

# برنامج إدارة العقل

# برنامج إدارة العقل

## محتويات الدورة :

- العقل .. ما هو ؟ كيف يعمل ؟ وماهي قدراته ؟ .
- العقل بين الفهم والاستيعاب .
- الفروق الدماغية بين الأثنى والذكر .
- العقل والانتباه والتركيز .
- كيف يتعلم الانسان ( فصي الدماغ) .
- تمارين فصي الدماغ (عرض الباوربوينت) .
- عوامل النسيان و مهارات تحسين الذاكرة .
- تمرين لتحسين مهارة الذاكرة .
- العقل الباطن والعقل الواعي .
- تمارين التواصل بين العقل الواعي والباطن (عرض الباوربوينت) .

## العقل .. ماهو ؟ كيف يعمل ؟ وماهي قدراته؟

### معنى العقل:

العقل في الإنكليزية Reason, intelligence, intellect, understanding, intellectual : العقل وفي اللاتينية Ratio, intelligentia ، وفي العربية هو الحجر والنهي، وقد سمي بذلك تشبيهاً بعقل الناقة أو عقالها، لأنه يمنع صاحبه عن العدول عن سواء السبيل، كما يمنع الناقة من الشرود. والجمهور يطلق العقل على ثلاثة أوجه: الأول يرجع إلى وقار الإنسان، وحده أنه هيئة محمودة للإنسان في كلامه واختياره وحركاته. والثاني يراد به ما يكتسبه الإنسان بالتجارب من الأحكام الكلية، فحده أنه معان مجتمعة في الذهن تكون مقدمات تستنبط منها الأغراض والمصالح. والثالث يراد به صحة الفطرة الأولى في الإنسان فحده قوة تدرك صفات الأشياء من حسنها وقبحها وكمالها ونقصانها. أما الفلاسفة فيطلقون العقل على المعاني الآتية:

١ - العقل جوهر بسيط مدرك للأشياء بحقائقها. (الكندي)، وهذا الجوهر "ليس مركباً من قوة قابلة للفساد". (ابن سينا) إنما هو "مجرد عن المادة في ذاته مقارن لها في فعله" (تعريفات الجرجاني). وهذا القول بجوهرية العقل موجود في أكثر كتب الفلاسفة؛ فالفارابي يقول: "إن القوة العاقلة جوهر بسيط مقارن للمادة يبقى بعد موت البدن، وهو جوهرى أحدي، وهو الإنسان على الحقيقة. وابن سينا لا يتحدث عن القوة العاقلة إلا ليطلق عليها اسم الجوهر، وهو يسمى الجوهر المتبرئ من المواد من كل جهة عقلاً، وهو النفس الناطقة التي يشير إليها كل أحد بقوله: أنا.

٢ - العقل قوة النفس التي بها يحصل تصور المعاني، وتأليف القضايا والأقيسة. والفرق بينه وبين الحس أن العقل يستطيع أن يجرد الصورة عن المادة وعن لواحقها بخلاف الحس. فالعقل إذاً قوة تجريد تنتزع الصور من المادة، وتدرك المعاني الكلية، كالجوهر والعرض والعلة والمعلول والغاية والوسيلة والخير والشر ... ولهذه القوة عند الفلاسفة المسلمين عدة مراتب: أولها، مرتبة العقل الهبولاني، وهو الاستعداد المحض لإدراك المعقولات؛ "وإنما نسب إلى الهبولي لأن النفس في هذه المرتبة تشبه الهبولي الأولى الخالية من الصور"، وهو العقل الذي يشبه الصفحة البيضاء التي لم ينقش عليها شيء بالفعل. وثانيها مرتبة العقل بالملكة، وهو العلم بالضروريات واستعداد النفس بذلك لاكتساب النظريات. وثالثها مرتبة العقل بالفعل، وهو أن

