



مؤتمр الدوحة الثالث للتدريب والتطوير
Third Doha Conference For Training and Developer

مؤتمر الدوحة الثالث للتطوير والتدريب

ورشة تدريبية بعنوان

الذكاء العصبي العاطفي في بيئات التعلم الرقمي والمرونة العصبية والأمان في عصر التحولات الرقمية

تقديم:

د. نور إلياس

دكتورة وباحثة نفسية

دراسات عليا في الاضطرابات التطورية العصبية



"نَحْنُ نَعِيشُ فِي زَمِنٍ يَتَغَيَّرُ أَسْرَعُ مِنْ أَنْ نَسْتَوْعِبَهُ.

ثُورَةُ رَقْمِيَّةٍ جَعَلَتِ الْمَعْلُومَةَ أَقْرَبَ مِنْ أَنفَاسِنَا، لَكِنَّهَا حَمَلَتْ مَعَهَا ضَغْطًا خَفِيًّا عَلَى عُقُولِنَا وَأَرْوَاحِنَا.

لَمْ يَعُدِ التَّعْلِمُ مَجْرِدَ تَلْقِيِ الْمَعْرِفَةِ، بَلْ أَصْبَحَ مَعْرِكَةً دَاخِلِيَّةً بَيْنَ الْإِنْتِبَاهِ الْمُشَتَّتِ وَالذَّاكِرَةِ الْمُتَقْلَّةِ وَالْوَجْدَانِ الْبَاحِثِ عَنْ تَوازِنٍ.

هُنَا يَتَدْخُلُ عِلْمُ الْأَعْصَابِ لِيُخَبِّرَنَا أَنَّ الدَّمَاغَ لَيْسَ ضَحِيَّةً... بَلْ هُوَ كَائِنٌ حَيٌّ قَادِرٌ عَلَى إِعَادَةِ تَشْكِيلِ نَفْسِهِ.

وَهُنَا يَطْلُ الذَّكَاءُ الْعُصْبِيُّ الْعَاطِفِيُّ، لِيَذْكُرَنَا أَنَّ فَهْمَ مَشَاعِرِنَا وَتَنْظِيمِهَا هُوَ خَطُ دَفَاعِنَا الْأَوَّلُ فِي هَذَا الْعَالَمِ الْمُتَسَارِعِ.

هَذِهِ الْوَرْشَةُ هِيَ رَحْلَةٌ لَا تَقْتَصِرُ عَلَى الْمَعْرِفَةِ... بَلْ دُعْوَةٌ لِاستِعَادَةِ إِنْسَانِيَّتِنَا وَسَطْ زَخْمِ الرَّقْمِيَّاتِ، لِنَصْنَعَ بَيْئَةً تَعْلِمُ أَكْثَرَ أَمَانًاً، عَلَمًاً وَرُوحًاً."

الدماغ تحت الضغط الرقمي

حين يرن هاتفك، أو تضيء الشاشة فجأة، لا يستجيب دماغك كآلية حيادية.

اللوزة الدماغية - مركز الإنذار - تضيء كما لو أنك أمام خطرٍ وجودي.

الكورتيزول يتدفق في الدم، يرفع نبضك، يستهلك انتباحك. إنها آلية بقاء قديمة... لكننا نستهلكها اليوم في إشعارات لا تنتهي. علمياً: الدراسات الحديثة تُظهر أن التعرض المستمر للتبيهات الرقمية يقلص القدرة على التركيز ويستنزف الذاكرة العاملة.

"ليست كل إشعارات هاتفك تستحق أن تحرك إنذار دماغك... بعض الصمت أذكي من أي استجابة."

تطبيق عملي: تمررين "التنفس المربع" لإعادة توازن الدماغ: شهيق 4 ثوانٍ - حبس نفس 4 ثوانٍ - زفير 4 ثوانٍ - حبس 4 ثوانٍ



المرنة العصبية



مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير
Third Doha Conference For Training and Developer

الدماغ كحديقة حية، لا يتوقف عن إعادة زرع مساراته.

