من عملت على تخصيص أغلفة مالية ضخمة فقط من أجل تكوين و تنمية القدرات كذا دراسة السلوكيات البشرية من جوانب عدة (علمية، عقلية، انفعالية، عملية، اجتماعية..) و طبعاً فإن الهدف من وراء كل هذا هو استخلاص طرق حديثة قد تمكنا - نحن البشر - من العيش في رفاهية و رخاء..

و على وجه العموم، فإنّ أهمية مثل هذه الطرق الحديثة التي استخلصت من دراسات علمية قد مكّنت - بحق - هذا الإنسان من تسيير و توجيه و تحسين سلوكياته أثناء مواجهته للمشاكل و العراقيل، و ذلك إمّا من خلال **الوظيفة البنائية**..و إمّا من خلال **الوظيفة العلاجية** القائمة على البحث عن الأسباب بغية إيجاد الحلول المناسبة لتلك المشاكل و العراقيل..

و على خلفية الحديث عن المشاكل و العراقيل، فإنّ هذا قد يجعلنا ندرك المفهوم الحقيقي للضغط في الحياة.. أي نعم.. أي قد يجعلنا ندرك المفهوم الحقيقي للضغط الذي قد يتولد من مختلف المواقف التي قد يتعرّض لها الأفراد..

و خير مثال على كلامنا هذا موقف البحث عن العمل، إذ قد نجد أن هذا الموقف قد يجعل البعض يعاني من اضطرابات قد تؤدي إلى تثبيط في السلوكيات و الإنجازات..

و بما أننا سوف نتطرق - خلال بحثنا هذا - إلى موضوع التحضير النفسي و المنهجي و العملي لمختلف الشهادات و التربصات المهنية، فإنّه يستلزم علينا أولاً التطرق إلى مثل هذه المواقف التي قد يقع فيها الفرد، معتمدين في ذلك على ما استخلصناه من دراسات علمية أكاديمية لمواجهة هكذا مواقف.. مع إضفاء بعض التوضيحات و كذا إعطاء أهم الصبغات الاستراتيجية بالتأكيد..

و طبعاً هذا دون إغفال الجوانب المساعدة كالاستطلاعات الميدانية و الاستجابات المرتبطة ببعض الأفراد و كذا الاستعانة ببعض الدراسات السابقة التي انصبّ اهتمامها في هذا المجال..

و مع هذا و ذلك، لم نتوان في بذل الجهد من أجل إدراج اجتهادنا المتواضع بنيّة استخلاص بعض المواقف التي قد تؤدي بالفرد إلى الوقوع في فخ المشاكل النفسية و المنهجية و العملية.

و نظرا لما تقدم ذكره، فقد ارتأينا أن نضع بين يدي طلبة مجلس المؤتلف و المختلف للعلاقات العامة و تنمية الأمة هذه المادة العلمية المتواضعة، و ذلك حتى تكون سهلة و معينة لهم من أجل الحصول على شهاداتهم و تحقيق نجاحات أكبر بحول الله و قوته .

و في الختام، لم يبق لنا إلا أن نرجوا من الله عز و جل أن يوفق كل طلبتنا و متدربينا و كذا كل الأمة الإسلامية على تحقيق أهدافها و أحلامها .

و سبحانك اللهم و بحمدك أشهد أنّ لا إله إلا أنت استغفرك و أتوب إليك.



و الشيء الملفت في القصة، أنه و بمجرد أن وجد عنصر التأييد و المساندة من طرف زوجته - فإنه قد تحركت بداخله طاقة جبارة متولدة و متجددة دافعة إياه تجاه تحقيق ما كان يصبوا إليه من هدف.

و هكذا.. فلما وجد هذا الزوج توفر شرط السند شرع - مباشرة - في دراسة حلمه دراسة متأنية قد مسّت الطرق و الوسائل التي قد تمكنه من الوصول إلى الهدف..
و على اثر هذا، فقد قام - في البداية - ببيع الحمار و شراء مستلزمات الكتابة تبعاً لإمكانياته التي يمتلكها..

و الأمر المثير - إضافة إلى كل ما سبق مع هذا الزوج - أنه عندما كان يدرس الطرق و السبل الموصلة إلى المبتغى اكتشف مركز قوته..

أي نعم.. فقد اكتشف أنه يمتلك قدرة هائلة في تأليف القصص و الحكايات، و هو الأمر الذي يمكنه من التركيز على هذه النقطة - التي تعدّ من بين نقاط قوته التي يملكها، و هكذا دخل عالم التأليف و التصنيف الأدبي إلى أن ذاع صيته و وصل خبره إلى قصر الملك. بل و إلى الملك نفسه

و لم يقتصر الأمر على هذا فحسب، بل تعداه إلى أن وصلت كتاباته و أسلوبه في التعبير إلى الملك الذي أُعجب بها إلى درجة استدعائه و تعيينه ككاتب له شخصياً..

و هكذا قُدّر له المكوث في القصر بحيث تعلم السياسة و استراتيجيات الحرب.. إلخ، مما دفع بالملك إلى تعيينه كقائد عسكري أول في البلاد، ثم زادت ثقة الملك به ليضع كل ثقته الكاملة على عاتق القائد العسكري الذي سيتولى مهمة الملك بعد الوفاة.

الأفكار المستخلصة من القصة :

- إذا دعمت حلمك بالرغبة و الإرادة يمكن أن يصبح حقيقة.
- إنَّ اكتشافك لقدراتك و إمكانياتك يعدّ في الأساس خطوة نظرية و استثمارها خطوة عملية.
- إنَّ مواجهتك للعراقيل و الصعوبات شيء مهم لتحقيق أهدافك .
- يستلزم أن تبحث عن السند من المحيط.
- يستلزم أن تقرأ و تدرس الإمكانيات من متطلبات الواقع المحاط بك.
- يستلزم أن تخطط لتطبيق و تنفيذ حلمك.

التحضير النفسي

تمهيد :

إذا نظرنا إلى الإنسان - من الناحية العلمية - فإنه يتكون من قسمين أساسيين هما: **النفس** و **الجسد**، و كلاهما يؤثر و يتأثر بالواقع، أي أنّ هناك صيغة ترابطية تكاملية بينهما، لذا نقول أنّ معظم الحالات النفسية قد تكون من الواقع، و العكس صحيح، و لذلك يجب عليك أن تكتشف المواقف الضاغطة التي قد توقعك في المتاعب و تثبطك عن أداء عملك بصورة سليمة



• وضع الأهداف :

تشير معظم الدراسات النفسية إلى أنّ الاضطرابات النفسية تنتج من عدم إدراك الفرد لنفسه و للواقع، و بالتالي؛ فإذا وضعت أهدافا في حياتك فأنتك سوف تستطيع التصرف بإيجابية مع المواقف التي تعارضك بشكل واضح، و عليه نعرف الهدف على أنه النقطة المصوبة بعد خطوة مسطرة و مدروسة و الصورة المصنوعة التي قد يضعها الفرد .

• أنواع الأهداف :

إنّ الأهداف قد تختلف من شخص لآخر، و هذا ما يعرف اصطلاحاً بالفروق الفردية، كما أنّها قد تختلف كذلك من مجتمع إلى آخر، و هذا ما يسمى بتنوع الثقافات، بحيث تُستخرج وفقاً للعادات و التقاليد و المعتقدات، و لذا قد نجد هناك أهدافاً رئيسية و أهدافاً ثانوية لا تقل أهمية عن الأولى، بحيث قد تتكاملان، أي بمعنى تكمل كل منهما الأخرى .

• الأهداف الرئيسية:

فلو نتمعن - مثلاً - في الآية الكريمة " و ما خلقت الجن و الإنس إلا ليعبدون " فلسوف نجد أنّ العبادة تعتبر الهدف الأول لحياة كل فرد، و هذا ما يسمى بالجانب الروحي الذي يأخذه الإنسان كمبدأ أولي للقيام بمهامه الحياتية.

• الأهداف

الثانوية:

و كما أشرنا منذ قليل، فإنّ الأهداف الثانوية لا تقل أهمية عن الأهداف الأساسية، و ذلك نظراً لكونها تتمثل في العمل، الرزق، المتعة، السعادة، الدراسة..



• خصائص الهدف الجيد :

أ - الوضوح : نقصد بالوضوح تحديد الهدف الذي يتماشى مع قدراتك في الفترة الحالية و كذا المستقبلية بالنسبة لتخطيطك..

كما يجب أن يكون شفافاً، فعندما تصف منزلك لشخص ما - مثلاً - فإنك تحدد وصفك بقولك: " منزلي يقع في المكان الفلاني أمامه مسجد الرحمن بابه أزرق اللون "

هنا قد يقاطعك الصديق قائلاً: " أه، عرفته " ..

14

لكن تخيل لو أنك قمت بوصف منزلك لصديقك على النحو التالي: " منزلي يقع في مدينة كذا، أمامه مسجد أو ربما زاوية.. لست واثقاً، كما أن بابيه لونه أزرق أو ربما بني.. " ألا يصبح صديقك هذا - في هذه الحالة - تائهاً حتى قبل أن يشرع في البحث.. لذا، فعندما تبدأ في التخطيط و وضع الأهداف الخاصة و يجب عليك أن تحددها بدقة و وضوح.

ب - تحديد المكان و الزمان المفترض: إذ بعد أن تقوم بتحديد الهدف الذي

يتمشى مع قدراتك و استعداداتك و متطلباته الواقعية، اتجه إلى الخطوة

S	Specific	أن يكون المدف دقيقاً ومحدداً
M	Measurable	أن يكون قابلاً للقياس
A	Achievable	أن يكون قابلاً للإنجاز
R	Realistic	أن يكون واقعياً
T	Time	أن يكون له إطار زمني

التالية، و التي تتمثل في تحديد المكان و الزمان المفترض، مع دراسة الاحتمالات الممكنة فيما تعلق بالتقديم و التأخير بالطبع، كأن تقول مثلاً: " إنَّ هدي هو أن أكون ضمن الطلبة الناجحين في شهادة البكالوريا عام كذا و بالضبط في الثانوية التي أدرس بها . و إن الغرض من هذه العملية هو بعث الأمل و الطموح أكثر.

ج - الحلم : إنَّ الحلم هو الأرضية التمهيدية و التصور الواضح للأهداف، إذ منه تنطلق مشاريعنا الحياتية، لذا يعتبر الحلم بمثابة العصي التي تقودك إلى المبتغى المنشود..

و لكن لا تنسى، إذ يجب أن تكون أحلامك تتماشى مع قدراتك و أهدافك و استعداداتك و واقعك الذي تعيش فيه، لأنَّ الحلم الذي يكون غير واقعي قد يؤدي بصاحبه إلى الوقوع في اضطرابات نفسية.

إذ لا يمكن أن نقول مثلاً: " تلميذ آداب و علوم إنسانية حلمه أن يكون طبيباً " .

• الابتعاد عن الضَّغط النفسي أثناء المراجعة :

15



الناجحون و الفاشلون



- | | |
|--|--|
| • الفاشل يفكر في المشكلة . | • الناجح يفكر في الحل . |
| • الفاشل لا تنضب أعذاره . | • الناجح لا تنضب أفكاره . |
| • الفاشل يتوقع المساعدة من الآخرين . | • الناجح يساعد الآخرين . |
| • الفاشل يرى المشكلة في كل حل . | • الناجح يرى حلاً في كل مشكلة . |
| • الفاشل يقول : الحل ممكن ، لكنه صعب . | • الناجح يقول : الحل صعب ، لكنه ممكن . |
| • الفاشل لا يرى في الإنجاز أكثر من وعد يعطيه . | • الناجح يعتبر الإنجازات التزاما يلبيه . |
| • الفاشل لديه أوهام وأضغاث أحلام يبددها . | • الناجح لديه أحلام يحققها . |

من المعلوم و الشائع أنّ هناك الكثير من الطلبة الذين قد يشغلون عقولهم بأفكار سلبية و هم يهتمون بالمراجعة، و هو الأمر الذي قد يؤدي بهم إلى الفشل و الكسل و ترك العمل، و إنّ من بين العوامل السلبية نجد:

- المقارنة: فعندما يقوم الطالب بمقارنة نفسه مع مَنْ أخفق و فشل، فإنّه سيشعر - لا محالة - بأنه لن يصل إلى النجاح هو الآخر..

