



مؤتمر 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

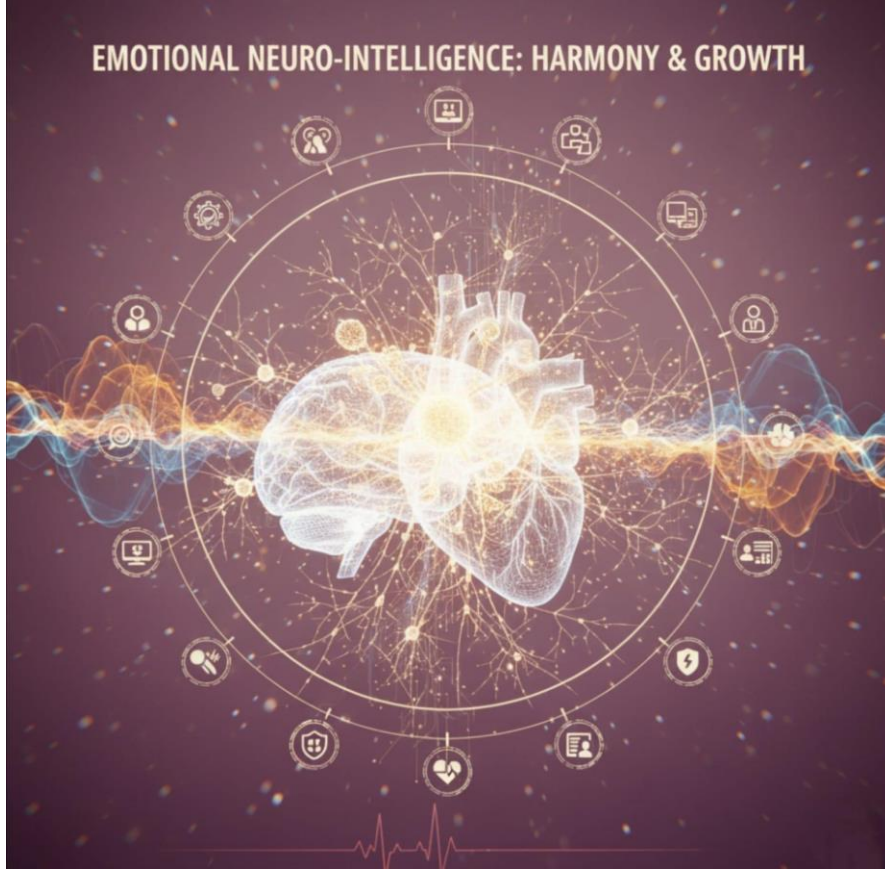
دكتورة وباحثة نفسية

دراسات عليا في الاضطرابات التطورية العصبية



مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير
3rd Doha Conference For Training and Developer

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025



"نحن نعيش في زمنٍ يتغيّر أسرع من أن نستوعبه.

ثورة رقمية جعلت المعلومة أقرب من أنفاسنا، لكنها حملت معها ضغطاً خفياً على عقولنا وأرواحنا.

لم يعد التعلم مجرد تلقي للمعرفة، بل أصبح معركة داخلية بين الانتباه المشتت والذاكرة المثقلة والوجدان الباحث عن توازن. هنا يتدخل علم الأعصاب ليخبرنا أن الدماغ ليس ضحية... بل هو كائن حيّ قادر على إعادة تشكيل نفسه.

وهنا يطل الذكاء العصبي العاطفي، ليذكّرنا أن فهم مشاعرنا وتنظيمها هو خط دفاعنا الأول في هذا العالم المتسارع.

هذه الورشة هي رحلة لا تقتصر على المعرفة... بل دعوة لاستعادة إنسانيتنا وسط زخم الرقميات، لنصنع بيئة تعلم أكثر أماناً، علماً وروحاً."

الدماغ تحت الضغط الرقمي



مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير
3rd Doha Conference For Training and Development

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025



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

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

الكورتيزول يتدفق في الدم، يرفع نبضك، يستهلك انتباهك.