تصير النظريات مخزونة عند القوة العاقلة بتكرار الاكتساب، بحيث تحصل لها ملكة الاستحضار متى شاءت من غير تجشم كسب جديد، لكنها لا تشاهدها بالفعل. (تعريفاتالرجاني). ورابعها مرتبة العقل المستفاد، وهو أن تكون النظريات حاضرة عند العقل لا تغيب عنه". وفوق العقل الإنساني عندهم عقل مفارق وهو العقل الفعال الذي تفيض عنه الصور على عالم الكون والفساد، فتكون موجودة فيه من حيث هي فاعلة، أما في عالم الكون والفساد فلا توجد إلا من جهة الانفعال، وإذا أصبح العقل الإنساني شديد الاتصال بالعقل الفعال كأنه يعرف كل شيء من نفسه سمي بالعقل القدسي. وهذا كله يذكرنا بقول أرسطو: إن العقل الفاعل هو العقل الذي يجرد المعاني أو الصور الكلية من لواحقها الحسية الجزئية، على حين أن العقل المنفعل هو الذي تنطبع فيه هذه الصور.

٣ - العقل هو "قوة الإصابة في الحكم"، أي تمييز الحق من الباطل والخير من الشر والحسن من القبيح. (ديكارت).

٤ - العقل هو قوة طبيعية للنفس متهيئة لتحصيل المعرفة العلمية، وهذه المعرفة مختلفة عن المعرفة الدينية المستندة إلى الوحي والإيمان. قال ابن خلدون: "إن العلوم التي يخوض فيها البشر ويتداولونها في الأمصار تحصيلاً وتعليماً على صنفين: صنف طبيعي للإنسان يهتدي إليه بفكره، وصنف نقلي يأخذه عن وضعه. والأول هو العلوم الحكيمة والفلسفية، وهي التي يمكن أن يقف عليها الإنسان بطبيعة فكره، ويهتدي بمداركه البشرية إلى موضوعاتها ومسائلها وأنحاء براهينها ووجوه تعليمها، حتى يقف نظره وبحثه على الصواب من الخطأ فيها من حيث هو إنسان ذو فكر، والثاني هو العلوم النقلية الوضعية، وهي كلها مستندة إلى الخبر عن الواضع الشرعي، ولا مجال فيها للعقل إلا في إلحاق الفروع من مسائلها بالأصول". ومعنى ذلك أن الدين مشتمل على الحقائق التي أوحى بها الله، أما موضوع العلم فهو مشتمل على الحقائق التي يستطيع الإنسان أن يحصلها بعقله الطبيعي. ولهذا العقل الطبيعي عند ابن خلدون ثلاث درجات: أولها العقل التمييزي وثانيها العقل التجريبي وثالثها العقل النظري.

العقل هو مجموع المبادئ القبلية المنظمة للمعرفة، كمبدأ عدم التناقض ومبدأ السببية والغائية .. وتتميز هذه المبادئ بضرورتها وكليتها واستقلالها عن التجربة. قال ليبنتز: " يتميز الإنسان عن الحيوان بإدراك الحقائق الضرورية والأبدية، فهي التي تولد فيه العقل والعلم وتسمو به إلى معرفة ذاته، ومعرفة الله". وقد انتشر هذا المعنى في الفلسفة الحديثة بتأثير كانط حتى أصبح الفلاسفة يقولون إن إدراك العالم لا يتم بما يحصل للعقل من مدركات تجريبية فحسب، بل يتم بما لديه من معانٍ فطرية. فإذا قال الفلاسفة التجريبيون: لا يوجد في العقل شيء لم يكن قبل في التجربة والحس، صحح الفلاسفة العقليون لهم هذا القول بإضافة قيد واحد عليه وهو قولهم: إلا العقل نفسه. ومعنى ذلك أن المبادئ والمعاني الأولية التي يكشف عنها الفكر موجودة في العقل قبل اتصاله بالحس، وأن العقل الغريزي ليس صفحة بيضاء لم تنقش بنقش وإنما هو ذو رسوم فطرية تنظم معطيات التجربة. وبعض المعاني الكلية كمعنى الكمال واللانهاية ملازمة للعقل لا تفارقه، وبعضها الآخر كمعنى الزمان والمكان والعلّة والوحدة حاصلة للعقل بوساطة الفكر. والفرق بين العقل والفكر أن العقل مجموع المبادئ الضرورية والمعاني الكلية التي تنظم المعرفة، في حين أن الفكر حركة النفس في المعقولات من المطالب إلى المبادئ تارة ومن المبادئ إلى المطالب أخرى. أما الفرق بين العقل والاستدلال فهو أن العقل نور يدرك المبادئ الضرورية بذاته إدراكاً مباشراً على حين أن الاستدلال هو النظر في شروط انطباق هذه المبادئ على موضوعات الفكر لاستخراج النتائج الصحيحة من المقدمات الصادقة.