طيب لماذا ؟

الجواب ببساطة: أنّه أثناء المقارنة - و بطريقة لا شعورية - ربما قد يستنتج كل الطرق التي قد تؤدي إلى الإخفاق و الفشل فيقوم بإسقاطها على نفسه، و لذا فإننا نجد "ألان سترايك يقول: " لا تقارن نفسك مع أي شخص في العالم، إن فعلت فإنك قد أهنت نفسك "

و هذا يعني أنّ كل فرد هو عبارة عن وحدة مستقلة عن الأقران، كما و أنّ لكل واحد خصائصه و قدراته و إمكانيّاته و ظروفه الخاصة.

- كما و نجد أنّ من بين العوامل السلبية التي قد تعيق الفرد في حياته أيضا - بعض الكلمات التي قد تكون بسيطة في مظهرها، لكنها تؤثر على نفسية الفرد في جوهرها، على غرار : " لا أستطيع .. مستحيل .. غير ممكن .. "

- و على إثر ما سبق، فمن بين مسببات الضغط النفسي لدى الفرد نجد **الخوف من المواقف الضاغطة** كالامتحانات و التربصات المهنية..

طبعا..نحن لا نشير إلى **الخوف الطبيعي**..

أکید لا..

بل نحن نشير إلى ذلك **الخوف المبالغ فيه** إلى درجة عدم القدرة على توجيهه بذاك التوجيه السليم، مما قد يُسفر عنه توليد **الضغط الشديد**، و لنا أن نفسر بطريقة علمية كيف يؤثر هكذا ضغط على **الدماغ**...

إنّ الأصل.. أنّ هناك رسائل من **العالم الداخلي** و هناك رسائل من **العالم الخارجي**، فأما التي من **العالم الداخلي** فهي رسائل **عصبية** تخبرنا عن حالة الجسم كالشعور بالجوع و العطش.. و أمّا الرسائل التي تأتينا من **العالم الخارجي** فهي **المعطيات المحيطة بنا** و التي نتخذ حواسنا كمنفذ لها..

و طبعا - و بالضرورة - فإن كل منهما يؤثر على **الدماغ**، و ذلك نظرا لكون هذا **الدماغ** حين يفسر ظرفا معينا بأنه خطر يطلق **الوطاء** - أي **الهيپوتلاموس** و هو مركز **الضغط في الدماغ** - عددا من **العمليات المتتالية** و كأنه يهبؤه لمعركة ما، و ذلك على النحو التالي :

أ - يفرز **الجهاز العصبي الودي (الأدرينالين)** داخل مجرى الدم، مما يؤدي إلى زيادة سرعة دقات القلب و ارتفاع ضغط الدم، و بالتالي وصول الشخص إلى حالة **التنبه** المطلوبة لتأمين الطاقة السريعة التي قد يحتاجها من أجل القيام بأي خطوة تالية، إلا أنّ هذه العملية تخفف من تدفق الدم إلى **الدماغ** حاجبة عنه نسبة **الأكسجين** الضرورية لعمله السليم، و إنّ هذا ما يفسر عجز بعض الناس عن التحرك في مواجهة **الخطر** أو العكس تماما كقيامهم بتصرفات **متهورة** .

ب - تفرز **الغدد الصماء الهرمون الأساسي** في حالة **الضغط (الهرمون الكظري القشري الإعتدالي ACTH)** فترتفع نسبة **السكر (الجلوكوز)** في الدم مؤمنة الطاقة اللازمة للعضلات كي تتجاوب مع **الظرف الطارئ**، و بالتالي يُعدّ الجسم - إعدادا تامّا - للتصرف، و إنّ هذا ما يفسر كيف يقوم بعض الناس بتصرفات **خارقة** في حالات **الخطر** .

و هكذا، فمن خلال العمليتين السابقتين يتضح لنا جليًا بأن أي خطر فإنه قد يتعب الدماغ إلى حدّ قد يجعله ضعيف من حيث العمل، فلذا عليك بالتالي:

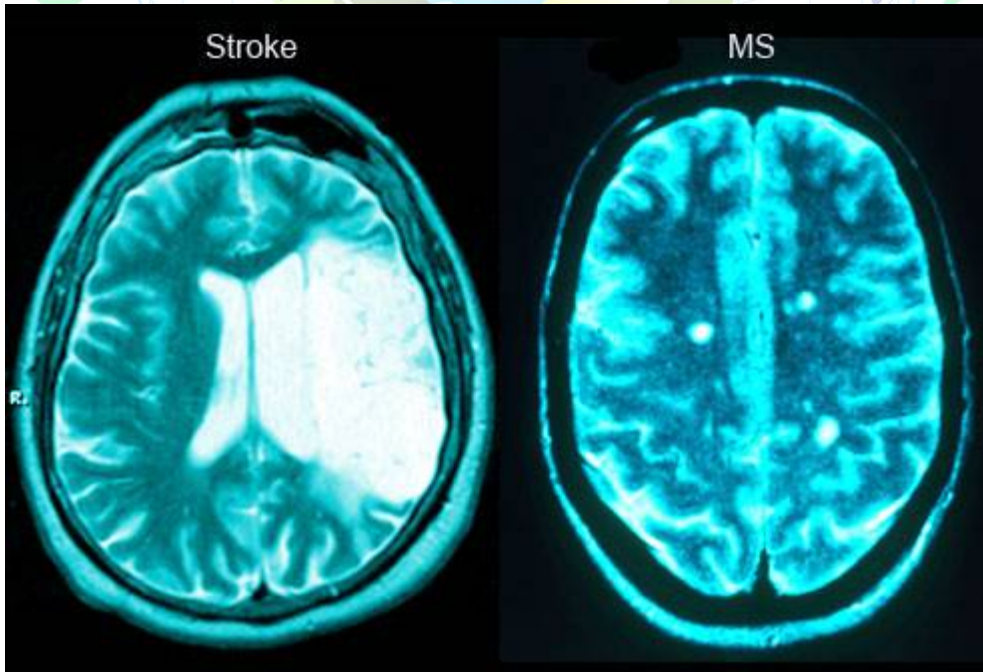
- من خلال العملية الأولى: فإنه يجب عليك أن تترك نسبة كبيرة من الأكسجين تصل إلى دماغك، بحكم أن الأكسجين يعتبر الغذاء الأساسي للدماغ..

إذ عليك أن تسترخي و تأخذ نفسا عميقا كلما شعرت بالخوف أثناء المواقف الضاغطة، و إنّ العملية الصحيحة للتنفس هي إدخال الهواء من الأنف مع إخراج البطن، ثم إخراج الهواء من الفم مع إدخال البطن، و هذا ما أكدّه الدكتور "ووبر" الحاصل على جائزة نوبل في علم وظائف الخلايا حين قال : " إن الأكسجين ضروري لتكوين خلايا صحية سليمة، و إن نوعية الحياة التي تعيشها تحددها نوعية خلايا جسمك " .

- أما بالنسبة للعملية الثانية: و التي يكون فيها العمل بطاقة، فإنه يتوجب عليك أن تستثمر هذه الطاقة في المراجعة و التركيز أكثر، لأنّ التفكير في الموقف الضاغط قد يدفع بالعملية الثانية - السالفة الذكر - إلى التحرك، و هو الأمر الذي قد يجعل السكر يتسرّب من دم الإنسان.. و بالتالي فقدان الحماسة والإرادة .

على كل حال، فمن حيث العموم، فإنّ التفكير في الخوف قد يسقط الفرد في متاهات هو في غنى عنها، و لذا نجد أحد علماء الهندسة النفسية في البرمجة اللغوية العصبية يقول في هذا الصدد: " إن الخوف من الأشياء يعني الوقوع فيها " .

• التعب العصبي:



يعتبر التعب العصبي من بين المعرفلات لدى الجميع، فهو يؤثر على أدائهم كما يهدد راحتهم النفسية و الجسدية، و لذا نجد ادوارد سبستر كولز يعرفه قائلا :
"ان معنى التعب العصبي هو استنفاد الطاقة العصبية و ليس مجرد شعور صاحبه أنّ جسمه متعب".

مع العلم أنّ حالة التعب تظهر في الخلايا العصبية على صورة اضطرابات نفسية بدنية معينة ..

كما نجد (PRENE PACCO 1973) يعرفه على أنه " إفراط في استخدام الأجزاء أكثر من طاقة الدماغ، و معنى ذلك، إضعاف قدرته و الإسراف في طاقته، و إن استمر هذا التعب لمدة طويلة فسنواجه مجموعة من الاضطرابات النفسية "

• أسباب التعب العصبي:

إنّ وجهات النظر قد تعددت في هذا الجانب، و ذلك لاختلاف الأطر النظرية للباحثين، و مع ذلك فيمكننا استعراض بعض ما توصل إليه الباحثون فيما يخص أسباب التعب العصبي:

- إذ يرى (كاظم ويلي آغا 1981) أنّ: " عمل الجهاز العصبي تحت إجهاد أو شدة مستمرة سيؤدي حتما إلى إصابة الفرد بالخمول و الفتور " .
- كما يرى (جابلور دهاوز 1979) أنّ: " التعب العصبي مرده على الخصوص إلى نقص مقومات الغذاء " .
- كما حصر (تشالز 1970) و آخرون أسباب التعب العصبي في " فرط الإجهاد، قلة النوم، معاناة الهموم لمدة طويلة " .

• أعراض التعب العصبي:

تتعدد أسباب التعب العصبي، كما و قد تتمثل في أعراض مختلفة قد تظهر على الأفراد الذين قد استنزفوا كل طاقاتهم بحثا عن الراحة النفسية، لذا - أخي الطالب المتدرب على مستوى مجلس المؤتلف و المختلف للعلاقات العامة و تنمية الأمة - إليك مجموعة من الأعراض التي من خلالها ستدرك أنك تحت سيطرة التعب العصبي في الغالب:

- الشعور بالتعب عند اليقظة: و في هذا الصدد يرى "كولز" أنّ الشعور بالتعب عند اليقظة يُعدّ عرضا من أعراض العصر، و لذلك نجده يقول : " كلما أتيت إلى فراشي استشعرت التعب عند الصّباح، و لكنني لم أشعر بمثل هذا التعب قط في أية ليلة من الليالي التي لم أضل فيها ساهرا "
- الصداع أو الضغط في الرأس: يُعدّ الصداع أو الضغط في الرأس من بين الأعراض الأكثر شيوعا في حالة إجهاد الجهاز العصبي، إذ من المعروف أنّ فرط الإجهاد

و معاناة الهموم و قلة النوم تؤدي حتما إلى إصابة الفرد بالصداع حتى و لو بدرجة ضئيلة .

- **الشعور بالحصر النفسي :** إذ قد يعيش الأفراد أوقاتا عصبية، فينتابهم الحصر بغير انقطاع..

نعم..صحيح..فقد لا تستطيع أن تقرأ هذا الحصر في وجوههم، لكن قد تجدهم - من حيث مواقف الحياة عموما - في اتجاهات لا حصر لها من الحصر النفسي و الانفعالات الخادعة التي توقع بصاحبها في الأذى.

و بالأخص إذا قنا بأنّ المبتلي بالحصر النفسي لا يستطيع أن يستمتع بالحياة كل الاستمتاع، و ذلك نظرا لكونه قد يكبح نفسه و يقيدّها.. قد يربك عقله و يضايقه.. و إنّ هكذا وضع قد يؤثر على أعصابه بمثل ما يعيق دورة حياته .

