

دورة ادارة العقل

الاتفاقيات



الحضور والانصراف
في الوقت المحدد



الابتسامة طوال الوقت



التفاعل مع المجموعة



تقبل جميع
الآراء بصدر رحب



تنفيذ جميع التمارين



المحمول مغلق



تقبل قرارات المدرب



المحافظة على الانضباط



الحب بين المجموعات



حسن الظن
والثقة المتبادلة

محاوّر الدوره

معرفة العقل

العقل الباطن والعقل
الواعي

العقل بين الفهم
والاستيعاب

عوامل النسيان
ومهارات تحسين الذاكرة

الفروق الدماغية بين
الأنثى والذكر

كيف يتعلم الانسان

العقل والانتباه والتركيز

معنى العقل

العقل جوهر بسيط مدرك للأشياء بحقائقها

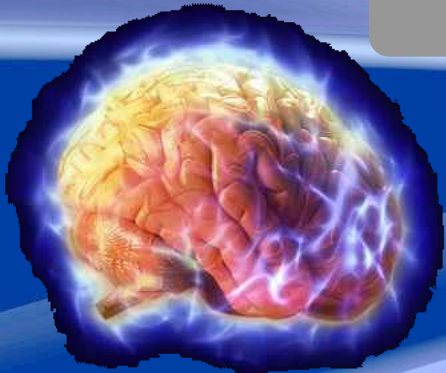
١

قوة النفس التي بها يحصل تصور المعاني،
وتأليف القضايا والأقيسة

٢

العقل هو "قوة الإصابة في الحكم"

٣



معنى العقل

العقل هو قوة طبيعية للنفس متهيئة لتحصيل المعرفة العلمية

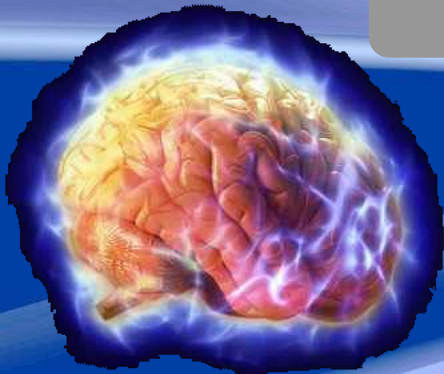
٤

العقل هو مجموع المبادئ القبلية المنظمة للمعرفة، كمبدأ عدم التناقض ومبدأ السببية والغائية

٥

العقل هو الملكة التي يحصل بها للنفس علم مباشر بالحقائق المطلقة

٦



معنى العقل

ويطلق لفظ العقل أيضاً على مجموع الوظائف النفسية المتعلقة بتحصيل المعرفة، كالإدراك

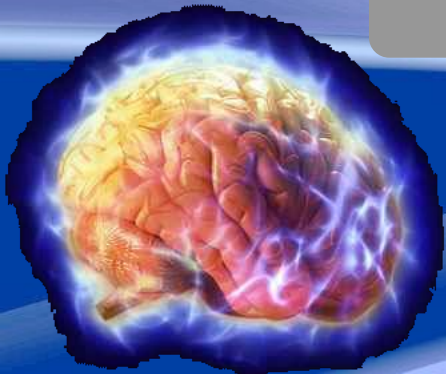
٧

العقل المحض والعقل العملي: يطلق كانط هذين الاصطلاحين على كل ما هو قبلي في الفكر

٨

العقل المؤلّف والعقل المؤلّف

٩



كيف يعمل العقل البشري ؟



يميل عقلنا البشري إلى تحويل كل ما يتعامل معه إلى مجموعة من الأنماط التي تمثل له منطقاً مقبولاً خلال تعامله معها، لاحظ كيف يستطيع عقلك إيجاد النغمات التي تعجبه خلال مقطوعة موسيقية، أو كيف يقوم بالتعامل مع الصور وتركيباتها، وهو يقوم بذلك تلقائياً ليوجد متعة ما في ما يتعامل معه