كل فكرة تتكرر، كل عادة تمارسها، كل عاطفة تعيشها... تحفر مساراً عصبياً جديداً.

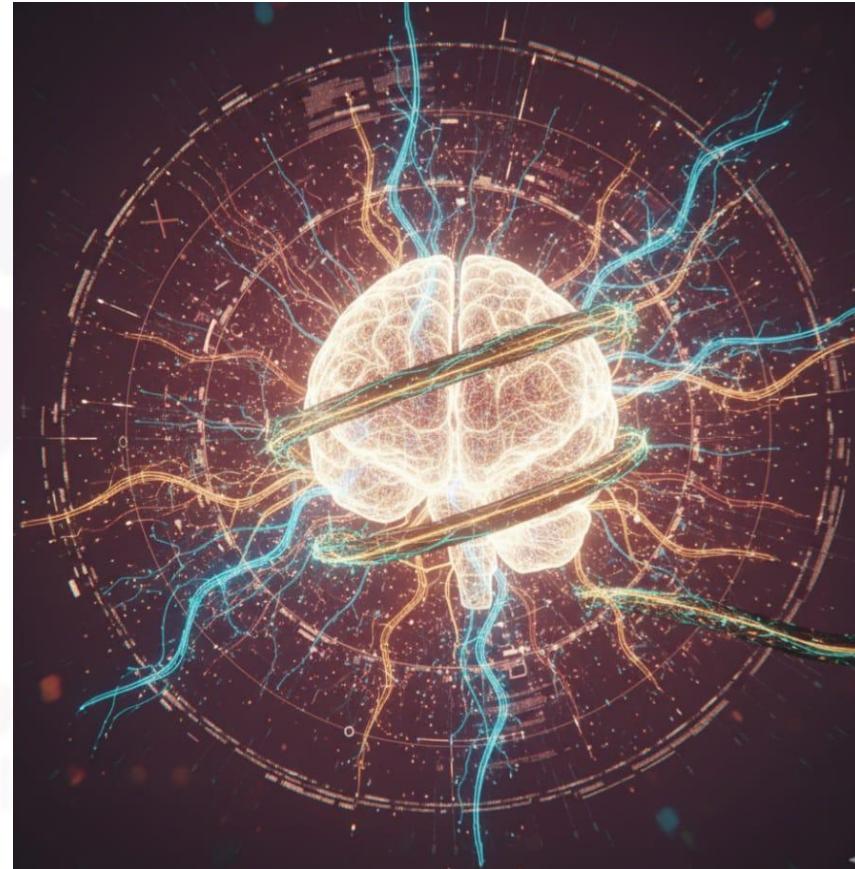
المرنة العصبية هي القدرة المدهشة للدماغ أن يعيد تشكيل نفسه.