• استراتيجيات التحكم في التعب العصبي :

فبعد أن قمنا بالتعرف على التعب العصبي و كذا معرفة أعراضه، ارتأينا - تباعا - أن نقترح عليك - أخي الطالب المتدرب المجلسي - بعض الاستراتيجيات التي قد تمكنك من التحكم في التعب العصبي، منها:



- **التنفس الاسترخائي:** إن هذه التقنية نجدها في كثير من المجالات نظرا لأهميتها عند كل فرد، و ذلك مرده إلى أن التنفس هو الذي يقوم بتزويد الدماغ بالأكسجين و لمدة طويلة بالطاقة، و بالتالي تعويض الكمية المستنفذة .

- **توجيه الطاقة :** و إذا تمعنا مليًا فيما سبق فلسوف نجد أنّ التعب العصبي هو في الأصل عبارة عن إجهاد الجهاز العصبي، و هذا ما يؤدي إلى الكسل و التعب..

و عليه - أيها الطالب المتدرب - فمن الأفضل أن تقوم بتوجيه طاقاتك نحو المشاريع الهامة في حياتك، كأَنْ تُنقص من الكلام الذي لا طائل منه و لا فائدة فيه.. و تتجاوز بعض المشكلات التي لا تجد لها الحلول الآنية.. إلخ

- **تقليص الأعمال (التخفيف) :** فعندما تبدأ الأعمال - و بالأخص الأعمال التي تمس العقل - فمن الأحسن أن تحاول التخفيف منها قدر المستطاع، أي بمعنى قسمها إلى فترات متباعدة، و لنضرب مثلا بالحفظ المستمر و بكثرة، و الذي قد يؤدي بعقلك إلى التعب العصبي .

- **الراحة :** إنّ الراحة تُعدّ من العوامل المهمة لكل فرد، و لذلك فمن الأجدر أن تأخذ قسطا يسيرا من الراحة عند شعورك بالتعب، و ذلك حتى تسترجع طاقاتك .

• ملاحظة:

- ينبغي أن يكون التنفس الاسترخائي على النحو التالي :

أدخل الهواء من الأنف مع إخراج البطن وأنت تعدّ إلى 4، ثم احبسه و أنت تعد إلى 2، ثم أخرجه من الفم مع إدخال البطن ببطء شديد و أنت تعد إلى 8.

• تمارين خاصة بالتحكم في القلق الناجم عن الضغط:

من المعلوم علميا - كما سلف - أنّ النفس تؤثر في الجسد، و الجسد يؤثر في النفس.

و عليه: فإنّ هذا التطبيقات قد تُمكن من برمجة العقل كي يكون قادرا على التحكم في الغضب و لو بدرجة قليلة، حيث تعتمد على طُوق تهديب الجسد على القيام ببعض السلوكيات التي قد تريح النفس، و لك جملة من تلك التمرينات:

- التمرين الأول: تمشى و أنت تجعل قدميك كلّها على الأرض.
 - التمرين الثاني: ارسم خطوطا عدة.. لكن في بداية العملية اضغط على القلم بشدة، ثم ابدأ برفع القلم عن الورقة تدريجيا.
 - التمرين الثالث: ارسم خطوطا بسرعة.. لكن قلل من تلك السرعة تدريجيا و أنت تستمر في رسم تلك الخطوط.
 - التمرين الرابع: قيم حالتك النفسية قبل تنفيذك لهذه التمارين و بعدها.
- الثقة بالنفس :

من المعلوم أنّ الثقة بالنفس هي من بين المحركات الأساسية الدافعة بالأعمال الناجحة، و لذلك فما ينبغي معرفته هو: كيف نضع هذه الثقة بالنفس ؟

أيها الطالب المتدرب بمجلسنا - مجلس المؤتلف و المختلف للعلاقات العامة و تنمية الأمة - إنّ ما عليك أن تبادر به - في الأول - هو النظر إلى الجوانب الإيجابية و الإنجازات الناجحة التي سبق و أن حققتها في كل لحظة من لحظات مسارك، و ذلك حتى تشعر بالرغبة في إنجاز ما هو آت في المستقبل..

هذا، مثلما يتوجب عليك أن تعمل على تحويل تفكيرك من النمط السلبي إلى النمط الإيجابي، و ذلك بداية من اسمك الذي ينبغي عليك أن تقبله أو تتقبله كما ينبغي عليك أن تتلفظ به بصوت عالي مثلما جاء في سنن الترمذي و حسنه، فعن المطلب بن أبي وداعة، قال: جاء العباس، إلى رسول الله صلى الله عليه و سلم فكأنه سمع شيئا، فقام النبي صلى الله عليه و سلم على المنبر فقال: " من أنا ؟ "، فقالوا أنت رسول الله عليك السلام.

قال: " أنا محمد بن عبد الله بن عبد المطلب، إن الله خلق الخلق فجعلني في خيرهم فرقة، ثم جعلهم فرقتين فجعلني في خيرهم فرقة، ثم جعلهم قبائل، فجعلني في خيرهم قبيلة، ثم جعلهم بيوتاً فجعلني في خيرهم بيتاً و خيرهم نسبا ".
و لك أخي الطالب بعض الخطوات التي قد تعينك على وضع ثقتك في ذاتك:

- استرخي و تنفس بعمق.
- استرجع كل قوتك الإيجابية و إنجازاتك العظيمة.
- ركز على إيجابياتك و إنجازاتك.
- ضاعف من التركيز عليها.
- اجعل لك ملفاً يحمل اسماً خاصاً من اختيارك أنت.
- اذكر اسمك بصوت عالي و أنت تنظر إلى صورتك أو إلى نفسك.
- اعترف - و بصوت عالي - بإنجازاتك.
- كرر الأمر و ضاعفه مرة بعد مرة، فكلما شعرت بأنك فقدت ثقتك بنفسك قوّها.

● عدم التضخيم في الأشياء :

غالباً ما يرى الناس بعض الأمور الطبيعية مستحيلة و غير ممكنة، و السبب في ذلك يرجع إلى كونهم قد يضخمون الأشياء لا غير، و هو الأمر الذي قد يجعل العقل يطلب طاقة إضافية أكثر لتأمين ذلك، و لهذا أنصحك - أخي الطالب المتدرب - بأن تجعل الأمور سهلة و بسيطة..

و لكي تُفيدك أكثر إليك التجربة الخاصة:

أذكر أنني حين كنت ادرس علم النفس العيادي بالجامعة، بمجرد أن يحين وقت أي امتحان التزم بالتالي:

- أقول في نفسي: " أنا في فترة الامتحانات. و لذلك فإنه يجب عليّ الاستعداد بتوفير كل إمكانياتي و طاقاتي البدنية و العقلية لهذه الفترة ".
 - ابدأ بترتيب المواد من الأهم إلى المهم.. و هكذا، أي أركز على تلك التي لها المعامل الأكبر ثم التي دونها، مع اتخاذ العدّ التنازلي في اختيار المواد من حيث المعامل.
- اجلس في المقعد قبالة الطاولة، و ليس أمامي سوى دروس المادة التي أريد مراجعتها.
- أقول في نفسي: " أه، على ما يبدو.. فإنها دروس قليلة " .
- أضع بجانب ورقة.. الغاية منها تدوين تقييماتي العامة قبل البدء في المراجعة، فعلى سبيل المثال، في حال كانت لدي درجة استيعاب في مادة معينة بنسبة 60 بالمائة

- بسبب حضوري المحاضرات و بحكم الخبرات و المناقشات مع أصدقائي و كذا مطالعتي للكتب، فإن الظاهر أنه لم يبقَ لي إلا ما يعادل نسبة 40 بالمائة من المصطلحات العلمية المتعلقة بالمادة .. و قس على هذا.
- أحسب عدد صفحات أو عدد أوراق الكراسة، ثم أقسمها إلى محاور مع وضع الوقت الافتراضي لكل محور بالطبع (ساعتين مثلا).
 - أردد قائلا: " انه لشيء بسيط " .
 - قبل أن اشرع في المراجعة و الحفظ أحاول أن أسترجع كل المعطيات التي في عقلي.

• الصبر:

عَنْ أَبِي يَحْيَى صُهَيْبِ بْنِ سَيَّانٍ رَضِيَ
اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى
اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

" عَجَبًا لِأَمْرِ الْمُؤْمِنِ إِنَّ أَمْرَهُ
كُلَّهُ لَهُ خَيْرٌ - وَلَيْسَ ذَلِكَ لِأَحَدٍ
إِلَّا لِلْمُؤْمِنِ - إِنْ أَصَابَتْهُ سَرَاءٌ
شَكَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ وَإِنْ أَصَابَتْهُ
صَرَاءٌ صَبَرَ فَكَانَ خَيْرًا لَهُ "

AlBetaqa.com

رَوَاهُ مُسْلِمٌ

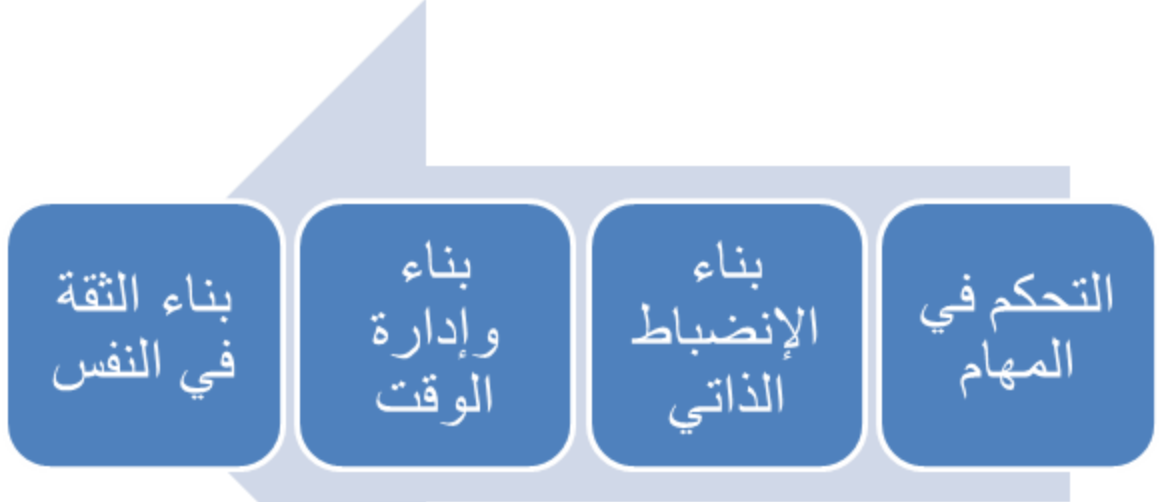
- قد نجد أن الكثير من الناس من قد يقع في فخ " الروتين القاتل "، و هو الأمر الذي قد يجعل صبرهم يتضاءل شيئاً فشيئاً و هم يقومون بأعمالهم، و لكي تتجنب هذا الوضع.. و لكي تتحلى بالصبر يستحسن أن تتبع الخطوات التالية:
- قل في صميم ذاتك: " إن الله معي " لأنه " مع الصابرين "، أو بمعنى سلم أمرك لله عز و جل و أنت مؤمن.
 - تذكر بين لحظة و أخرى هدفك الذي تسعى إليه.

- تخيل كيف سوف ينظر إليك والديك و أهلك و أقاربك و أنت قد وصلت إلى أحلامك و حققت أهدافك.

و على ذكر هذا، نجد العالم (أندرو كارنجي) يقول : " الإنسان الذي يمكنه إتقان الصبر يمكنه إتقان أي شيء آخر ". كما نجد (تورمان فينسين) يقول في كتابه قوة التفكير الإيجابي: " لا تيأس، فعادة ما يكون آخر مفتاح في مجموعة المفاتيح هو المناسب لفتح الباب "

• الانضباط :

نعم..إنه الانضباط الذي قال فيه (جيم رون): " إذا كان هناك عامل ضروري للسعي الناجح في سبيل السعادة و الرخاء، فهذا العامل هو الانضباط الذاتي، فهو الذي يحتوي على المفاتيح للأحلام، و هو الجسر الذي يربط بين أفكارك و إنجازاتك، و هو أساس كل نجاح..و عدم وجوده يقودك إلى الفشل "



• الدوافع :

تعتبر الدوافع من العوامل الأساسية لأي نجاح و هي تلك البواعث النفسية التي تحركنا من اجل القيام بالفعل، و لذلك يقول " دنيس ويتلي " تتحكم قوة رغباتنا في دوافعنا، و بالتالي في تصرفاتنا "



• التصور:



يُستحسن أن تتصور كل عمل أنت تنوي انجازه مستقلاً، لأنّ هذا التخيل قد يجعل أفكارك واضحة. بل و أكثر من ذلك بكثير، لَمْ تَرَ إِلَى قول (برنارد شو) : " التخيل هو بداية الابتكار " و قول (ألبرت آينشتاين) : " التخيل أهم من المعرفة " و قول (ويلي جولي) : " إذا استطعت تكوين الحلم في ذهنك و زرعته في قلبك و لم تدع فرصة لشكوكك لكي تخمده، فمن الممكن أن يصبح حلمك حقيقة " .. و غير ذلك من أقوال مماثلة.