العقل هو الملكة التي يحصل بها للنفس علم مباشر بالحقائق المطلقة. وإذا قلنا بوحدة العقل وموضوعه دل العقل حينئذ على المطلق نفسه، فكأن هذا العقل شيء مستقل عنا ونحن نتلقاه من الخارج، كما نستنشق الهواء المحيط بنا، وكل واحد منا يشعر بأن في داخله عقلاً محدوداً لا يصح أحكامه إلا باستلهاً عقل كلي ثابت لا يتغير فأين يوجد العقل الكلي؟ إنه الله الذي أتوجه إليه، الموجود اللانهائي الكامل الذي يتجلى لنفسي مباشرة فكأن هذا شبيهه بالعقل الفعال الذي تكلم عليه الفارابي وابن سينا.

ومع أن كانط يعلن أن معرفة هذا العقل المطلق ممتنعة فإن خلفاءه، ولا سيما شيلينغ يقولون بإمكان معرفته، وهكذا يتدرجون إلى القول بعقل مستقل عن الفكر أي بحدس شبيهه بإلهام الشاعر يكافح الشك أو الباطل أو الضلال الذي يظهر على مسرح الفكر، كأن هنالك فوق الفكر منطقة نورانية أو منطقة سلام دائم يقبض فيها العقل على الحقائق دون الاستعانة بالفكر. وقد خلق الله العقل لإدراك هذه الحقائق، كما خلق العين لإدراك الألوان والأشكال والأذن لإدراك الأصوات.

## كيف يعمل العقل البشري؟

يميل عقلنا البشري إلى تحويل كلما يتعامل معه إلى مجموعة من الأنماط ( patterns ) التي تمثل لهم نطقا مقبولا خلال تعامله معها، لاحظ كيف يستطيع عقلك إيجاد النغمات التي تعجبه خلال مقطوعة موسيقية، أو كيف يقوم بالتعامل مع الصور وتركيباتها، وهو يقوم بذلك تلقائي الوجود متعة ما فيما يتعامل معه، وهو إذ يقوم بذلك يضع الكثير من الافتراضات ومن ثم يتعامل معها كواقع، تذكر معي حالك عند دخول عنصر مزعج على محيطك - صوت غريب متكرر مثلا أو تحفة غير مناسبة للمكان، ولاحظ كيف تمكن عقلك بعد مدة من التعامل معه بطريقة جديدة تجعله يبدو غير موجود بالنسبة لك !

من خلال افتراضه للأنماط والتعامل معها، يقوم العقل بالاستمتاع والتأقلم مع الحياة من حوله، ولذلك ننزعج كثيرا حين سماعنا لصوت نشاز أو دخول العناصر الغريبة، فهي تقوم بكسر النمط الذي تعود العقل عليه، والأكثر إزعاجا هي تلك التي يكون من الصعب على العقل إيجاد نمط مناسب لها !