لكن السؤال: من يمسك بريشة هذا التشكيل؟ أنت... أم فوضى الشاشة؟

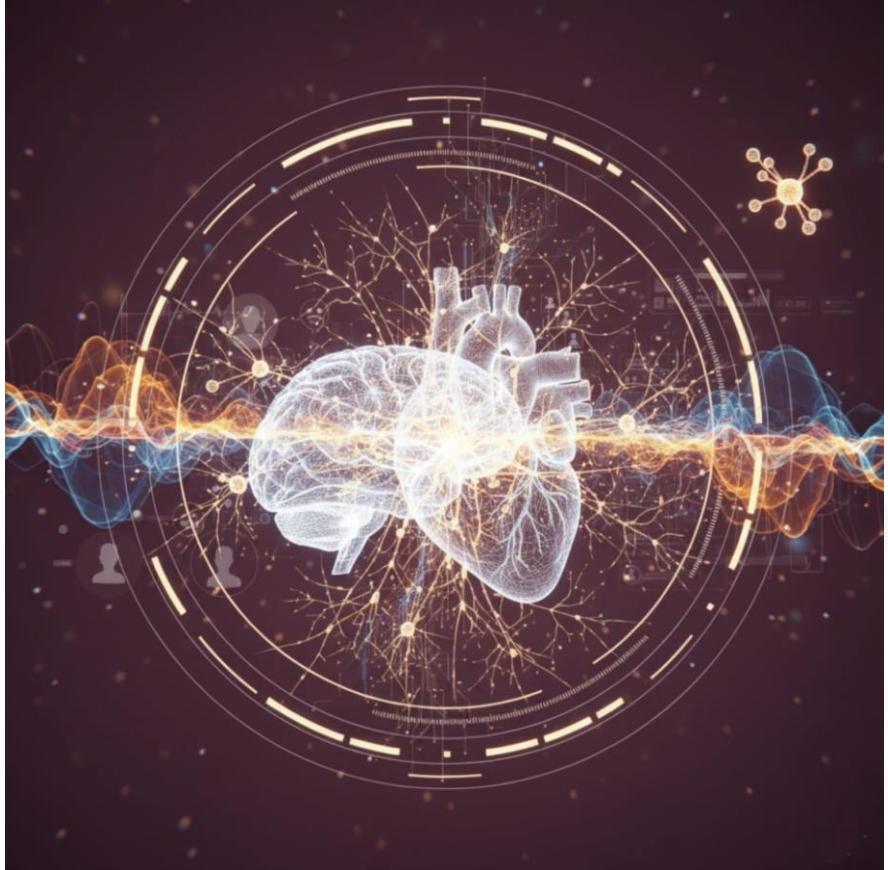
علمياً: التكرار الإيجابي (رياضية، تعلم، كتابة) يخلق وصلات جديدة، بينما التشتت الرقمي المستمر يُضعف القدرة على التذكر ويزيد الميل للتشتت.

"ما تعلّمه دماغك بالأمس... سيصبح غريزتك غداً."

تطبيق عملي: اختر عادة واحدة صغيرة (مثل القراءة 10 دقائق قبل النوم) وكرّرها يومياً. خلال أسابيع ستصبح جزءاً من "خريطه دماغك".



الذكاء العصبي العاطفي



أن تفهم عاطفتك لحظة ولادتها... أن تمسك غضبك قبل أن يتحول إلى فعل... أن تترجم خوفك إلى حكمة.

هذا هو الذكاء العصبي العاطفي.

هو الدمج بين علم الأعصاب - الذي يفسّر كيف يعمل الدماغ تحت الانفعال - والذكاء العاطفي الذي يعلّمنا الإصغاء للذات والآخرين.

علمياً: النشاط المفرط للوزة الدماغية في لحظة غضب يمكن تهدئته عبر تنشيط قشرة الفص الجبهي المسؤولة عن التفكير المنطقي - وهذا ما يحدث حين نتوقف ونُعيد صياغة انفعالنا.

”المشاعر رسائل وليس أحكام... من يفهم رسالتها يحرّر دماغه من سجنها.“

الأمان السيبراني النفسي



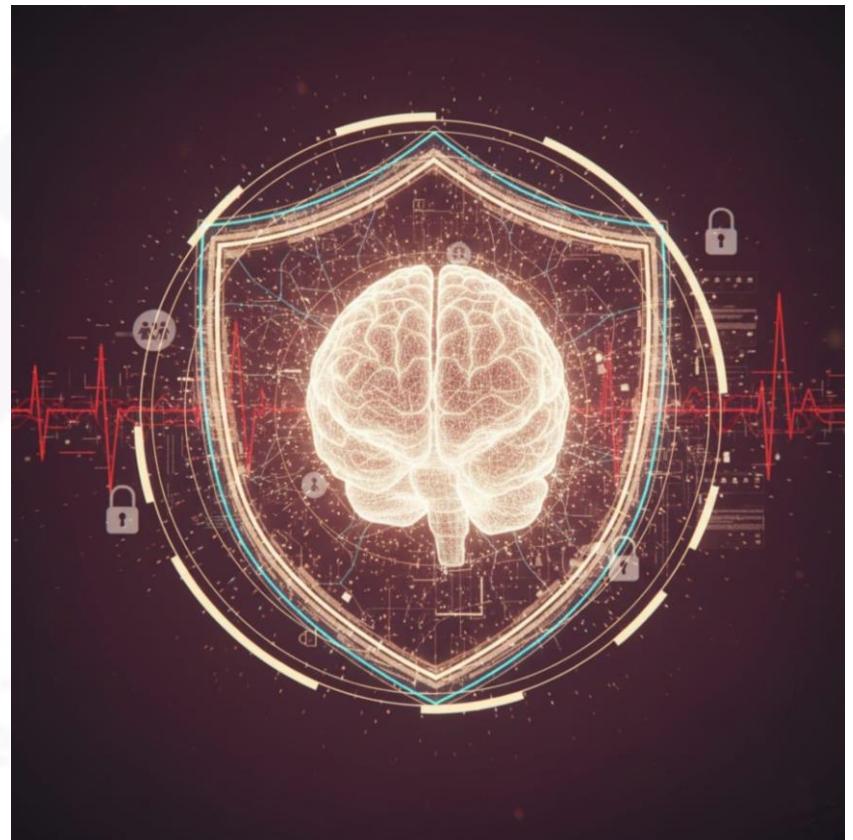
مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير
Third Doha Conference For Training and Development