قدرات العقل البشري ؟

الاستبصار

و هو القدرة على رؤية أحداث أو أشياء أو أشخاص ، ليس بواسطة العين العادية ، إنما بحاسة داخلية يشار إليها بـ"العين الثالثة" . هذه القدرة ليس لها مسافة محدّدة تلتزم بها ، فيمكن أن تتجلى برؤية شخص أو حادثة في غرفة مجاورة ، أو رؤية شخص أو حادثة على بعد آلاف الكيلومترات ، لكن في كلا الحالتين ، هي عملية رؤيا خارجة عن مجال النظر العادي

الجلاء السمعى



هو قدرة الحصول على معلومات عن أحداث أو أشخاص من خلال حاسة سمعية داخلية ، ليس لها علاقة بحاسة السمع التقليدية . و قد تأتي بشكل همسات محببة جميلة ، كألحان موسيقية أو أجراس أو غناء . و يمكن أن تأتي على شكل طرقات قوية على الخشب أو الحديد مثلاً ، أو صفارة إنذار أو أي صوت مزعج آخر يعمل على لفت الانتباه . و أحياناً كثيرة ، بدلاً من أن يأتي الصوت من داخل الذهن ، يتجلى بشكل واضح مما يجعله مسموع عن طريق الأذن

الشعور باليقين من أمر معيّن



هذه الحاسة هي الأكثر شيوعاً بين الناس
يمكن أن تتجلى بظهور فجائي لجواب
على سؤال معيّن (ذكرناها سابقاً) ،
و يمكن أن يظهر كإنداز مسبق بحصول
حادثة معيّنة أو خطر ما ، أو المعرفة
المسبقة لنتيجة عمل ما . غالباً ما
يترافق مع هذا الشعور ، (خاصة قبل
حصول شيء غير محبّب) ، انفعالات
فيزيائية أو جسدية ، كشعور غريب في
منطقة القلب ، أو إحساس غريب في
المعدة (البطن) ، أو تتميل الجلد
(الشعور بوخزات خفيفة في الجلد)

قدرة الإدراك بواسطة "الذوق" و "الشم"



هذه القدرات هي الأقلّ شيوعاً بين البشر ،
لكنها مشابهة لتلك التي عند الكلاب
والكائنات الأخرى

التخاطر و توارد الأفكار

هي عملية انتقال الأفكار من شخص لآخر على المستوى اللاوعي ، دون أن يشعرا بذلك . أو على المستوى الواعي ، كعملية قراءة الأفكار ، أو التحكم عن بعد

(برمجة عقول الآخرين)



القدرة على إدراك عوالم أخرى



هي القدرة على الانتقال إلى عوالم غريبة ، أو رؤية كائنات غريبة ، خارجة عن منظومتنا الحياتية . وهذه الكائنات قد تشمل أشخاص فارقوا الحياة ، أرواح مرشدة ، ملائكة ، جنّ ، و كائنات أخرى