عندما يقوم العقل بصنع النمط المناسب لأمر ما، فإنه يتعامل معه بمنطقية دائما، هل تستطيع أن تعدد لي الآن ما تقوم به منذ استيقاظك من النوم حتى وصولك إلى عملك؟ ما الذي فعلته فور استيقاظك؟ بأييد بدأ تلبس ملابسك؟ وما السيارات التي مررت بها في طريقك؟

من الصعب عليك أن تقوم بتعداد ذلك، والسبب هو تعود عقلك على هذا النمط من الحياة، لقد تعودت عليه حتى تمرسته، أي أنك تعاملت معه بشكل متكرر وتدربت عليه مرار او تكرارا إلى أن انتق لقيامك به من الوعي والتفكير إلى اللاوعي (1)،فكر معي الآن، كممنعماً ولعبة تمرست عليها خلال حياتك؟

لاحظ إذا كيف يفقد العقل اهتمامه بالأشياء فور تمرسه عليها، سواء كان انطباعه عنها إيجابيا أو سلبيا في بداية الأمر، من منا يستمتع بقيادة سيارته إلى العمل صباحا؟ ومن منا يرغب في إعادة لعب لعبة مارسها وتمرس فيها.

## قدرات العقل البشري؟

Clairvoyance الاستبصار

Clairaudience الجلاء السمعي

Clairsentience الشعور باليقين من أمر معين

" Clairsavorance–Clairscent قدرة الإدراك بواسطة "الذوق" و "الشم"

Telepathy التخاطر و توارد الأفكار

Perception Of Other Realms القدرة على إدراك عوالم أخرى

Psychometry القدرة على استخلاص المعلومات من خلال الأشياء

تجاوز حاجز الزمن

Precognition الإدراك المسبق

Retrocognition الإدراك الإسترجاعي

Telekinesis قدرة التأثير على الأشياء بواسطة الفكر

Levitation : الارتفاع في الهواء

القدرة على إحداث تغييرات بايولوجية و جسدية و التحكم بوظائف الأعضاء الجسدية و

تجاهل الألم ، عن طريق الفكر

## البرامج العقلية كيف تتكون وأثرها في الفهم والاستيعاب

### (العقل بين الفهم والاستيعاب)

ما الذي يبرمج الإنسان..؟

- \* الوالدين
- \* الأصدقاء
- \* المدرسة
- \* الإعلام
- \* الإنسان نفسه

## حتى سن ٧ سنوات يتم برمجة ٩٠%

## من سن ٧ حتى ٢١ سنة تكتمل البرمجة

## الفروق الدماغية بين الانثى والذكر

يختلف المراه عن الرجل في التفكير وكذلك العكس وستعرض عليك اهم عشر نقاط من أوجه الاختلاف بينهما :

### ١ - تعدد المهام:

\* المرأة - عمليات متعددة

فقد صُمم مخ المرأة لتركيز في اكثر من شيء في وقت واحد فيمكنها متابعه التلفزيون 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 التلفزيون

### ٢ - اللغة:

من السهل علي المرأة 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 الانثى اذكي من الطفل الذكر

### ٣ - المهارات التحليليه:

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

#### ٤ - قيادة السيارات:

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

#### ٥ - 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 الشفاهبعكس الرجل فهو لا يمتلك تلك الهبه ويمكن للمرأه ان تكذب عليه بسهولة وهيا امامه

#### ٦ - 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

#### ٧ - مالذي يريد الرجل والمرأه :

غالبا مايريد الرجل المال والمنصب والنجاح وايجاد حلول للمشاكل

بينما تريد المرأه الحب والعلاقات الاجتماعيه والاسريه الناجحه

٨- الاستياء:

اذا لم تشعر المرأة بالسعادة في علاقاتها فلا تستطيع التركيز في عملها.. واذا لم يكن الرجل سعيد في عمله فلا يستطيع التركيز في العلاقات الخارجيه

٩- الحديث:

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

١٠- السيطرة علي المشاعر :

تتحدث المرأة 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 :

١- ينظر إلى الانتباه على انه عملية اختيار تنفيذية لحدث أو مثير والتركيز فيه ، وليس باعتباره احد مكونات الذاكرة الهيكلية .