• الفعل:

يمكن القول أنّ الفعل هو ما نقوم به بعد إتمام الجانب النظري، كما يمكن القول أنه يعد من بين العوامل التي يرسخ المعلومة في العقل، و عليه - أخي الطالب المتدرب - فيستحسن أن تقوم بالتغذية الرجعية بعد الانتهاء.. فحينما تنتهي من المراجعة - مثلا - فمن الأفضل أن تحاول حل بعض التمارين و الإجابة على بعض الأسئلة المتعلقة بالموضوع مباشرة..



إذ قد قال (جيم رون) في كتاب (سبع طرق للسعادة و الرخاء) : " المعرفة بدون تنفيذ يمكنها أن تؤدي إلى الفشل و الإحباط " .

كما قال سقراط : " أمر الآلام عند الناس أن تكون عندهم معرفة غزيرة و لكنهم لا يتصرفون " .

بل و من الحكم المأثورة:

" الحكمة أن تعرف ما الذي تفعله، و المهارة أن تعرف كيف تفعله، و النجاح هو أن تفعله "

• الالتزام:

نعم.. إنه الالتزام الذي قال عنه " راي كروك " : " استمر دائما، لا يوجد في العالم شيئا يمكنه أن يحلّ محلّ الإصرار، و الموهبة وحدها لا تكفي، فهناك كم كبير من الفاشلين من ذوي المواهب، و الذكاء وحده لا يكفي، فكثير من الأذكىء لم ينجوا من وراء ذكائهم، و التعليم وحده لا يكفي، فالعالم مليء بالمتعلمين عديمي الجدوى، و لكن الإصرار و التصميم قادران على كل شيء "

و هو الالتزام الذي قال عنه (ويلي جولي) أيضا: " إذا استطعت تكوين الحلم في ذهنك و زرعه في قلبك و لم تدع فرصة لشكوكك لكي تخمده، فمن الممكن أن يصبح حلمك حقيقة "

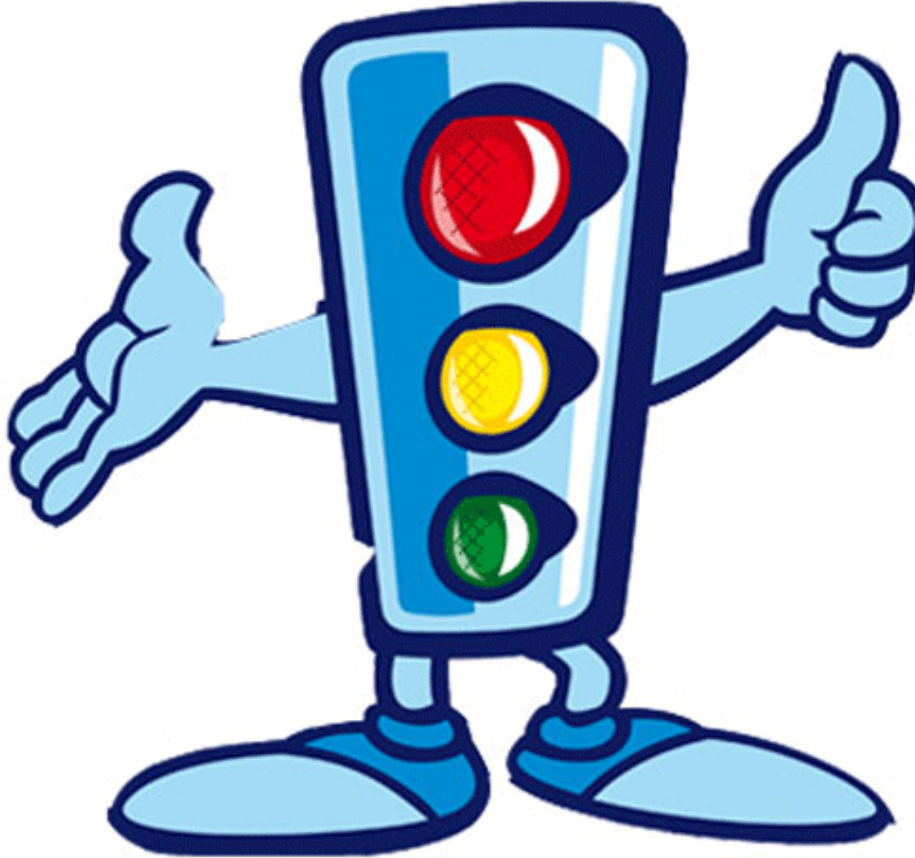
• مواجهة المشاكل:

منذ أن خلق الله الكون و جعل فيه الحياة و المشاكل موجودة و لن تنتهي إلى أن يرث الله الأرض و من عليها، و لذلك فإن المغزى لا يكمن في وجود المشاكل من عدمها، بل يكمن في كيفية التصدي لها و مواجهتها.

و على هذا الأساس - أخي الطالب المتدرب - فإنه يجب عليك أن لا تجعل المشاكل تقف حجر عثرة في مساراتك كلها..

نعم..

إنه يجب عليك أن لا تترك المشاكل تعرقلك عند وقوعها، بل على العكس تماما، إذ الأجدر أن تتصرف معها بحكمة، كأَنْ تدع - مثلا - مشاكلك المنزلية خلفك و أنت ذاهب لمدرستك.. لأن مشاكلك ليست بمثابة ذلك.



• عجلة التوازن:

إنّ الإنسان الناجح هو ذاك الإنسان الذي يكون قادراً على إحداث التوازن بين جوانب الحياة المختلفة، و بالتالي فلن يقع في الروتين و الملل أبداً، و لكي نوضح أكثر، إليك أخي الطالب المخطط المدرج على يمين الصفحة..



مع العلم بأنّ كل درجات هذه الجوانب أو غالبيتها قد تكون متفاوتة من حيث النسبة، كأنّ نعطي الدرجة 5 للمجتمع و الدرجة 4 للأسرة و هكذا. و هو ما قد يجعلنا في استقرار نسبي قد يُمكننا من الاستمرار في الحياة بطريقة سهلة.

• أبعاد المخططات المعرفية السلبية :

تلعب المخططات المعرفية دوراً هاماً في سلوكيات الفرد، إذ تعتبر من العوامل المنشطة أو المثبطة للأفراد..

فما هي المخططات المعرفية ؟

إنّ المخططات المعرفية - ببساطة - هي جملة من الاستنتاجات التي قد تولدت من خبرات عديدة و مختلفة كان قد تعرض لها الفرد عبر مراحلها الحياتية.

و قد أورد (جاري تيرتين و كولن) في " معجم العلوم المعرفية " مجموعة من التعاريف نذكر منها :

- هو رسم، شكل، أو خطة لإدراك موضوع في وضعية ما.
- هو تنظيم عقلي يسمح بحل المشكلات و توجيه الفعل، و هذا بإهمال التفاصيل.



التحضير النفسي و المنهجي و العملي للامتحانات و الترتيبات

و بالجملة، قد يمكن القول - عن المخططات المعرفية - بأنها تلك الأفكار التي استُخِصت من خبرات الماضي لتقوم بتوجيه مواقف الحاضر.

و بما أننا في هذه المادة التكوينية - التدريبية نولي عناية بمتدربي مجلس المؤلف و المختلف للعلاقات العامة و تنمية الأمة، فإنه يتوجب علينا أن نذكرهم بتحديد مخطط الفشل أو العكس، فنسترسل في القول بأن هناك الكثير من العلماء المختصين في علم النفس المعرفي ممن أشاروا إلى أن هناك مخطط خطير على عقل البشر، و يُقصد بهذا المخطط ذاك الظن الذي قد ينتاب الفرد فيشعره أنه فرد فاشل، و ذلك بحكم تكرار تجارب الفشل في حياته.. و قد يُقصد به كذلك ذاك الظن المسبق الذي قد يوهم الفرد بأنه سيفشل لا محالة، على اعتبار أنه غير قادر على النجاح مثل الآخرين، سواء كان الأمر متعلقاً بالجانب الدراسي أو المهني أو الرياضي.. إلخ

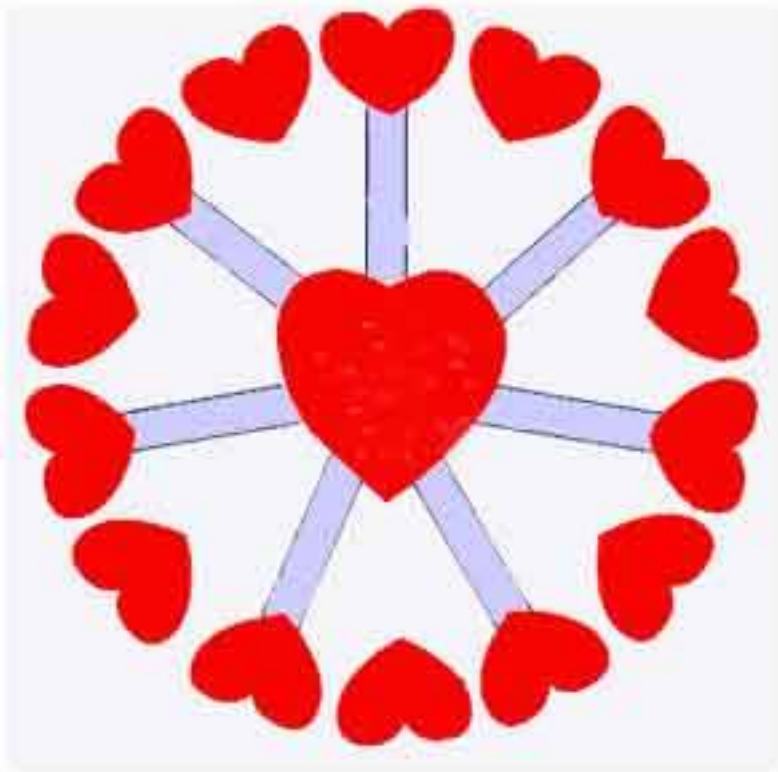
و على إثر ما سبق، فإن مثل هذا الفرد سيحكم على نفسه - جازماً - بأنه يفتقر إلى الكفاءة و الموهبة.. لأنه - ببساطة - سيرى أن مستواه أقل من مستوى الآخرين .

و بما أن لكل شخص تجاربه الخاصة.. الناجحة منها و الفاشلة على السواء، كما و أن لكل تجربة ظروفها الخاصة، فيُصحّ بمحاولة عدم ترك المخططات المعرفية الخاصة بالفشل تضغط عليك، بل قم بالسيطرة عليها و توجيهها إلى أن تجعلها بمثابة مصدر القوة الدافعة برغبتك و إرادتك.

• دائرة الإيجاب:

إن التفكير في السلب قد يجعل مزاج الفرد سلبيلاً لا محالة، ذلك لأنه قد يُرسل بإيحاءات سلبية إلى العقل اللاواعي، و هو الأمر الذي قد يؤثر - بطريقة أو بأخرى - على التفكير بل و حتى على العمل العضوي .

و هذا ما دفعنا إلى وضع النموذج الذي فضلنا تسميته بدائرة الإيجاب كما هو مبين أدناه..