القدرة على استخلاص المعلومات من خلال الأشياء



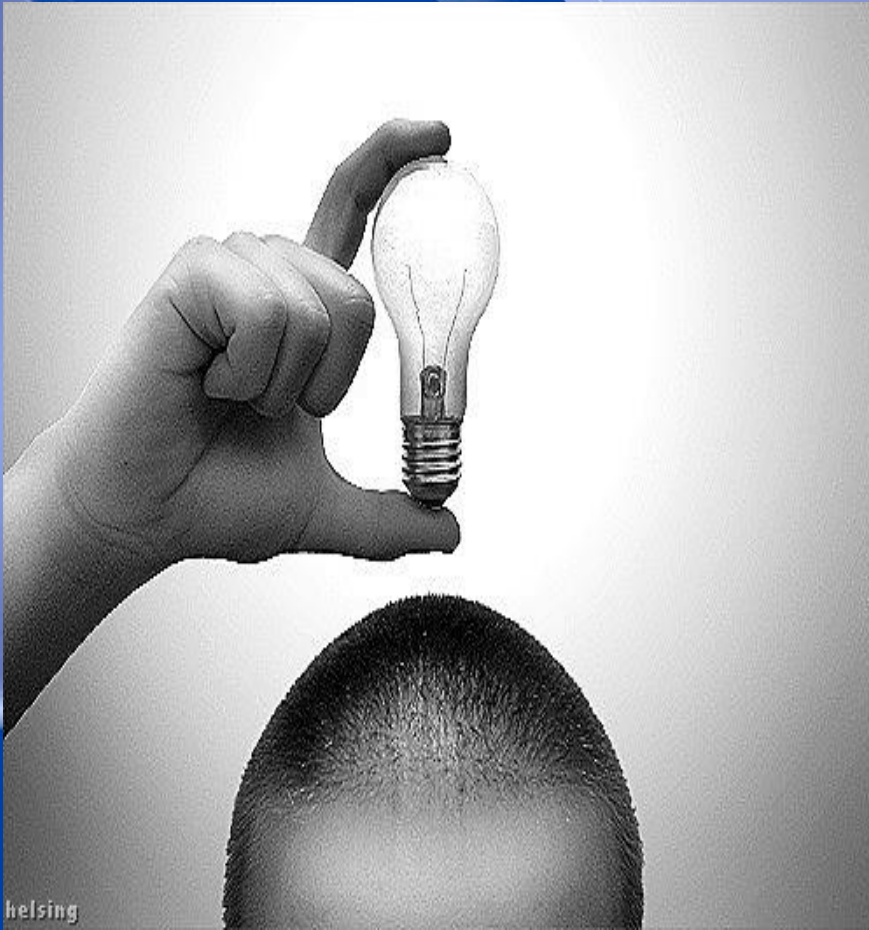
يمكن عن طريق حمل شيء معين في اليد ، استخلاص المعلومات عن هذا الشيء أو معلومات عن صاحب هذا الشيء ، مهما كان بعيداً . و قد تأتي هذه المعلومات بشكل انطباعات مرئية أو صوتية أو أفكار أو شعور مشابه لشعور صاحب الشيء

تجاوز حاجز الزمن



هذه القدرات ليست محدودة ضمن حاجز مكاني أو زماني محدد . أي أنه ليس لها مسافة محدودة ، كما رأينا . لكن بنفس الوقت ، فهي تتجاوز الحاجز لزمني أيضاً ، حيث يستطيع الشخص النظر إلى الأمام و الوراء في الزمن بنفس الوقت

الإدراك المسبق



helsing

هو القدرة على معرفة حادثة قبل حصولها . و قد تتجلى هذه القدرة أثناء الصحو ، أو النوم (الحلم) و يمكن أن تتخذ أي شكل من الأشكال الإدراكية التي ذكرناها سابقاً

الإدراك الإسترجاعي

هو القدرة على معرفة معلومات تفصيلية معيَّنة عن حادثة حصلت في الماضي ، دون الاستعانة بأي من الوسائل التقليدية المعروفة و يمكن أن تتخذ أي شكل من الأشكال الإدراكية التي ذكرناها سابقاً

قدرة التأثير على الأشياء بواسطة الفكر



هي القدرة على إحداث تغييرات في حالة الأشياء الفيزيائية بواسطة الفكر ، و تتجلى هذه القدرة بجعل الأشياء ترتفع في الهواء أو تتحرك من مكان إلى آخر ، أو حتى تختفي من مكانها و تظهر في مكان آخر ! أو اختراق الجدران ، أو يمكن أن تتجلى بالقدرة على إجراء تغييرات واضحة في محلول كيميائي معين ! أو غيرها من أمور و إنجازات مخالفة للقوانين الفيزيائية المألوفة

الارتفاع في الهواء



القدرة على الارتفاع عن الأرض دون
الاعتماد على أي وسيلة فيزيائية
معروفة

القدرة على إحداث تغيرات بايولوجية



القدرة على إحداث تغيرات بايولوجية
وجسدية والتحكم بوظائف الأعضاء
الجسدية و تجاهل الألم ، عن طريق
الفكر :