٢- ينظر إلى الانتباه على انه عملية شعورية في الأصل تتمثل في تركيز الوعي أو الشعور في مثير معين دون غيره من المثيرات الأخرى ، والانتباه اليه على نحو انتقائي ريثما تتم معالجته

• وهذا يعنى أن الانتباه قد يصبح عملية لا شعورية في حالة الممارسة المكثفة لبعض المثيرات والمواقف أو في حالة المثيرات أو العمليات المألوفة .

• الانتباه عملية اختيارية قد تكون مقصودة أو غير مقصودة .

٣- هناك من ينظر إلى الانتباه على انه مجهود أو حالة استثارة تحدث عندما تصل الانطباعات الحسية عبر الحواس إلى الذاكرة الحسية .

ويستند هؤلاء إلى فكرة أن الفرد عندما يقوم ببعض الأنشطة التي تتطلب تركيز الانتباه مثل العمليات الحسابية أو قيادة السيارة أو المناقشة غالبا ما يبذلون مجهودا عقليا يترافق بتغيرات فسيولوجية

مثال :

دراسات وبتي وواجنر والتي أظهرت نتائجها أن قطر العيني زداد أثناء تركيز الانتباه على المهمات، ويزداد توسعا كلما كانت المهمات المطلوب التركيز فيها تتطلب عمليات عقلية أكثر تعقيدا

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

تري وجهة النظر هذه انه من الصعوبة الانتباه إلى أكثر من خبرة حسية أو تنفيذ عمليتين عقليتين في الوقت نفسه

مثال:

لا يستطيع الفرد إجراء محادثتين مع شخصين في آن واحد .

لا نستطيع حل مسألة رياضية والقيام بمهارة رياضية معا

وتستند وجهة النظر هذه إلى حقيقة مفادها أن المعلومات التي تدخل الذاكرة الحسية يجب الاحتفاظ بها لفترة وجيزة ريثما يتسنى لنظام معالجة المعلومات . ونظرا لسعة معالجة المعلومات المحدودة ، فغالبا ما يتم توجيه الانتباه وتركيزه على مهمة ما وإهمال المهمات الأخرى .

### نظريات الانتباه :

- ١- مجموعة نظريات الانتباه احادية القناة - نظريات المرشح
- ٢- نظرية التوزيع المرن لسعة الانتباه Flexible Allocation of capacity
- ٣- نظرية الانتباه متعددة المصادر Multiple – Resources Theories
- ٤- نظرية اختيار الفعل Action – Selection Theory

## العوامل المؤثرة في الانتباه:

### العوامل المرتبطة بالفرد :

- ١ - الحالة الانفعالية والمزاجية التي يمر بها الفرد
- ٢ - الحاجات و الدوافع الشخصية
- ٣ - التوقع
- ٤ - القدرات العقلية لا سيما الذكاء
- ٥ - الاختلافات البينية التي ترتبط بالجنس والميول والاهتمامات والثقافة السائدة ونوع المهنة .

### العوامل المرتبطة بالمتثير او الموقف :

- ١ - الخصائص الفيزيائية للمثير ( اللون - الشكل - الحجم - الشدة - الموقع بالنسبة للخلفية التي يقع عليها المثير ) .
- ٢ - التباين أو التغير في شدة المثير .
- ٣ - الجدة والحدثة والغرابة في المثيرات .
- ٤ - الممارسة والتدريب .