حيث وجب أن تجمع الدائرة كل اهتماماتك و أفكارك و أهدافك الايجابية من دون إغفال خبراتك الناجحة أيضا، و هذا مرده إلى كون التفكير في الإيجاب لا يعطي إلا الإيجاب كما أن التفكير في السلب لا يعطي إلا السلب كالأرض تماما، إذ ليس هناك من عاقل قد ينتظر موزا من أرض قد زُرعت قمحا، و حسينا عبرة و اعتبارا ما قد جاء في الحديث القدسي الذي رواه البخاري و مسلم عن أبي هريرة رضي الله عنه أنه قال: قال النبي صلى الله عليه و سلم: " يقول الله تعالى : أنا عند ظن عبدي بي، و أنا معه إذا ذكرني، فإن ذكرني في نفسه، ذكرته في نفسي، و إن ذكرني في ملأ، ذكرته في ملأ خير منهم، و إن تقرب إلي شبرا، تقربت إليه ذراعا، و إن تقرب إلي ذراعا، تقربت إليه باعا، و إن أتاني يمشي، أتيته هرولة ".

• تطبيق :

- 1- استرخي و تنفس بعمق.
- 2- ارسم دائرة في مخيلتك و كن أنت مركزها.
- 3- ضع داخل دائرتك الإيجابية التي رسمتها: أهدافك، اهتماماتك، إنجازاتك، دوافعك، تصوراتك، مصادرك، سندك.
- 4- ثم حاول أن تنظر إليها بتمعن تام.
- 5- ثم حاول - كلما نظرت إلى واحدة منها - أن تجعلها كبيرة و أنت تُنكرها بصوت عالٍ في مخيلتك.
- 6- اكتشف من ذلك الشعور تلك الرغبة.. تلك الإرادة.. ذلك الإصرار.

• الأصدقاء :

إذ يُعدّ الرفيق أو الصديق المصدر الثاني بعد الأسرة، و بهذا فهو من بين العناصر المهمة التي قد يحتاجها كل شخص في حياته المتعلقة بإنجازاته، اهتماماته، سلوكياته، أهدافه... الخ

و لذا قد نجد أنّ الله عز و جل قد أشار إلى ذلك في القرآن الكريم و هو يقول: " وَيَوْمَ يَعِضُّ الظَّالِمُ عَلَى يَدَيْهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي اتَّخَفْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلاً يَا وَيْلَتَا لَيْتَنِي لَمَأْتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ النَّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي وَكَانَ الشَّيْطَانُ لِلْإِنْسَانِ خُنُوفًا " سورة الفرقان من الآية 27 إلى الآية 29.

كما نجد في الحديث الذي رواه أبو داود و الترمذي بإسناد صحيح عن أبي هريرة رضي الله عنه أن النبي صلى الله عليه و سلم قال : " المرء على دين خليله، فليُنظر أحكم من يخالل ".

و للاستئناس فإن
"بروت روس" قد تحدّث
عن الأصدقاء و كيفية
انتقائهم و كذا إطار التعامل
معهم حيث قال : " إذا
أردت أن ابني فريقاً قوياً
ابحث عن أناس يحبون
النجاح، فإذا لم أجدهم
أبحث عن أناس يكرهون
الهزيمة "



لذا أخي الطالب المتدرب، عليك بمصاحبة أهل العلم.. عليك بمصاحبة الأفراد الذين لديهم أهداف و طموحات في الحياة.. عليك بالذين يسعون إلى تحقيق مبتغاهم، لا بالذين يفكرون بطريقة سلبية و يعيشون حياة روتينية "

• نصائح و إرشادات في هذا الباب:

- حاول التركيز على إنجازاتك الإيجابية و لا تلتفت إلى الخبرات الفاشلة.
- حاول استعمال تقنية الاسترخاء بكثرة.
- ثق بنفسك.
- حين تشعر بالروتين عليك بتكسيه من خلال الرياضة أو شيء آخر قد تراه يفيد بالعرض.
- درب نفسك نفسك و برمجها على الهدوء و الانضباط و المرونة و الصبر.
- حاول أن تستبعد كل الكلمات السلبية من قاموسك الفكري و اللفظي ك: " لا أستطيع، مستحيل، أبدا.."
- حاول أن تتجنب قدر الإمكان المواقف الضاغطة كزحمة الشوارع.
- قم بنزهة - بين الفينة و الفينة - للترويح عن النفس.

التحضير المنهجي و العملي

تمهيد

إن الأعمال المصنفة ضمن الأعمال الناجحة هي تلك التي سُيرت و أُجِرت بطريقة ممنهجة..

و حين نقول ممنهجة فإننا نعني بها مجموع القواعد والأسس العلمية التي قد يعتمد عليها الفرد في تسيير شؤونه الحياتية على وجه العموم، كما هو الحال و بالمثل مع أمر التحضير للشهادات و التربصات.. إلخ فإنه يعتمد - كذلك - على منهجية مدروسة بغية مساعدة الطالب المتدرب على استيعاب الدروس و التطبيقات.. إلخ و قد نجد منها:

التقييم:

و نقصد بالتقييم هنا مراجعة الذات و السلوكيات و الأعمال، و ذلك بإعادة النظر في نقاط القوة و نقاط الضعف، بحيث نتمكن من تعزيز و تطوير ما نملكه من نقاط قوة كما نتمكن من استدراك و تقويم ما عندنا من نقاط الضعف.

لذا فإنه عليك - أخي الطالب - أن تقوم بتقييم نفسك قبل المراجعة، و ذلك حتى تتضح لك الصورة كأن تسأل نفسك مثلا: (أين أنت ؟ ماذا ينقصك ؟) على النحو التالي :



- نقاط قوتي :

-
-
-
-
-

- نقاط ضعفي:

-
-
-
-
-

- انجازاتي :

-
-
-
-
-

- امكانياتي:

-
-
-
-
-

- قدراتي:

-
-
-
-
-

و بعد ذلك، فلتقم باختيار المواد التي تبرع فيها براعة كبيرة، لتليها تلك التي أنت فيها أقل براعة.. وهكذا، و ذلك اعتمادا على النسب المئوية وفق المثال التالي:

- 1- الرياضيات 70 بالمائة.
- 2- الفيزياء 50 بالمائة.
- 3- العلوم 60 بالمائة.
- 4- الآداب 20 بالمائة.
- 5- الفلسفة 60 بالمائة.
- 6- الرياضة 90 بالمائة.
- 7- تاريخ و جغرافيا 30 بالمائة.

• وضع مخطط للمراجعة :

و عند الانتهاء من عملية التقييم تلك، فلتقم - مباشرة - بكتابة مخطط أسبوعي خاص بمراجعة الدروس، آخذا بعين الاعتبار الأوقات المتعلقة بالدراسة و بدروس الدعم.. إلخ

و يا حبذا لو كانت المواد ذات المعامل الأكبر هي الأولى عند بداية المراجعة.

• المراجعة المنظمة (الفردية و الجماعية):

إن المراجعة المنظمة - فردية كانت أم جماعية - قد تزيد من قوة الاستيعاب بمثل ما تقوم باستدراك الأفكار النائية..

مع العلم بأنه قد يستحسن - بعد انتهائك من المراجعة مباشرة - أن تضع بعض الأسئلة الافتراضية التي قد تعمل على زيادة قوة الاستيعاب و تثبيت المعلومة لديك.

و أما إذا كانت المراجعة فردية فيستحسن أن تكون مراجعة بصوت عالي.

و بما أنّ عملية الحفظ قد تستدعي التركيز بقوة، فعلى هذا نجد علماء الاختصاص ينصحون بأن تكون مدة الحفظ 45 دقيقة لا أكثر، بحيث يتوجب أخذ 10 دقائق استراحة قبل متابعة المراجعة.. وهكذا..



كما يستحسن الاستعانة بالكتابة كأَنْ تدوّن ما تحفظه، و ذلك حتى تترسخ المعلومة جيدا.

و يا حبذا لو كانت مراجعة الدروس تعتمد على أسلوب التقليد و التمثيل، كون هذه الطريقة قد تمكن العقل اللاواعي من استرجاع كمية كبيرة من المعلومات المخزنة كما بينه علماء النفس المدرسي، و من أجل توضيح أوفى إليك تجربتي الخاصة :

إذ لا أزال أذكر لما كنت أدرس في الجامعة..

نعم..

لا أزال أذكر لما كنت بصدد التحضير لامتحان في مادة الأدوية النفسية - التي تعتبر من المواد الروتينية التي تعتمد على الحفظ الحرفي - فلم أجد بداً من أن اقترح على صديق لي بأن نأخذ المعطيات بدقة.. و نفهمها بدقة.. و نحفظ أسماء الأدوية الخاصة بها عن ظهر قلب، ثم لنقم بتمثيلية على أرضية الواقع..

و هكذا قمت أنا بدور المريض الذي يشكي من أعراض مرض معين - كنا اتفقنا على إدراجه - كما قام صديقي بلعب دور الطبيب النفساني الذي سيعمل على تسجيل المعلومات و تحليلها من أجل إعطائي الدواء المناسب في الأخير.

و لكي أكون منصفا في الحكم، فقد استنتجنا معا بأن عملية التمثيل تلك كانت ناجحة بامتياز، و هو ما دفع بنا إلى تعميمها على بقية المواد الأخرى.

كما و لست أبالغ حين أقول بأنها مكنتنا من حفظ و استيعاب 5 مجموعات من الأدوية النفسية خلال ساعتين فقط.

• كيفية التعامل مع الكراسة :

أخي الطالب و عند مراجعة مادة ما، فيستحسن أن تستبعد كل المواد الأخرى، أو بصيغة أخرى.. ننصحك بأن لا تضع أمامك مادتين مختلفتين، بل عليك أن تتعامل مع المعطيات و المصادر الخاصة بالمادة المراد مراجعتها فحسب.



و كما هو معلوم، فإنّ الكراسة قد تحتوي - في الغالب - على ورقتين متقابلتين، ففي هذه الحالة عليك أن تركز في الورقة الأولى فقط، أما الورقة المقابلة فيفضّل أن تضع فوقها ورقة بيضاء بغية إخفائها، و ذلك حتى تجعل العقل يركز جيدا في الورقة الظاهرة لا غير، و هذا استنادا إلى الناحية العلمية التي تؤكد بأنّ

العقل البشري إذا تعامل مع واجهتين فإنه قد يرتبك، و هو ما قد يتسبب في تشتيت الانتباه، و بالتالي جعل المعلومة المأخوذة ناقصة أو عشوائية إلى حد قد يصعب تنظيمها.

وفي السياق ذاته، نُلح عليك بأن لا تراجع من كراسة غير منظمة، كذلك التي قد تحتوي على تشطيب مثلاً..

و يا حبذا.. يا حبذا لو استعنت بالخرائط الذهنية..

كما و يا حبذا لو استعملت الألوان الداكنة دون الفاتحة منها..

نعم.. تجنب الألوان الداكنة و على رأسها اللون الأصفر.

• وضعية الجسم الصحيحة:

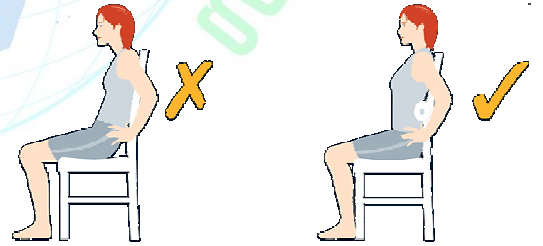
تُعَدّ الدّراسات الطبيعية دراسات مباشرة، إذ تقوم بدراسة الظواهر كما هي، على عكس الإنسان الذي قد يُدرَس من خلال تصرفاته و سلوكياته كالكتابة و المشي و طريقة القراءة... إلخ

و عليه، فهي دراسات نابغة منه لتعود إليه..

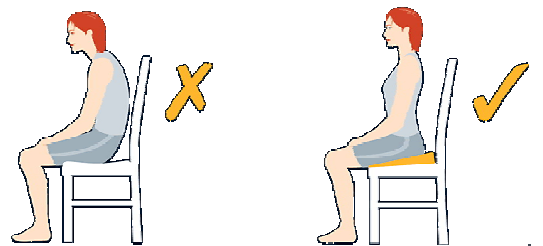
أو بمعنى أوضح للفهم، فهي تلك الدراسات التي قد تتعلق بما يؤثر على طريقة المزاج و التفكير و الأداء وفق تأثيرات و خصائص معينة..