تجلّت هذه القدرة في مذاهب صوفية
مختلفة عند جميع الشعوب . و تتمثل
هذه القدرة بمظاهر مختلفة كالمشي
على النار عاري القدمين أو غرس
السيوف في أماكن مختلفة من الجسم
أو التحكم بوظائف الأعضاء الجسدية
المختلفة كإبطاء عملية التنفس

العقل بين الفهم
والاستيعاب



الإعلام

الوالدين

المدرسة

الإنسان
نفسه

الأصدقاء

ما الذي يرمج الإنسان..؟

الجوانب الثلاثة للإنسان



السلوكي

يفهم من خلال الحركة، والنشاط والممارسة،
يميل للعب والتجريب



المشاعري

يحب أولاً ثم يبدأ بالتنفيذ،
مخاطبة مشاعره طريق لكسبه



التفكيري

تفكير منطقي، يهتم بالنظريات والأرقام،
محل بارع، ينفذ تبعاً لاقتناعه بحقيقة

النظام التمثيلي



البصري

هم الأشخاص الذين يدركون العالم
من خلال حاسة الابصار



الحسي

هم الأشخاص الذين يدركون العالم
من خلال الإحساس (الشم، اللمس، الذوق)



السمعي

الأشخاص الذين يدركون العالم
من خلال السماع

كيفية التعرف على النظام التمثيلي

حركة
العينين

الوقفة

الايماءات

اللغة

إشارات
الوصول

الاطار المرجعي

المرجعية الداخلية

خصائهُ

01 يقيم حكمه على أساس ما يراه هو

02 تحفزه ذاتي ويصنع قراراته بنفسه

03 يمنح شرعية ومكانة لما يقوم به

لغته

أنا، فكرت، رأيي، قررت، اعتمد

موقف المراقب

خصائه

01 يقيم حكمه على اساس ما يصلح للجميع

02 لديه رؤية عميقة وواسعة للأمر

03 كثير التنظير والطرح قليل التنفيذ

لغته

رأيي، أنصحك، مشروع، فكرة جديدة، اسمع كلامي

المرجعية الخارجية

خصائهُ

يتراجع عن قراره أكثر من مرة

01

خدوم يعمل بإخلاص.. ويعشق الاختفاء

02

يسند ويحيل على آراء الآخرين

03

لُغته

أنت، رأيك، ساعدني، ماذا تقول

الإجمال والتفصيل

الإجمالي

خصائه

يفضل رؤية الصورة الكلية (الإطار العام) مفكر استدلالي
” هات الفكرة العامة واترك الباقي علي“ يتعرف على
الأحكام التفصيلية من المفاهيم الكلية

لغته

إجمالاً، عموماً، الصورة الكلية، المفاهيم، المبادئ

التفصيلي

خصائه

يفضلون ترتيب المعلومات بشكل وحدات صغيرة مفكر استحثائي " وماذا بعد " طيب وبعدين..؟" لديه قدرة على إيجاد معنى علاقة بين الوحدات الصغيرة

لغته

حبه حبه، بالتفصيل، النقاط المحددة



الفروق الدماغية بين
الانثى والذكر

تعدد المهام



*المرأه – عمليات متعدده
فقد صُمم مخ المرأه لتركيز في اكثر من
شيء في وقت واحد فيمكنها متابعه
التليفزيون والتكلم في التليفون
او ممارسه اعمال المنزل في نفس
الوقت

*الرجل – أحادي العمليه
صُمم عقل الرجل للتركيز في عمل واحد
فقط فلايستطيع الرجل مثلا التحدث في
التليفون اثناء مشاهدة التليفزيون