## كيف يتعلم الإنسان ( فصبي الدماغ )

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

### وظائف الفص الأيمن:

- التناسق
- الالوان
- الخيال
- احلام اليقظة
- الابعاد
- الالحن والاصوات والمشاعر والحب

### وظائف الفص الأيسر:

- الكلمات
- الارقام والحسابات
- المنطق
- التحليل
- الترتيب
- القوائم
- التفكير

## عوامل النسيان ومهارات تحسين الذاكرة

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 :

- يعتبر مرور الزمن الطويل على الخبرات التي سبق تعلمها عاملاً اساسياً من عوامل النسيان.
- من اهم عوامل النسيان عدم الاستعمال او استخدام خبره السابقه.
- ان تكرار التعليم يساعد على التذكر اما غياب التدريب ونقص التعليم فيؤدي إلى النسيان.
- ان اختلاط الخبرات المراد تذكرها بخبرات اخرى تتداخل معها تؤدي الى تقليل القدره على تذكرها.

### طرق تحسين الذاكره والحفظ الجيد:

تعتمد القدره على التذكر السليم على سلامة الخطوات الثلاث التي تتم بها عملية التذكر وهي:  
الادراك والمعرفة الاولى لموضوع التذكر ثم الاحتفاظ بما تم ادراكه ومعرفته بحيث يصبح جزءاً من الخبرات السابقه. وأخيرا عملية التذكر ذاتها عند استدعاء الخبره وقت التذكر.

### نوصى باتباع الارشادات الاتية :

- ١- العمل على تقوية الدافع للمعرفة الجديدة وتعلمها.
- ٢- تركيز الانتباه عند الادراك والمعرفة الاولى بحيث تبني المعرفة على الفهم وإدراك التفاصيل.
- ٣- التخلص من الانفعالات السلبية المعطلة للتعلم كالخوف والغضب، وعدم التعرض للتعب والملل والانفعالات الحاده.
- ٤- بالبدا بالكل والانتقال منه الى الاجزاء ومعنى ذلك القاء نظره شامله للموضوع بأكمله اولاً. وبعد ذلك يبدأ في تأمل التفاصيل الجزئية.
- ٥- بإعادة مذكراتها بين فتره وأخرى فالتكرار والمراجعة من اهم قوانين الحفظ الجيد.

## تدريبات لتحسين مهارة التركيز

### تدريبات في التركيز البصري :

أبدأ معكم بهذا التدريب الذي يقوي التركيز البصري، فالتركيز البصري مهم جد عندما نحتاج تذكر أمور رأيناها  
سالفًا :

(١) اختر صورة وضعها أمامك ثم قم بتركيز بصرك مدة من الوقت على محتوى الصورة من ألوان وأشكال  
وحجم.

(٢) ثم خذ ورقة وقلم وحاول تذكر ما أمكنك من التفاصيل الأشكال والألوان والمواضع كل ما يخطر ببالك حول  
هذه الصورة ثم دون ما استطعت تذكره.

(٣) قم الآن بمقارنته ما دونته مما تذكرته بالصورة لتعرف مستوى قدرتك على التذكر والتركيز.

(٤) في كل مرة قم باستبدال الصورة وحاول رفع قدرتك على التركيز أكثر.

أو يمكنك وأنت في الطريق أن تجد نافذة عرض لأحد المحلات وتقف مدة ثلاثة دقائق أمامها، ثم حاول تذكر  
البضائع الموجودة خلف النافذة وطريقة ترتيبها، بعد عودتك للمنزل خذ قلمًا وورقة ودون ما استطعت تذكره في  
المحل، وفي اليوم التالي وبينما أنت مار قرب المحل قم بمقارنته ما دونته بما هو موجود في المحل أو يمكنك أن  
تنظر إلى شيء ما مدة من الوقت، ثم تلتفت وتترك صديقك يسألك عنه وحاول التذكر الإجابة عن أسئلته. قم  
بتكرار هذا التمرين كل مرة وستلاحظ تحسنا مذهلا في مهارة التركيز لديك، كذلك التأمل في خلق الله أو فتح  
اليوم صورك ومحاولة تذكر المواقف التي مررت بها بإمكانها أيضا تحسين مهارة التركيز البصري لديك.