كل كلمة تكتبها، كل صورة تحفظها، هي جزء من وجودك الرقمي. حين يُخترق هذا الوجود، يرتكب الدماغ كما لو أنه فقد منزلًا حقيقياً.

الأمان الرقمي ليس تقنية فحسب... إنه جزء من صحتك النفسية. علمياً: التعرض لتهديدات رقمية يولّد استجابة شبيهة بالصدمات النفسية (trauma-like response) في الدماغ. الشعور بفقدان السيطرة يزيد إفراز الكورتيزول ويضعف الجهاز المناعي.

"أن تحمي بياناتك... هو أن تحمي هدوء أعصابك."

تطبيق عملي: محاكاة موقف اختراق حساب: كيف سيكون رد فعلك النفسي؟ ما الخطوات العصبية لتهيئة نفسك بعد الأزمة؟



التحولات الرقمية والأمراض النفسية



مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير
Third Doha Conference For Training and Developer

لم يعد العالم مكاناً واحداً... بل آلاف العالم على شاشات صغيرة.

هذه الوفرة تحمل فرضاً، لكنها تفرض أثماناً: قلق مزمن، إرهاق عصبي، اضطرابات نوم، عزلة رقمية. الدماغ البشري لم يُصمم ليواجه هذا الفيضان من المعلومات بلا توقف.

علمياً: الإفراط في استخدام الشاشات يُضعف إفراز الميلاتونين، فيقطع النوم الطبيعي، ويزيد من احتمالية القلق والاكتئاب.

"لا تجعل هاتفك آخر ما تراه قبل أن تغمض عينيك...
كي لا يسرق منك أحلامك."





القلق الرقمي (Digital Anxiety)

هو قلق يتغذى من ضوء الشاشة، ومن الانتظار المهووس لإشعار جديد.

الدماغ يعيش حالة "تأهب دائم"، وكأن الخطر قادم من خلف الهاتف لا من الحياة.

علمياً: الاستخدام المفرط للتطبيقات يُنشّط "محور HPA" المسؤول عن استجابة التوتر، فيزيد إفراز الكورتيزول و يجعل الدماغ عالقاً في حالة يقظة زائدة.

“ حين تصبح الإشعارات مصدر قلقك... فقد آن آوان استعادة صمتك الداخلي.”



الإرهاق النفسي العصبي (Neuro-Fatigue)



إنه ليس مجرد تعب عادي... بل استنزاف عميق لمخزون الانتباه والذاكرة.

هو لحظة تشعر أن دماغك لا يحتمل معلومة واحدة إضافية. علمياً: الإفراط في التنقل بين المهام (Multitasking) يقلل كفاءة قشرة الفص الجبهي، فيضعف قدرات التركيز وصنع القرار.