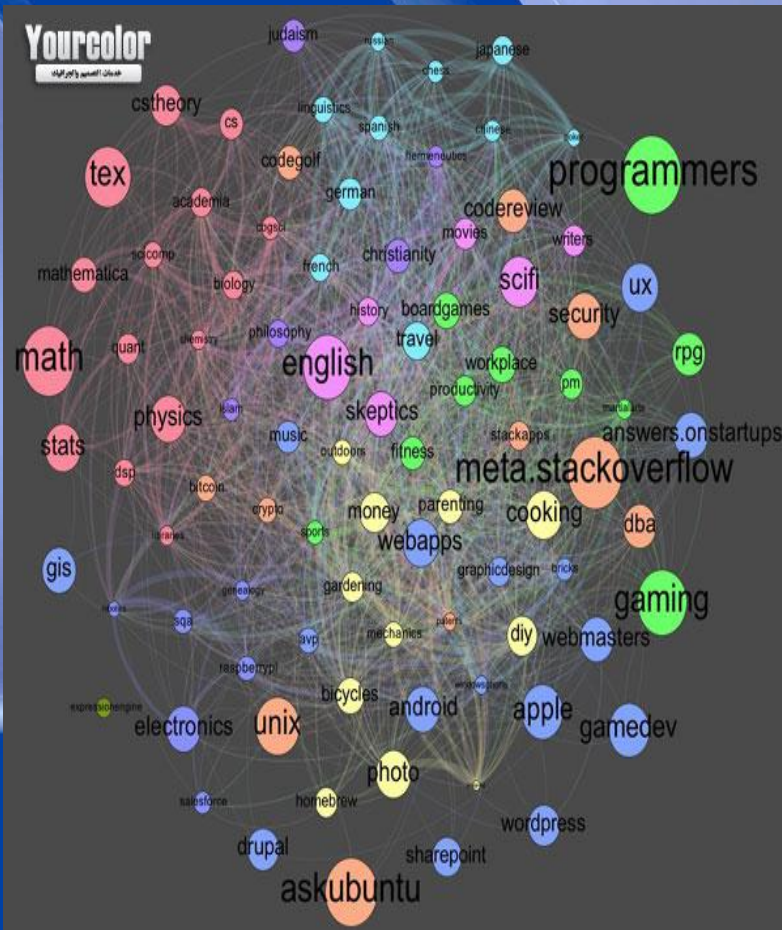
اللغه



من السهل علي المرأه تعلم لغات جديده
ولكن من الصعب عليها ايجاد حلول
للمشاكل، بعكس الرجل فمن الصعب
عليه تعلم اللغات الجديده ولكن يمكنه
ايجاد حل لمشكله ما بسهولة..
ولذلك تكون الطفله الانثي اذكي من
الطفل الذكر

المهارات التحليلية

يحتوي عقل الرجل علي مساحة كافيه للمهارات التحليليه، فاذا عرضت عليه خريطه يمكنه تحليل الخريطه وفهم المشكله وايجاد حل او خطه بديله لاعاده البناء بعكس المرأه فمن الصعب عليها ادراك التفاصيل الموجوده في الخريطه وهيا بالنسبه لها مجرد خطوط



قيادة السيارات



تُستخدم المساحة التحليلية في عقل الرجل اثناء القيادة فيمكنه القيادة مسرعا والتحكم في السياره والاتجاهات واذا قابله اي عائق يمكنه التفكير بسرعه وتفاديه اما المرأه فيلزمها الوقت لادراك وجود عائق علي الطريق والتفكير فيه ولكن بسبب عدم قدرة تركيز الرجل علي اكثر من شئ في نفس الوقت فنجد انه يقوم بخفض صوت الراديو او اغلاقه للتركيز فيما امامه

الكذب



يفشل الرجل في الكذب علي المرأه
اذا كانت امامه لان عقل المرأه يمكنه
ملاحظه ٧٠% من تعابير الوجه ،
٢٠% من لغة الجسد ، ١٠% من
حركة الشفاه بعكس الرجل فهو لا يمتلك
تلك الهبه ويمكن للمرأه ان تكذب عليه
بسهولة وهيا امامه