وهذا تدريب آخر ستحتاج فيه إلى ساعة حائطية لها عقرب ثواني، قم بحصر التركيز على حركة عقرب الثواني  
ولمدة ٥ دقائق، حاول اجتناب أي مشنت أو فكرة أخرى غير التركيز على حركة عقرب الثواني، حاول أن تقوم  
بهذا التمرين أكثر من مرة في اليوم على الأقل ٥ مرات.

### تدريبات في التركيز السمعي:

وهذه تدريبات تمكنك من تحسين مهارة التركيز السمعي لديك، فالتركيز السمعي مهم جدا في تحسين علاقاتك مع  
الآخرين وتظهر في حسن الإنصات مما يقربكم منهم ويساعدك على فهم كلامهم وكذلك تذكر قصة استمعت  
إليها، أترككم مع التدريب :

عندما تستيقظ مبكرا حاول الإستماع لكل الأصوات المحيطة بك التي استيقظت معك صوتا صوتا، وستتفاجؤ  
بأصوات لم تلاحظها من قبل كصوت زقزقة العصافير...وقم بتسجيل الأصوات التي سمعتها في ذلك اليوم،  
ويمكنك تطبيق هذا التمرين ليس فقط عند الإستيقاظ بل حتى أثناء الركوب في السيارة أو السفر أنصت للأصوات  
المحيطة بك حتى تتمكن من تطوير مهارة التركيز السمعي لديك وستلاحظ تغيرا تدريجيا.

## تدريبات في التركيز الفكري:

نحن بحاجة جدا إلى تنظيم أفكارنا والتركيز على معلوماتنا ومكتسباتنا، أثناء الحديث أو الكتابة أو في كل أمر يتطلب تفكيراً ولذلك فإن ممارسة بعض التدريبات من شأنها أن تحسن مهارة التركيز الفكري لديك وهذه بعض التدريبات:

خصص كل يوم وقت تقوم فيه بالتركيز على معلومة قرأتها في الصحيفة أو من أي مصدر، ثم أبعد الصحيفة وقم بالتركيز فقط على المعلومة مدة ١٥ دقيقة، تقوم فيها بالتركيز على كل جوانب وتفاصيل المعلومة وتستحضر فيها معلومات مكتسبة كالسيرة الذاتية للكاتب والعصر الذي كتب فيه، وحاول أن تصل إلى استنتاج حول المعلومة.

هذا التدريب التالي جد رائع يعتمد على عد الأرقام تنازليا من ١٠٠ إلى واحد هكذا ١٠٠ ٩٩ ٩٨..... ٢ ١. ثم قم بعدها مرة أخرى لكن بدل أن تنقص ١ عليك أن تنقص ٢ هكذا ١٠٠ ٩٨ ٩٦..... ٤ ٢. والآن قم بالعد مع نقص العدد ٣ هكذا ١٠٠ ٩٧ ٩٤ ٩١..... إلخ. ثم عدها مع نقص ٤ هكذا ١٠٠ ٩٦ ٩٢ ٨٨..... إلخ. ثم عدها مع نقص ٥ هكذا ١٠٠ ٩٥ ٩٠ ٨٥..... إلخ. ثم عدها مع نقص ٦ هكذا ١٠٠ ٩٤ ٨٨ ٨٢..... إلخ. ثم عدها مع نقص ٧ هكذا ١٠٠ ٩٣ ٨٦ ٧٩..... إلخ. ثم عدها مع نقص ٨ هكذا ١٠٠ ٩٢ ٨٤ ٧٦..... إلخ. ثم عدها مع نقص ٩ هكذا ١٠٠ ٩١ ٨٢ ٧٣..... إلخ. كرر هذا التمرين لمدة شهر وستحسن من مستوى تركيزك بشكل مذهل.