””دماغك ليس خادماً لشاشاتك... امنحه استراحة ليعود حليفك.“”

اضطرابات النوم (Sleep Disorders)

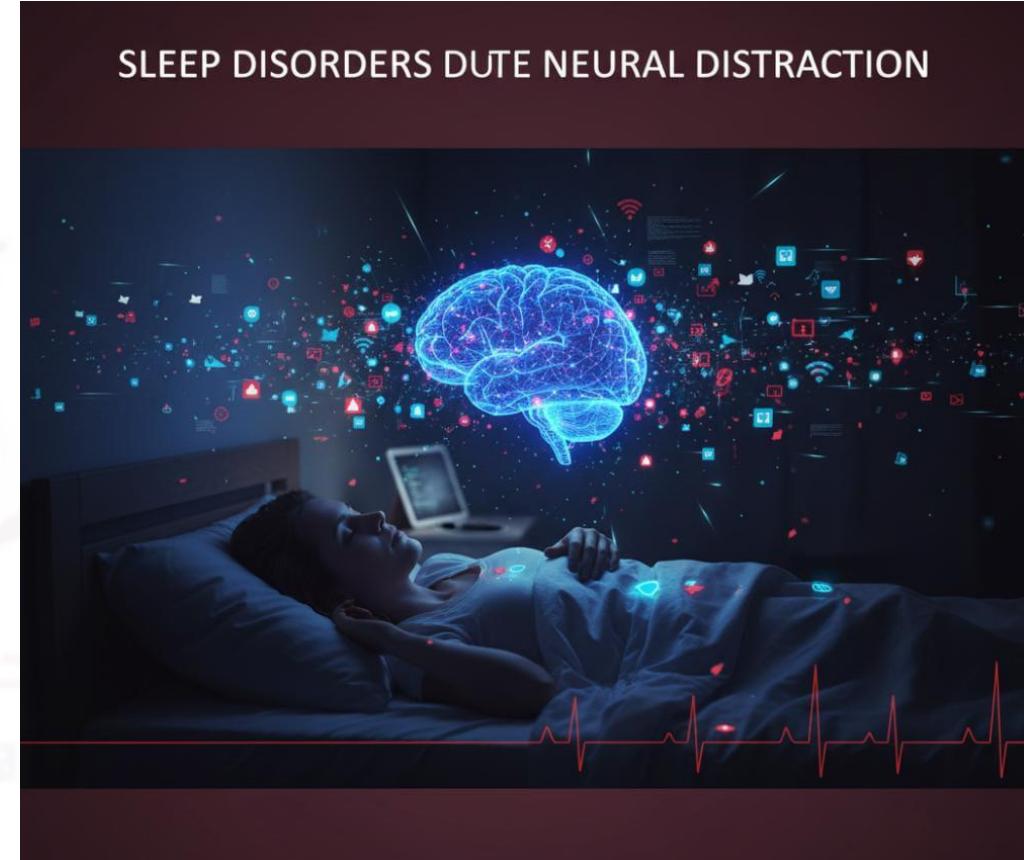
حين تُضيء الشاشة قبل أن تُغلق عينيك، يتوقف الدماغ عن إفراز الميلاتونين - الهرمون المسؤول عن النوم العميق.

فتشيّقظ بجسد حاضر... وذهن غائب.

علمياً: الضوء الأزرق المنبعث من الأجهزة يعرقل دورة النوم الطبيعية (Circadian Rhythm)، ما يزيد خطر الأرق والاكتئاب.

“” ليست كل شاشة تُضيء حياتك... بعضها يسرق منك الليل والراحة.“”

SLEEP DISORDERS DUE NEURAL DISTRACTION





الاكتئاب الرقمي (Digital Depression)

تبعد صور الآخرين كاملة على الشاشة، بينما تشعر
بفراغ داخلك.

المقارنة الرقمية تقطع خيوط الرضا، فتسقط في دوامة
من الحزن غير المبرر.

علمياً: الإفراط في استخدام وسائل التواصل مرتبط
بزيادة أعراض الاكتئاب، خصوصاً مع التعرض
المستمر للمقارنات الاجتماعية السلبية.

”السعادة ليست في صور الآخرين... بل في قدرتك أن
ترى جمال حياتك كما هي.“



خطة التطبيق الفردية

التغيير لا يبدأ بخطابات كبيرة... بل بخطوات صغيرة متكررة.