إنها آلية بقاء قديمة... لكننا نستهلكها اليوم في إشعارات لا تنتهي.

علمياً: الدراسات الحديثة تُظهر أن التعرض المستمر للتنبيهات الرقمية يقلص القدرة على التركيز ويستنزف الذاكرة العاملة.

**""ليست كل إشعارات هاتفك تستحق أن تحرّك إنذار دماغك...
بعض الصمت أذكى من أي استجابة.""**

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

الدماغ كحديقة حيّة، لا يتوقف عن إعادة زرع مساراته.

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

المرونة العصبية هي القدرة المدهشة للدماغ أن يُعيد تشكيل نفسه.

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

علمياً: التكرار الإيجابي (رياضة، 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) وكررها يومياً. خلال أسابيع ستصبح جزءاً من "خريطة دماغك".

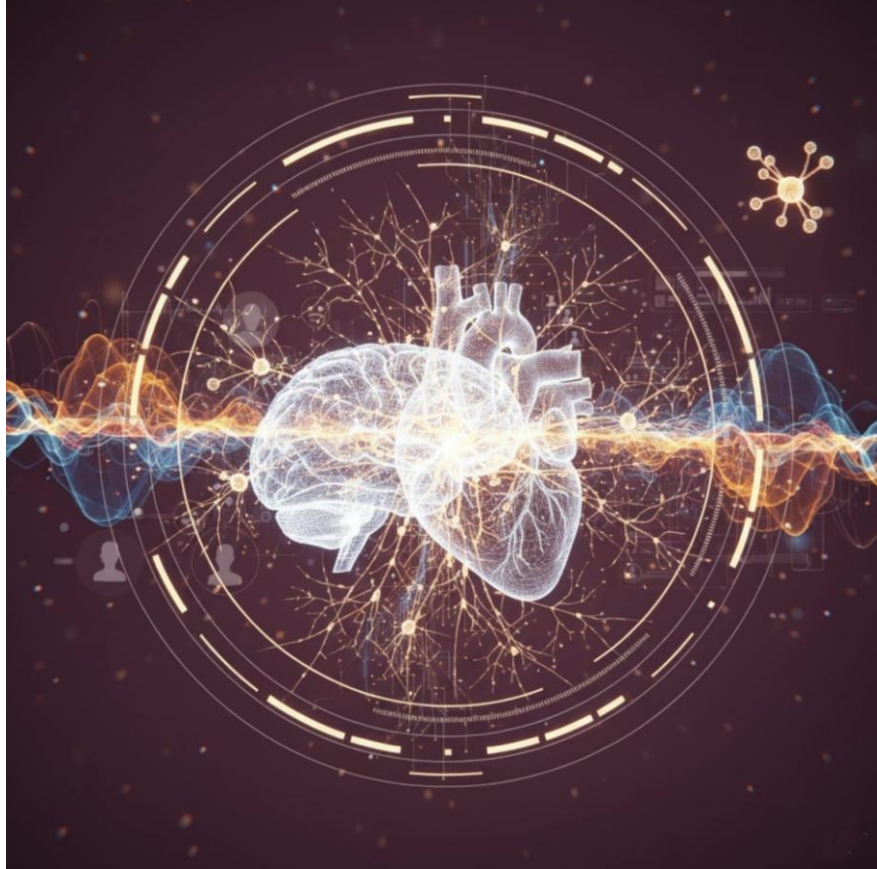


الذكاء العصبي العاطفي



مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير
3rd Doha Conference For Training and Development

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025



أن تفهم عاطفتك لحظة ولادتها... أن تُمْسك غضبك قبل أن يتحول إلى فعل... أن تُترجم خوفك إلى حكمة.
هذا هو الذكاء العصبي العاطفي.

هو الدمج بين علم الأعصاب - الذي يفسّر كيف يعمل الدماغ تحت الانفعال - والذكاء العاطفي الذي يعلمنا 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 وليست أحكام... من يفهم رسالتها
يحرّر دماغه من سجنها.""