وهذا تدريب آخر:

- ١) قم بجمع القضايا التي تحتاج منك تركيزا كبيرا وتفكيراً طويلاً، وقم بترتيبها حسب أهمية وصعوبة كل قضية.
- ٢) اختر وقتاً ومكاناً تكون فيه على سحبتك ومرتاح البال ويكون فيه مستوى تركيزك عالياً ثم استخرج قائمتك بالقضايا وتناول أول قضية بالتفكير فيها.
- ٣) ركز على القضية الأولى في كل جوانبها وتفاصيلها ولا تدع أي نوع من المشتتات تبعدك عن تركيزك وحاول الإجابة عن الأسئلة التالية: لماذا، متى، أين، كيف، من، مع.
- ٤) قم بتحديد ما توصلت إليه وسجل ذلك في نقاط مختصرة على الورقة.
- ٥) أعد مراجعة ما كتبته ثم أغمض عينيك وحاول تذكر ما كتبته.
- ٦) افعل ذلك مع كل القضايا التي جمعتها.

## الفرق بين العقل الباطن و العقل 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 عشره. عقلك الواعى أيضا مسئول عن كل الحركات التى تنتج منك عن قصد، فمثلا ان طلبت منك أن تحرك يدك و فعلت، فاعلم أنك استخدمت عقلك الواعى لفعل هذا. إذا العقل الواعى مسئول عن المنطق و عن كل شىء تفعله و أنت واعى.

مثال اخر يوضح لك الفرق بين العقل الباطن و الواعى. ان طلبت منك ان تتحكم فى تنفسك فستقوم بفعل ذلك عن طريق استخدام عقلك الواعى اما قبلها حينما كنت لا تتحكم فى نفسك فقد كان يحدث ذلك عن طريق عقلك الباطن.

### ما هو العقل الباطن

عقلك الباطن هو المسئول عن كل الحركات و الانشطه اللااراديه التى تحدث لك مثل تغير مشاعرك، مثل دقات قلبك و عمليه تنفسك.عقلك الباطن هو المسئول أيضا عن تخزين الزكريات و المعتقدات التى 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 و بالتالى يمكنك زياده ثقته عن نفسك!!!

اذا فالخلاصه هى ان اى شىء يحدث لك دون وعيك يكون سببه عقلك الباطن. فمثلا ان كنت تسير فى الطريق ثم فجأه شعرت بالخوف فاعلم ان هناك اشياء حدثت فى عقلك الباطن و نتج عنها هذا الخوف الذى تشعر به. حينما شعرت بالخوف كنت واعيا و لذا لحظت الشعور باى مشاعر معينه تتم عن طريق العقل الواعى اما سبب الشعور نفسه فى الغالب يكون المسئول عنه عقلك الباطن.

## العلاقة بين عقلك الباطن وعقلك الواعي

أريدك الآن أن تحاول التحكم في سرعه تنفسك. بينما أنت تتحكم في تنفسك، أعلم أنك تستخدم عقلك الواعي. بعد ثوان أترك عمليه التنفس و دعها تسير بطريقتها الطبيعيه. عندما يعود تنفسك الى وضعه الاصلى فأنتك تكون تستخدم عقلك الباطن فى عمليه التنفس. إذا فانت قمت الان بنقل وظيفه من عقلك الباطن الى عقلك الواعي ثم قمت بنقلها مره أخرى الى عقلك الباطن. طبعا الموضوع له فوائد جمه كثيره غير التحكم فى التنفس مثل نقل معتقد دفين من العقل الباطن الى العقل الواعي حتى يتم التعامل معه، مثل تخزين معتقد جديد أو تعلم مهاره جديده عن طريق أدخالها الى العقل الباطن.

حينما تبدأ فى تعلم قياده سياره او تعلم اى شىء فانك تفعل ذلك بعقلك الواعي 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 الواعي. فبالأكيد انت تقود سيارتك بسلاسه الان و بدون تفكير مثلما كنت تفعل اثناء تعلمك القياده اول مره.

تمرين ... عرض الباوربوينت