الخطة الفردية ليست ورقة عمل، بل عهد مع نفسك:
عادة رقمية ستخفها أو تغيرها.

تقنية عاطفية ستدرّب دماغك عليها.
خطوة لحماية أمانك النفسي والرقمي.

علمياً: الدماغ يحتاج إلى "إشارات ثابتة" (Cues) لتنبيت أي عادة جديدة. كلما كررت سلوكاً في نفس الوقت والمكان، زادت احتمالية أن يصبح تلقائياً.

"التغيير الحقيقي لا يحدث في قاعات المؤتمرات... بل في اللحظة التي تفي فيها بوعدك لنفسك."

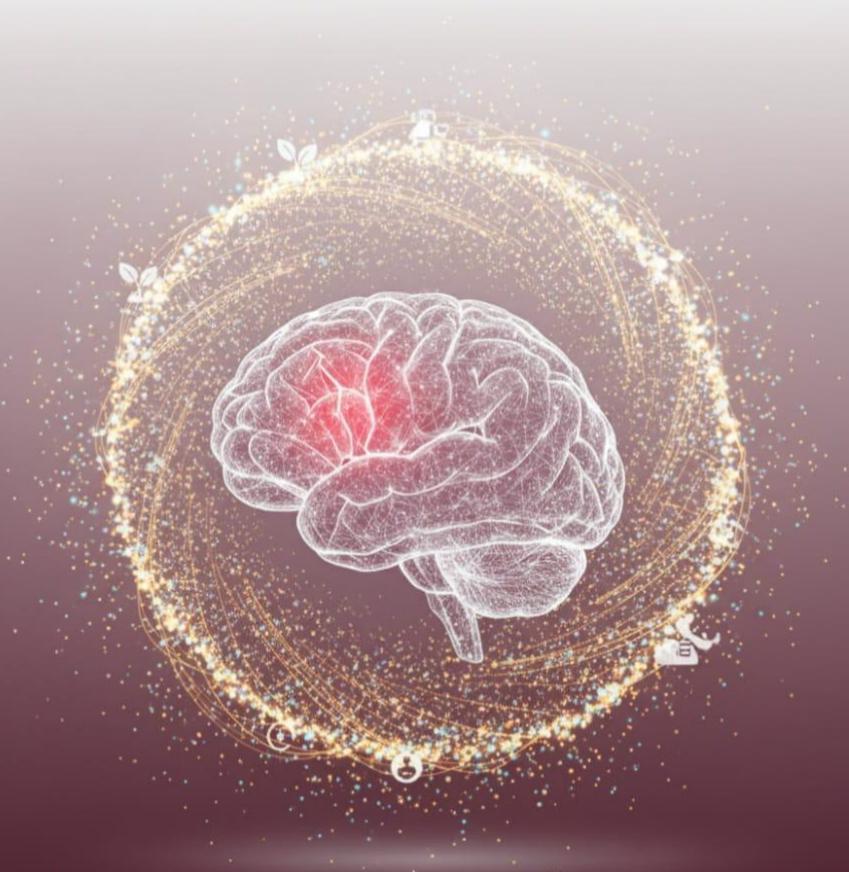


الخيط الجامع:

كل هذه الاضطرابات ليست مجرد أعراض نفسية... إنها مرآة لعصرنا الرقمي.

"الذكاء العصبي العاطفي ليس مجرد معرفة، بل رحلة مع دماغك وقلبك عبر عالم رقمي متسارع. كل لحظة صمت، كل تنفس واع، كل خطوة نحو توازن داخلي، هي ممارسة لصحة دماغك وهدوء عاطفتك... وهذا نعيش العصر الرقمي دون أن نفقد إنسانيتنا."

ورشة الذكاء العصبي العاطفي هنا ليست لتقديم وصفة جاهزة، بل لتذكيرنا أن دماغنا وعواطفنا أعمق من أن تُختزل في شاشة.





مؤتمр الدوحة الثالث للتدريب والتطوير

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

مؤتمر الدوحة الثالث للتطوير والتدريب

شكراً
د. نور الياس

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير

Third Doha Conference for Training and Development