حل المشاكل



❖ عند مواجهة الرجل للعديد من المشاكل يقوم عقله تلقائيا بتصنيف المشاكل وفصل كل مشكله ثم يبدء في التفكير في حلول لكل مشكله علي حده

❖ بعكس المرأه فلا يستطيع عقلها تصنيف المشكله وغالبا ماتلجأ لمساعدة الاخرين وتحتاج دائما الي من يسمعها وبمجرد البوح عن مكنونتها يخف عنها حمل المشاكل بغض النظر عن اذا وجدت حل لها او لا

مالذي يريد الرجل والمرأه



- ❖ غالباً ما يريد الرجل المال والمنصب والنجاح وايجاد حلول للمشاكل
- ❖ بينما تريد المرأه الحب والعلاقات الاجتماعيه والاسريه الناجحه

الاستياء



إذا لم تشعر المرأه بالسعاده في
علاقاتها فلا تستطيع التركيز في
عملها.. وإذا لم يكن الرجل سعيد في
عمله فلا يستطيع التركيز في العلاقات
الخارجيه

الحديث



تستخدم المرأة طريقه غير مباشره في
الحديث .. بينما يستخدم الرجل طريقه
مباشره في الحديث

السيطره علي المشاعر



تتحدث المرأه كثيرا ودون تفكير.. بينما
يحرص الرجل علي التفكير في كل
حرف قبل نطقه

العقل والانتباه والتركيز



الانتباه



هو استجابة موجهة نحو مثير معين نتيجة لعملية الانتقاء، فالمعلومات التي يلتفت لها الفرد أو يشعر بأنها مهمة، سواء كانت الأهمية من وجهة نظر الشخص نفسه، أو من وجهة نظر الأشخاص الآخرين المهمين بالنسبة له كالمعلم

طبيعة عملية الانتباه

طبيعة عملية الانتباه

١ ينظر إلى الانتباه على انه عملية اختيار تنفيذية لحدث أو مثير والتركيز فيه

٢ ينظر إلى الانتباه على انه عملية شعورية في الأصل تتمثل في تركيز الوعي

٣ هناك من ينظر إلى الانتباه على انه مجهود أو حالة استثارة تحدث عندما تصل الانطباعات الحسية

طبيعة عملية الانتباه

ينظر إلى الانتباه على انه طاقة أو مصدر محدود السعة
لا يمكن تشتيتها لتنفيذ أكثر من مهمة بنفس الوقت

نظريات الانتباه

مجموعة نظريات الانتباه احادية القناة

المعلومات تمر في عدة مراحل أثناء معالجتها

١

الانتباه طاقة أحادية القناة لا يمكن توجيهها إلى أكثر من مثيرين او عمليتين بالوقت نفسه

٢

هناك مرشحا Filter يعمل كستارة يسمح لمعالجة بعض المعلومات من خلال تركيز الانتباه عليها

٣

نظرية التوزيع المرن لسعة الانتباه

الانتباه يمكن توزيعه على عدة مهمات في نفس الوقت
و ذلك اعتمادا على أهمية أو صعوبة الموقف أو مدى
ارتباط الشخص بالموقف

نظرية الانتباه متعددة المصادر

ترفض هذه النظريات فكرة أن الانتباه طاقة محددة السعة، بل تنظر إلى الانتباه على أنه مصادر متعددة القنوات، لكل منها سعة مخصصة لمعالجة نوع معين من المعلومات

نظرية اختيار الفعل

التداخل بين مهمتين لا يحدث بسبب الطاقة المحدودة للانتباه، بل بسبب عملية اختيار الفعل و بالتالي توجيه الانتباه يعتمد على أهمية الفعل و الحاجة إليه

العوامل المؤثرة في الانتباه

العوامل المرتبطة بالفرد

01 الحالة الانفعالية والمزاجية التي يمر بها الفرد

02 الحاجات و الدوافع الشخصية

العوامل المرتبطة بالمتغير او الموقف

01 الخصائص الفيزيائية للمثير (اللون - الشكل - الحجم - الشدة)