لذا أخي الطالب - و استناداً إلى هكذا دراسات - فإننا ننصحك باتخاذ الوضعية السليمة و الصحيحة التي قد تساعدك أثناء المراجعة وفق ما هو مُبيّن في الصورة.

إنّ ما يظهر على يمين الصورة قد يوحي بالاستعداد و اليقظة و التحكم في المادة.. لماذا؟ لأنه عند اعتدال الجسم قد تكون المسارات العصبية في وضعية طبيعية مما يساعد الخلايا العصبية على توصيل المعلومة إلى المناطق الخاصة بالمعارف بدون تشويه.



و إنّ ما يظهر على يسار الصورة قد يوحي إلى النوم و الكسل.. لماذا؟ لأن عدم الاعتدال قد يجعل الخلايا العصبية تعمل ببطء شديد، مما قد يؤدي إلى تعبها.



و منه نستنتج بأن ما هو مُبَيَّن على يمين الصورة من وضعيتين هما من الوضعيات الصحيحة و السليمة للمراجعة، أما ما هو مُبَيَّن على يسار الصورة من وضعيتين فهما من الوضعيات الخاطئة..

علما بأن هناك وضعيات شبيهة قد تُعدّ خاطئة فتنبه.

و لذلك فمن الأحسن أن تُحسِن اختيار الكرسي و الطاولة، بحيث لا تختار سوى ما قد يجعل جسمك في وضعية معتدلة.

• العوامل الفيزيائية:

لا شك أن المراجعة و كذا البحث عن المعلومة قد يدخلان في إطار العمل المكتبي الذي يُعدّ المكان الأنسب لمساعدة الطالب أو الباحث على التركيز و البحث.. و لعل هذا ما قد دفع بالدول المتقدمة إلى إعطائه الأهمية البالغة، بدليل ما قد ظهر من دراسات علمية معمقة غايتها تحديد العلاقة المناسبة و السليمة بين العمل المكتبي و الظروف الميتافيزيقية الملائمة..

أو بعبارة أخرى فلنقل: و نحن نقوم بالبحوث المكتبية، ما هي المعايير المناسبة و السليمة للعوامل الميتافيزيقية؟ ما هي المعايير المناسبة و السليمة فيما تعلق بالضوء و التهوية و الحرارة و حجم المكان.. إلخ؟

و على إثر ما ذكرنا - أخي الطالب المتدرب - إليك جملة من العوامل الميتافيزيقية العلمية التي قد تتمكنك من المراجعة بطريقة صحيحة و مريحة .

• التهوية:

أليس الأكسجين هو بمثابة الطاقة المستمدة و الغذاء المغذي للخلايا العصبية بغية قدرتها على القيام بمهمتها بطريقة سليمة و صحية..؟! !

أَلَمْ يَقُلْ " جورج برنارد شو " :
(العقل السليم في الجسم السليم) ؟ !

إنّ فلا بد من رفع مستوى كليهما حتى نتمكن من أن نحيا حياة صحيحة سليمة.



و حسبنا ما قاله الدكتور " ووبر " - الحاصل على جائزة نوبل في علم وظائف الخلايا - لما أوضح : (ان الأوكسجين ضروري لتكوين خلايا صحية و سليمة، و ان نوعية الحياة التي تعيشها تحددها نوعية خلايا جسمك).

ولتمام الفائدة - فقط - ننوه بأن المحيط الفيزيقي قد يتشكل من درجة الحرارة و حركة الأجسام المحيطة و رطوبة الهواء و حركة الهواء، و إن جسم الإنسان قد يتأثر بهذه المتغيرات كلها - اللهم - ما عدا درجة حرارة الدماغ و القلب والأحشاء - أو بمعنى حرارة اللب - فإنها تحافظ على درجة الحرارة و تبقيها ثابتة.. فكيف يتم ذلك ؟

ببساطة يتم ذلك عن طريق قيام الجسم بما يُعرَف بـ :

- التبادل الحراري:

اعلم - رحمك الله - أن الجسم يحول طاقته إلى حرارة و ذلك حتى يستعملها للحفاظ على حرارة اللب.. و يطرح الفائض إلى الوسط الخارجي عن طريق عملية التعرق، و تكون هذه العملية على أساس رقابة غير بيولوجية و كذا قوانين فيزيائية عادية .

أو بمعنى أوضح و أدق و أشمل للجمل:

- رطوبة مرتفعة + حرارة مرتفعة + هواء ساخن = الاختناق.
- نقص التهوية يؤدي إلى الشعور بالضيق و الخمول و النعاس و التعب ..
- ركود الهواء يؤدي إلى الشعور بالاختناق بارتفاع درجة الحرارة و الرطوبة تضعف قدرة الجسم على التخلص من الحرارة الزائدة..
- لذا أخي الطالب المتدرب المجلسي عليك بتهوية المكان الذي تراجع فيه .

• الحرارة:

كما أشرنا منذ قليل - بأن كل العوامل الفيزيكية تؤثر على فيزيولوجية و نفسية الفرد ، فإن درجة الحرارة العالية جدا أو المنخفضة جدا قد تؤدي هي الأخرى إلى نقص في الأداء.



و حسبنا أن هناك دراسات كثيرة استنتجت أن العمل العضلي قد يتطلب مستويات أقل لدرجة الحرارة و التي قد تتراوح بين 26 و 28 درجة.

في حين أن درجة الحرارة المناسبة للعمل المكتبي قد تُقدَّر بـ 33 درجة كحد أقصى حسب تقدير العلماء.

• الرؤية:



تعدّ الرؤية نعمة من نعم الله التي لا يستطيع أي فرد الاستغناء عنها..

كما تعدّ من العوامل التي قد تؤثر على مردودية العمل على وجه العموم..

و على إثر ذا و ذاك إليك - أيها الطالب المجلسي - ببعض العوامل المؤثرة في الرؤية الجيدة :

- 1- مستوى الإضاءة في مكان المراجعة .
- 2- الزمن المتوفر لرؤية الشيء .
- 3- توزيع المساحات البراقة في حقل الرؤية (يؤثر على كمية الضوء المنعكس) .

• الإضاءة:

اعلم أن العمل لا يتم إلا مع إضاءة جيدة..

و بما أن الأعمال مختلفة فهي - بالضرورة - تتطلب مستويات مختلفة من الإضاءة، و ذلك بحسب طبيعة العمل على وجه الخصوص..

و بالحديث عن الإضاءة فإنه يتعين علينا أن نشير إلى أن هناك عنصرين هما: شدة الإضاءة و الكثافة..



فشدة الإضاءة تتأثر بكثافتها، أو بمعنى أدق و أوضح ذاك التدفق.. تلك.. تلك الكثافة المنوطة بالأشعة الضوئية المنبعثة من المصدر، و التي وحدة قياسها تدعى **لوكس LUX**..

أما الأدوات فتعرف بالصدوع أو النصوص و التي تدعى وحدة قياسها بـ **ستلب**

STILB.

و على إثر ما تقدم، فيعتبر اللون (الأبيض) القريب من لون الشمس من أحسن الألوان التي تؤدي إلى تحسين الأداء.

و لكم أن تعينوا ما قد توصلت إليه بعض البحوث - حول علاقة اللون بالأداء - من نتائج:

نسبة الأداء	اللون
100	الأبيض
93 بالمائة	الأصفر
92 بالمائة	الأخضر
78 بالمائة	الأزرق
76 بالمائة	الأحمر

و للعلم.. فعلى ضوء هذه النتائج بالذات قد حددت أمريكا و كذا ألمانيا معايير الأداء لمختلف الأعمال على النحو التالي :

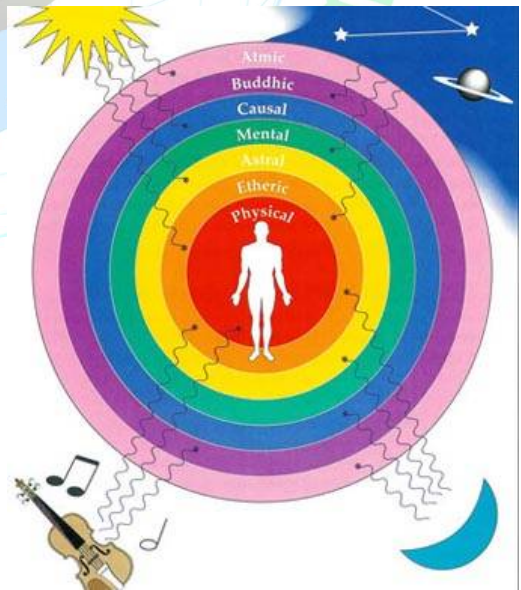
المعيار الألماني	المعيار الأمريكي	العمل
250 لوكس	220 لوكس	أعمال لا تتطلب دقة عالية
1500 لوكس	1800 لوكس	أعمال ذات دقة كبيرة
5000 لوكس	5400 لوكس	أعمال دقيقة

و بما أنّ الطالب المتدرب قد يكون في مرحلة التحضير للامتحانات أو التريبات، فهذا قد يستدعي منه القيام بأعمال مكتبية دقيقة..

و عليه، فيتوجب أن يقدر مستوى الإضاءة بـ 5400 لوكس وفق المعيار الأمريكي أو بـ 5000 لوكس وفق المعيار الألماني .

• الضوضاء:

أو بمعنى.. هو كل صوت غير مرغوب بسبب ما يتسبب فيه من إزعاج..



طبعاً. مع الأخذ بعين الاعتبار أنّ ما قد يترتب شخصاً قد يزعج آخر..

أمّا بالنسبة للصوت فهو في حد ذاته مجرد تغيرات قد تطرأ على ضغط الهواء..

- فمن الناحية الفيزيائية: هو عدد التغيرات لضغط الهواء **X** في الثانية ويعبر عنه بـ **HZ**

- أما من الناحية الفيزيولوجية: فإنّ أذن الإنسان حساسة تجاه الموجات الصوتية ما بين **20** إلى **25 ألف HZ**

و على وجه العموم، فمن المعلوم أنّ التركيز قد يتطلب الهدوء السائد كما يتطلب التمعّن الدقيق في الموضوع المدروس.. وإذا ما دخلت متغيرات أخرى مغايرة فلسوف ينشغل العقل، مما قد يتسبب في تشتيت الانتباه، و بالتالي لا تؤخذ المعلومة بالشكل اللازم أو الأكمل.

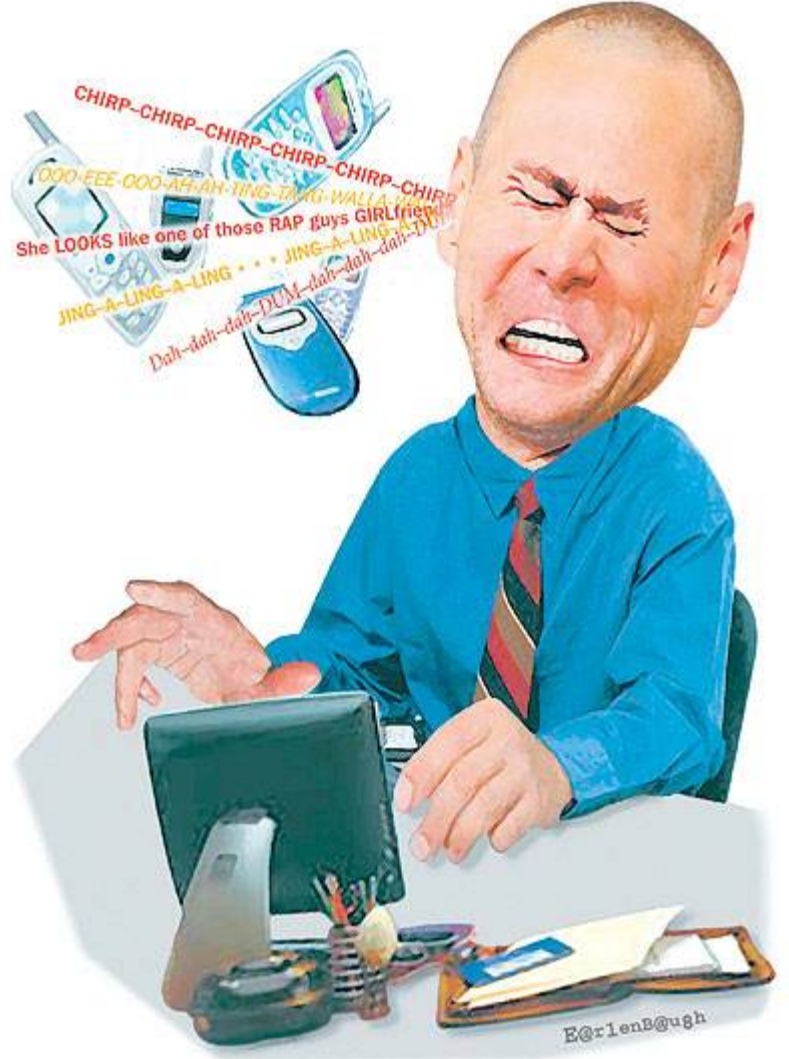
• المكان الواسع:

تشير العديد من الدراسات إلى أنّ الفضاء الواسع قد يساعد

الفرد على تحسين مزاجه و تقوية خياله..

و هذا إن دل على أمر فإنه يدل على وجود علاقة حتمية بين البيئة و الفرد..

و عليه يمكن القول: بأنه كلما كانت المساحة أوسع كلما كان الفرد أقدر على استيعاب المعطيات على اختلاف أشكالها..

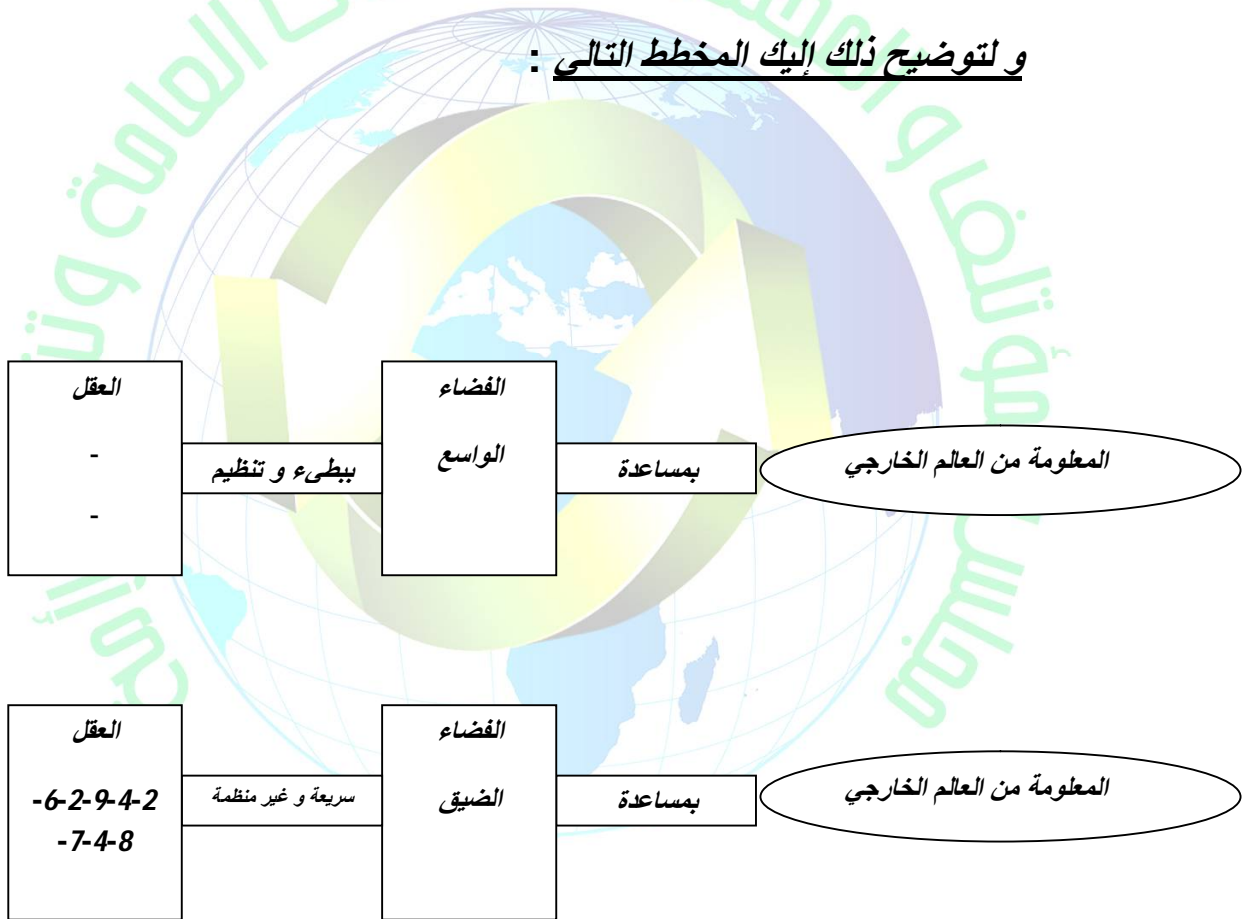


و لعل هذا ما قد يجعل سكان الجنوب - مثلا - أكثر استيعابا و تركيزا مقارنة مع سكان المدن الكبرى، بل قد نجد الفرق الشاسع حتى من حيث طريقة التعامل مع المعطيات، و طبعا هذا كله قد يرجع إلى دور البيئة كما أظهرنا..

و بلغة علمية أدق يمكن القول: بأنه كلما كانَّ الفضاء أوسع كلما عملت الخلايا بشكل أفضل و بطريقة أسلم، و بهذا تُنقل المعلومات ببطيء فتنظّم بذاك التنظيم المحكم..

على عكس ما إذا تميز الفضاء بالغلاق أو الضيق، إذ في - هكذا حال - قد يدفع بالخلايا العصبية إلى العمل بصعوبة، كما أن نقل المعلومات بسرعة كبيرة و بطريقة عشوائية لا منظمة قد يؤدي بك و بخلاياك العصبية إلى التعب و الضعف و الإرهاق .

و لتوضيح ذلك إليك المخطط التالي :



• العصف الذهني:

تعتبر طريقة العصف الذهني من بين تلك الطرق التي يقترحها خبراء التنمية البشرية، إذ هي من التدريبات العقلية التي يعتمدون عليها في التمرن على استرجاع المعلومات و الموضوعات المخزنة في الذاكرة.

• تطبيق:

لك أن تختار أي موضوع من المواضيع التي تفضلها، ثم قم بذكر المعطيات التي تتعلق بهذا الموضوع المختار لكن من دون تفكير منظم، أي بما معناه اترك الفكرة تجول في عقلك..

• الموضوع ()

• تعريفات:

• أسبابه:

الحجج و البراهين

-
-
-

علماء ما -

-
-
-

مكتسب

-
-
-

النقد

-
-
-

مبادئ و أفكار

-
-
-

مشكلة الأخلاق

الحجج و البراهين

-
-
-

علماء ما -

-
-
-

فطري

-
-
-

النقد

-
-
-

مبادئ و أفكار

-
-
-

● الماء:

من المعلوم أن الماء يعتبر مادة أساسية للحياة، إذ لا يمكن أن نتخيل الحياة من دونه..

و من المعلوم أيضا أن الماء يحتوي على الأكسجين..

و على اعتبار أنه يحتوي على الأكسجين، فيتوجب شربه بكثرة أثناء المراجعة من أجل تعويض الطاقة المصروفة، لأن القدرات العقلية حين تعمل باستمرار و لمدة طويلة فقد تنفذ الطاقة من الخلايا العصبية.

كما يفضل - و أنت تشرب الماء - أن ترسل برسائل إيجابية إلى ذاتك..

و على ذكر هذا، أُتِّكر بتجربة كان قد قام بها أحد العلماء، إذ جاء بإنائين من ماء، أما الإناء الأول فقال فيه كلمات سلبية، و أما الثاني فقال فيه كلمات إيجابية، و بعد تحليل جزئيات الماء لكل من الإنائين كانت النتيجة على النحو التالي :

- بالنسبة للإناء الذي قال فيه كلمات سلبية، فقد تشكلت جزئيات الماء فيه بأشكال هندسية غير سداسية بشعة (مثلث، مربع، خماسي) .

- أما بالنسبة للإناء الذي قال فيه كلمات إيجابية، فقد تشكلت جزئيات الماء فيه بأشكال هندسية سداسية جميلة.

و منه نستخلص بأن الكلام الجميل و الإيجابي قد يساعد على البناء عكس الكلام السلبي..

و لعل هذا ما ينطبق على كلام الله و بكلام الله نستدل: (يا أيها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم و شفاء لما في الصدور و هدى و رحمة للمؤمنين). سورة يونس الآية 57

و إلى هنا نكون قد انتهينا من هته المادة، بحيث لم يبق لنا إلا أن نقول اعملوا بما علمتم اقتداء بقوله تعالى : " و العصر، إن الإنسان لفي خسر، إلا الذين آمنوا و عملوا الصالحات، و تواصلوا بالحق و تواصلوا بالصبر " سورة العصر.

و سبحانك اللهم و بحمدك نشهد إلا اله إلا الله نستغفره و نتوب إليه

و كتبه الطبيب النفساني

كريم قاصدي

بعض الأقوال و الحكم المؤثرة :

- الأكثر مرونة هو الأكثر تحكما.
- لا يوجد فشل، و إنما تجارب و خبرات.
- ما هو ممكن للغير هو ممكن لي.
- يمتلك كل إنسان جميع المصادر التي يحتاج لها.
- سر الحكمة هو السؤال الصحيح.
- حماقة أن أفعل الشيء نفسه، ثم أتوقع نتيجة مختلفة.
- خاطب نفسك كما تريدها أن تكون فتكون.
- أنا المسؤول عن أعالي و ليس الظروف.
- إدارة الدقيقة هي إدارة الساعة، و بالتالي إدارة اليوم .
- قل لي ما هو هدفك أقول لك ما قيمتك.
- الأهداف العملاقة تنتج حوافز و طاقات داخلية عملاقة.
- ليس المهم أن تتسلق سلم النجاح، المهم أن تكون على الحائط الصحيح .
- تتبع السعادة من انسجام أفعالك و تصرفاتك و قراراتك مع أهدافك العليا .
- كن رجلا يفكر تفكير الحكماء و يتكلم كلام العابدين.