02 الجودة و الحدائث و الغرابة في المثيرات



كيف يتعلم الانسان
(فصلي الدماغ)

نعلم أن الفص الأيمن يتحكم في الجزء الأيسر من الجسم والفص الأيسر يتحكم في الجزء الأيمن

العوامل المرتبطة بالفرد

التناسق

01

الخيال

03

الالوان

02

احلام اليقظة

04

وظائف الفص الايسر

الكلمات

01

التحليل

03

المنطق

02

الترتيب

04

أصحاب الفص الأيسر يفضلون

يفضلون الشرح اللفظي اللغوي

١

يستخدمون اللغة والتركيز

٢

يعالجون المعلومات بالتتالي

٣

خصائص من يستخدمون النصف الأيمن

يفضلون الشرح العملي المرئي

١

يستخدمون الصور العقلية

٢

يعالجون المعلومات بطريقة كلية

٣

أصحاب الفص الأيسر يفضلون

التحليل

الكلمات

المنطق

الترتيب

الأرقام

أصحاب الفص الأيمن يفضلون

أحلام
اليقظة

التناسق

الخيال

الأبعاد

الألوان

تمارين فصي الدماغ

تمارين فصي الدماغ (مجموعة تمارين) تمارين اللياقة الذهنية



تمارين فصي الدماغ الأول :

رسم دائرتين في الهواء - أو على سبورة
كما في الصورة - لمدة دقيقة لكل جهة

تمارين فصي الدماغ : تمارين اللياقة الذهنية

8

تمارين فصي الدماغ الأول :
متعاكس & باتجاه متناظر
رسمة رقم ٨ مائل بكل يد على &
حدة