الفهرس

01.....	عنوان الكتاب
02.....	نبذة عن المؤلف
03.....	تقديم
07.....	إهداء
08.....	مقدمة
10.....	قصة و عبرة
12.....	التحضير النفسي
12.....	تمهيد
12.....	وضع الأهداف
أنواع	
13.....	الأهداف
13.....	الأهداف الرئيسية
13.....	الأهداف الثانوية
13.....	خصائص الهدف الجيد
13.....	الوضوح
14.....	تحديد المكان و الزمان المفترض
14.....	الحلم
15.....	الإبتعاد عن الضغط النفسي أثناء المراجعة
15.....	المقارنة
16.....	الخوف من المواقف الضاغطة
17.....	التعب العصبي
18.....	أسباب التعب العصبي
18.....	أعراض التعب العصبي
18.....	الشعور بالتعب عند اليقظة
18.....	الصداع أو الضغط في الرأس
19.....	الشعور بالحصر النفسي
19.....	استراتيجيات التحكم في التعب العصبي
19.....	التنفس الإسترخائي
19.....	توجيه الطاقة
19.....	تقليل الأعمال
19.....	الراحة
20.....	تمارين خاصة بالتحكم في القلق الناجم عن الضغط
20.....	الثقة بالنفس
21.....	الخطوات التي قد تعينك على وضع ثقتك في ذاتك
21.....	عدم التضخيم في الأشياء
22.....	الصبر

- 23..... الإنضباط
- 24..... الدوافع
- 24..... التصور
- 25..... الفعل
- 25..... الإلتزام
- 26..... مواجهة المشاكل
- 27..... عجلة التوازن
- 27..... أبعاد المخططات المعرفية السلبية
- 28..... دائرة الإيجاب
- 29..... تطبيق
- 29..... الأصدقاء
- 30..... نصائح و إرشادات في الباب
- 31..... التحضير المنهجي و العملي
- 31..... تمهيد
- 31..... التقييم
- 34..... وضع مخطط للمراجعة
- 34..... المراجعة المنظمة (الفردية و الجماعية)
- 35..... كيفية التعامل مع الكراسة
- 36..... وضعية الجسم الصحيحة
- 37..... العوامل الفيزيائية
- 37..... التهوية
- 38..... التبادل الحراري
- 38..... الحرارة
- 39..... الرؤية
- 39..... الإضاءة
- 40..... الضوضاء
- 41..... المكان الواسع
- 43..... العصف الذهني
- 43..... تطبيق
- 46..... الخارطة الذهنية
- 47..... الماء
- 48..... بعض الأقوال و الحكم المؤثرة
- 49..... الفهرس

- شعارنا: يحمل الكثير من المعاني و المفاهيم المتمثلة في الكرة الأرضية التي تتوسطها حلقة دائرية توحى إلى سهمين كل في اتجاه.. إذ يمثلان العلاقة البشرية الوطيدة.. أسمى ما يجمع بين الناس و الخلائق أجمع رغم اختلافهم.
- رسالتنا: تتميز بتقديم تدريب تنموي مميز يسهم في بناء اقتصاد معرفي فعال، و ذلك من خلال تسخير بيئة محفزة للتوظيف الأمثل للتقنيات و العمليات.
- رؤيتنا: تسهم في بناء مجتمع معرفي، بحيث يمكن استخدام معارفه كمهارات.
- قيمنا: العمل بأداء و كفاءة و فعالية.. الإيمان بالقيادة و العمل بروح الفريق في نفس الوقت.. الحرية الاستكشافية، العدالة و النزاهة المهنية، الشفافية و المساءلة، التدريب المستمر.
- مدخلنا: يتميز بلغته الوطنية التي تحمل بين ثناياها مدى تعلقنا بوطننا الحبيب و سعينا الحثيث من اجل المساهمة في بنائه عن طريق النهوض بطاقتنا البشرية وفق أسس إنسانية و أخلاقية سمحة.
- فكرة مشروعنا: هي في الأصل تتميز بالنجاح.. لكن فقط إن كثفنا جهودنا و وجدنا التحفيز و المحفز يعيننا نصل إلى الرؤية المنشودة.
- مبررات مشروعنا: التكوين و التدريب و التأطير من اجل تطوير الكفاءة المهنية المنوطة بالتنمية البشرية و الإدارية و الأسرية و الذاتية.
- إستراتيجيتنا: الإجابة.. تحضير فريق تدريب مميز.. التركيز على الكيف لا الكم، العمل على متابعة المتخرجين، الإبقاء على جسر . و كذا بناء جسور . التواصل الفعال.. السعي إلى تسخير بيئة تدريبية داعمة.. الحفاظ على الاستمرارية.. التهديد بالمرونة.. العمل على بناء هيكل إداري ملائم و متلاحم.
- النتائج المتوقعة: قد نصل إلى ما نريد بمعدل يفوق المتوقع في حال وجدنا من يؤمن و يدعم مشروعنا و لو معنوياً.
- أسلوب تنفيذ مشروعنا: وفق مخطط ممنهج و مدروس.
- أهدافنا و غاياتنا: تتميز بالجدية و الإمكانية بحيث يمكن تحقيقها.

- جمهورنا المستهدف: لكل من يريد أن يرفع من قدراته المخزنة و المتعلقة بعالم التنمية (بشرية - إدارية - أسرية - ذاتية).
- وسائل اتصالنا: كلاسيكية - حديثة - تكنولوجية (مسموعة - مرئية - مقروءة).
- نشاطاتنا: مرنة إلى حد إمكانية التعميم.
- خاتمنا: لكي نحصل على ما نريد علينا أن نتجاهل كل مثبط.. فالسعيد هو الذي يرى الحاضر أفضل أيامه، و المتفائل هو الذي يرى مستقبله أفضل من حاضره، و المتشائم هو الذي ينظر إلى ماضيه على انه أفضل الأيام.. فعلىنا أن نستمتع و نحن في طريقنا إلى الهدف.. و لتذكر دائما و لا ننسى أن من كان ينتظر الحصول على كل شيء لن يحصل على أي شيء.

رسالتنا.. السرمودية

- المساهمة في خلق آفاق باعثة نحو التفوق و التخلق و التعاون المشترك بين مختلف شرائح المجتمع من أجل مواصلة مسار اللحمة و العمل على تنمية الأمة وفق الأطر الإنسانية السليمة السمحة.

رؤيتنا.. المستقبلية

- العمل على التواجد في كل بيت من بيوت التدريب.

شعارنا..

- رسالة واحدة.. يرؤى متعددة.

الأهداف العامة

- المساهمة في زرع ثقافة التنمية الإدارية وفق المعايير العالمية.
- المساهمة في تنمية مهارات العاملين على مستوى مختلف المؤسسات.
- غرس فكرة أن الإنسان كائن روحي - إداري في جميع مجالات الحياة بالنسبة للمتدربين.

- طمس فكرة أن العلاقات العامة اتصالية فحسب (للمتدربين).
- المساهمة في نشر المجالات التالية: (العلاقات العامة، دبلوماسية العلاقات العامة، إدارة التفاوض، إدارة الأزمات، الايتيكايت - أدب السلوك، فن الإقناع..). وفق المعايير الدولية.
- الدفع بطلبتنا المتدربين الذين انهوا فترة التدريب إلى عالم التدريب الاحترافي كل حسب تخصصه (مع متابعتهم و مرافقتهم).
- تسخير طاقة المجلس و المجلسيين للتدريب (التدريب الذاتي، الأسري، الإداري..).
- طبع، نشر و توزيع مجاني لكتب تنمية كفن الإقناع، التحضير النفسي و المنهجي للإمتحانات..

من نحن..؟ و ماذا نريد..؟ و كيف نصل إلى ما نريد..؟

- مجلسنا شخصية اعتبارية تتمثل في مؤسسة مستقلة خاصة.
- مجلسنا يقوم على الثلاثية التالية: التكوين و التدريب - العلاقات الايجابية - المشاريع الاستثمارية الهادفة.
- مجلسنا يستثمر الطلبة المتدربين كرؤوس أموال بشرية بغية خيرية الذات و الغير (النفعة المشتركة).
- مجلسنا يجمع بين التوأمتين (القوة الروحانية/القوة الاقتصادية).
- مجلسنا يعمل على المساهمة في بناء كل ما هو ايجابي و كذا علاج كل ما هو سلبي على مستوى الدوائر الأربعة (الذات، الأسرة، المجتمع و الأمة) في كل مجالات الحياة المختلفة..
- مجلسنا يعد و ينظم و يقدم العديد من البرامج التدريبية.
- مجلسنا يعمل على نقل الخبرة عن طريق التدريب بالمراسلة و الاونلاين و المرافقة و كذا التدريب بالحضور إضافة إلى ورشات تدريبية مكثفة..
- مجلسنا يركز على (التدريب الاحترافي) لنقل الخبرة المهنية لا لتخزين معلومات فحسب..
- مجلسنا يعتمد على (التدريب الاحترافي) ليضيف معلومات.. و يغير قناعات سلبية إلى أخرى ايجابية. و يُكسب مهارات.. للطلبة المتدربين.

- مجلسنا يعتمد (اللغة العربية) كلغة أولى للتدريب.. مع التبسيط و كذا الشرح بالدارجة أو الفرنسية أو الانجليزية أو حتى الأمازيغية إن تطلب الأمر ذلك..
- مجلسنا يتمتع بأساتذة و مدربين من ذوي الخبرة المهنية و المعرفة العلمية.. كل حسب تخصصه.
- مجلسنا يعتمد أكثر على المعايير الدولية في جوانب التدريب الإداري.. ففي عهد الخليفة المأمون ترجمت الفلسفة اليونانية إلى العربية.. و في القرون الوسطى قفزت الثورة المعرفية من الأندلس و صقليا إلى أوروبا.. و بعد الحرب العالمية الثانية عمد جمع من العلماء و الخبراء إلى الهجرة من أوروبا صوب أمريكا.. إلخ و اليوم نحن نحاول الاستفادة من تلكم الخبرات و الانتفاع بما أفرزته الثورات العلمية على مر العصور..
- مجلسنا يعطي للطالب المتدرب قسطا من التكوين بالمراسلة ذلك لأنه يثري المعرفة.. و ينوع المصادر.. و يلقن بالنمذجة.
- مجلسنا ينتهج قسطا من الدراسة بالمراسلة للتركيز على أسلوب البحوث النظرية المصغرة و التكاليفات التطبيقية الميدانية لتقييم التدريب و المتدرب..
- مجلسنا يعمل جاهدا من اجل نجاح الطالب المتدرب لأنه سيكون بعد تخرجه من العاملين أو المتعاملين المجلسيين على مستوى مختلف أقسام المجلس.
- مجلسنا ينظر إلى الطالب المتدرب لا كطالب متدرب بل كعنصر بشري فعال بالمجلس على المدى القريب، المتوسط أو البعيد.
- مجلسنا يتمتع بأقسام مختلفة ما يجعل التنوع في صالح الطالب المتدرب المتخرج.

أقسام المجلس

- للمجلس أقسام مختلفة تتمثل في:
 - قسم أعمال السكريتاريا (استخراج مذكرات و بحوث، نسخ، طبع.. إلخ).
 - قسم الاستشارات (استشارات نفسية، استشارات أسرية، استشارات إدارية، استشارات.. إلخ).
 - قسم التدريب (تدريب سلوكي، تدريب ذاتي، تدريب اسري، تدريب إداري.. إلخ).
 - قسم تنظيم التظاهرات (تظاهرات علمية، تظاهرات ثقافية، تظاهرات اقتصادية.. إلخ).

- قسم النشر و الإشهار و الخدمات الإعلامية (طبع، نشر، إشهار، إصدار مجلات..الخ).
- قسم الاستثمار و الأعمال (المساهمة في المشاريع و الاستثمارات..الخ).

بعض البرامج التدريبية للمجلس

- للمجلس دورات تدريبية بحسب التخصص و هي كالتالي:
- التخصصات المتاحة:
- إدارة الشركات.
- إدارة العلاقات العامة.
- إدارة الموارد البشرية.
- الصحافة المكتوبة (دبلوما مهنية).
- و غير ذلك من التخصصات الاتصالية و الإدارية.
- الدورات المتاحة:
- مهارات التفكير الأساسي.
- فن الإقناع و التأثير.
- الأسس القيادية.
- الأنماط القيادية.
- التخطيط الاستراتيجي الشخصي.
- التحضير النفسي و المنهجي و العملي لمختلف التربصات.
- الوقاية و الأمن الصناعي.
- الوصفة السحرية لإنجاح الأعمال المكتبية.
- إلى غير ذلك من دورات تدريبية اتصالية و إدارية
- برامجنا التكوينية - التدريبية
- مجلسنا يعتمد على برنامج تدريبي احترافي قائم على بناء المهارات المتوافقة مع الوصف الوظيفي و المواصفات الدولية.
- مجلسنا يعتمد على برنامج تدريبي حديث و الذي اغلبه مترجم و مستورد.

- مجلسنا يعتمد على برنامج تدريبي يبدأ من الأجدديات..فهو لا يحتاج إلى خبرة أو معرفة مسبقة.
- مجلسنا يعتمد على برنامج تدريبي يتوافق مع طريقة عمل الشركات الدولية.
- مجلسنا يعتمد على برنامج تدريبي مدعم بكم هائل من الأدلة العلمية.