ملاحظة :
هذا التمرين يوازن فصي الدماغ
وهو رائع للأطفال أيضاً

تمارين فصي الدماغ: التمرين الثاني

كتابة عبارة على ورقة أو سبورة بطريقة متعاكسة
طريقته سهلة جداً

باللاوعي - المهم أن تكتب باليد - غير المعتادة

بمعنى أن تترك اليد - غير المعتادة - تمشي بدون تفكير بتناظر مع الأخرى

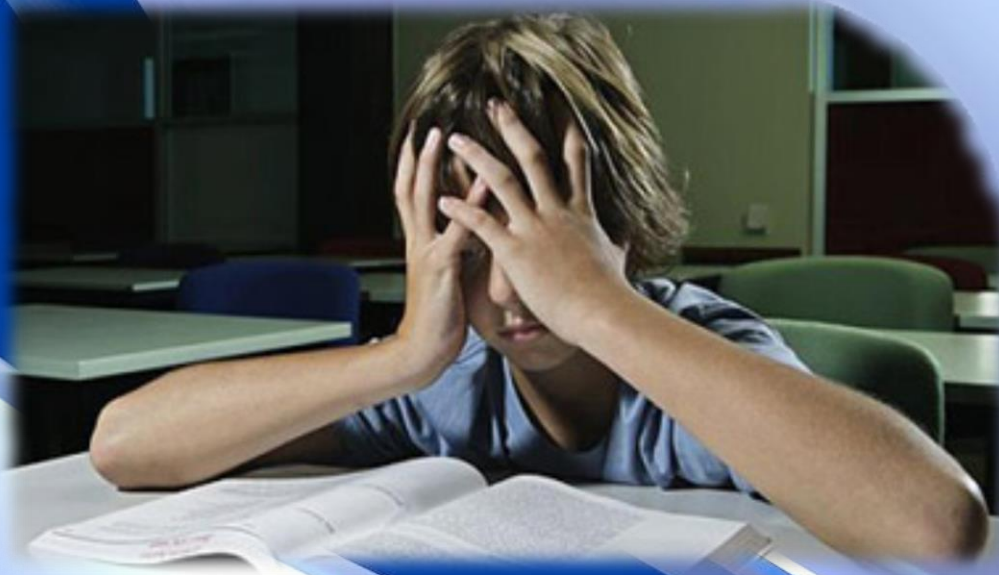
... ستفاجأ بهول نجاح التجربة

وبمجرد تركيزك على اليدين تفسد عليك التجربة



عوامل النسيان
ومهارات تحسين الذاكرة

معنى النسيان



النسيان هو الجانب السلبي للتذكر، او هو الفشل في القدره على تذكر بعض الخبرات التي سبق تعلمها ان النسيان امر مفيد والنسيان يحدث لنا جميعاً ولكن بدرجات متفاوتة

العوامل التي تؤثر في النسيان

01 مرور الزمن الطويل على الخبرات التي سبق تعلمها

02 اختلاط الخبرات المراد تذكرها بخبرات اخرى

03 نتيجة تغيير اهتمام الشخص بالموضوع

04 غياب التدريب ونقص التعليم

05 عدم الاستعمال للخبره السابقه

طرق تحسين الذاكره

01 العمل على تقوية الدافع للمعرفة الجديدة وتعلمها

02 تركيز الانتباه عند الادراك والمعرفة الاولى

03 التخلص من الانفعالات السلبية

04 التسميع الذاتي يساعد على التذكر

05 الاعتماد على اكثر من حاسة

تمارين

تدريبات في التركيز البصري

١

تدريبات في التركيز السمعي

٢

تدريبات في التركيز الفكري

٣

انظر الملزمة التدريبية



الفرق بين العقل الباطن
والعقل و الواعى

ما هو العقل الواعى



العقل الواعى هو الجزء المسئول عن الحساب و المنطق فى عقلك، فاذا سئلتك عن مجموع خمسة زائد خمسة فستستخدم عقلك الواعى لتحصل على النتيجة و هى عشرة. عقلك الواعى أيضا مسئول عن كل الحركات التى تنتج منك عن قصد، فمثلا ان طلبت منك أن تحرك يدك و فعلت، فاعلم أنك أستخدمت عقلك الواعى لفعل هذا. اذا العقل الواعى مسئول عن المنطق و عن كل شىء تفعله و أنت واعى

ما هو العقل الباطن



عقلك الباطن هو المسئول عن كل الحركات و الانشطه اللااراديه التي تحدث لك مثل تغير مشاعرك، مثل دقات قلبك و عمليه تنفسك. عقلك الباطن هو المسئول أيضا عن تخزين الذاكرة و المعتقدات التي تعتقد فيها. فمثلا ان كنت تعتقد أنك غير وسيم فاعلم أن هذا الاعتقاد مكانه هو عقلك الباطن و عن طريق التواصل مع عقلك الباطن يمكنك تغيير هذا المعتقد بالتالى يمكنك زياده ثقته عن نفسك

العلاقه بين عقلك الباطن وعقلك الواعى

مثال

حينما تبدأ فى تعلم قياده سياره او تعلم اى شىء فانك تفعل ذلك بعقلك الواعى و لهذا تجد نفسك منتبه تماما لما تفعل اما حينما تتعود على هذا الشىء و يصبح جزء من عاداتك فانه ينتقل الى عقلك الباطن حتى تفعله بدون اى تركيز من عقلك الواعى. فبالأكيد انت تقود سيارتك بسلاسه الان و بدون تفكير مثلما كنت تفعل اثناء تعلمك القياده اول مره

تدريب إبداعي

أعيد ترتيب أحرف كل كلمة من الكلمات التالية بحيث يتم تشكيل كلمات جديدة لها معنى

الكلمة الجديدة	الكلمة الجديدة	حروفها	الكلمة
ماهرات	أهرامات	م ه ا ر ا ت	مهارات
تبريد	تدبير	ت د ر ي ب	تدريب
وصلات	صلوات	ت و ا ص ل	تواصل
أسمى	مساء	س م ا ء	سماء



نلقاكم في دورات اخري