كل كلمة تكتبها، كل صورة تحفظها، هي جزء من وجودك الرقمي. حين يُخترق هذا الوجود، يرتبك الدماغ كما لو أنه فقد منزلاً 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 لتهدة نفسك بعد الأزمة؟



التحولات الرقمية والأمراض النفسية



مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير
3rd Doha Conference For Training and Development

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

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

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

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

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

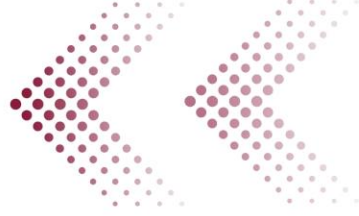




مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير
3rd Doha Conference For Training and Development

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

القلق الرقمي (Digital Anxiety)



هو قلق يتغذى من ضوء الشاشة، ومن الانتظار الموهوس
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 ويجعل
الدماغ عالقاً في حالة يقظة زائدة.

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

الإرهاق النفسي العصبي (Neuro-Fatigue)



مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير
3rd Doha Conference For Training and Developer

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025



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)



مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير
3rd Doha Conference For Training and Development

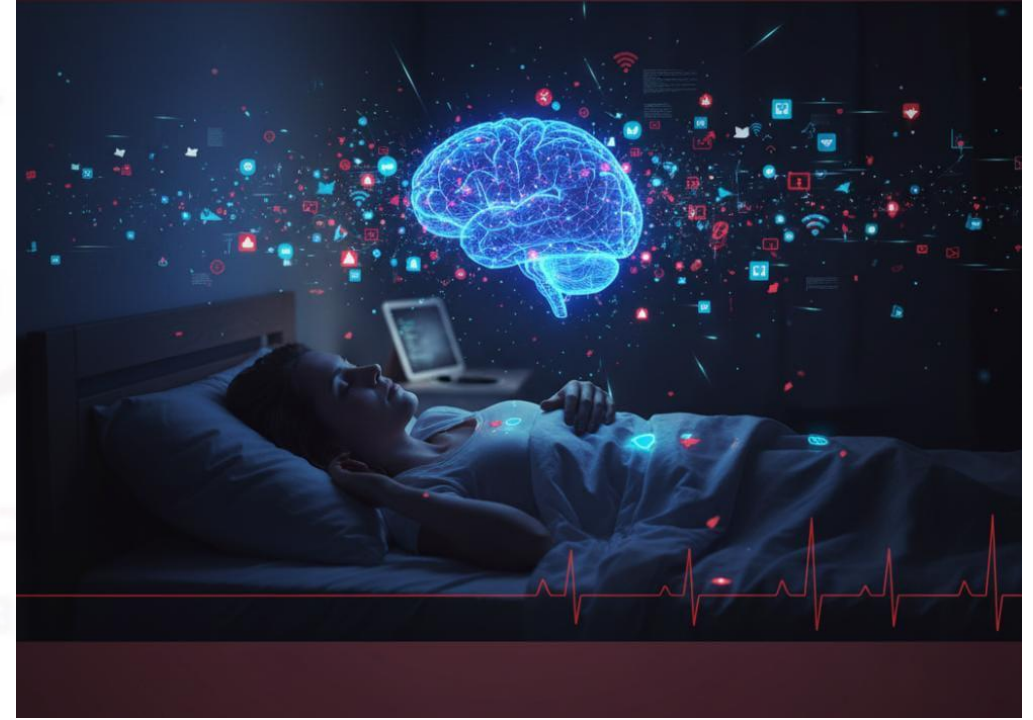
حين تُضيء الشاشة قبل أن تُغلق عينيك، يتوقف الدماغ
عن إفراز الميلاتونين – الهرمون المسؤول عن النوم
العميق.

فتستيقظ 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)



مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير
3rd Doha Conference For Training and Development

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025

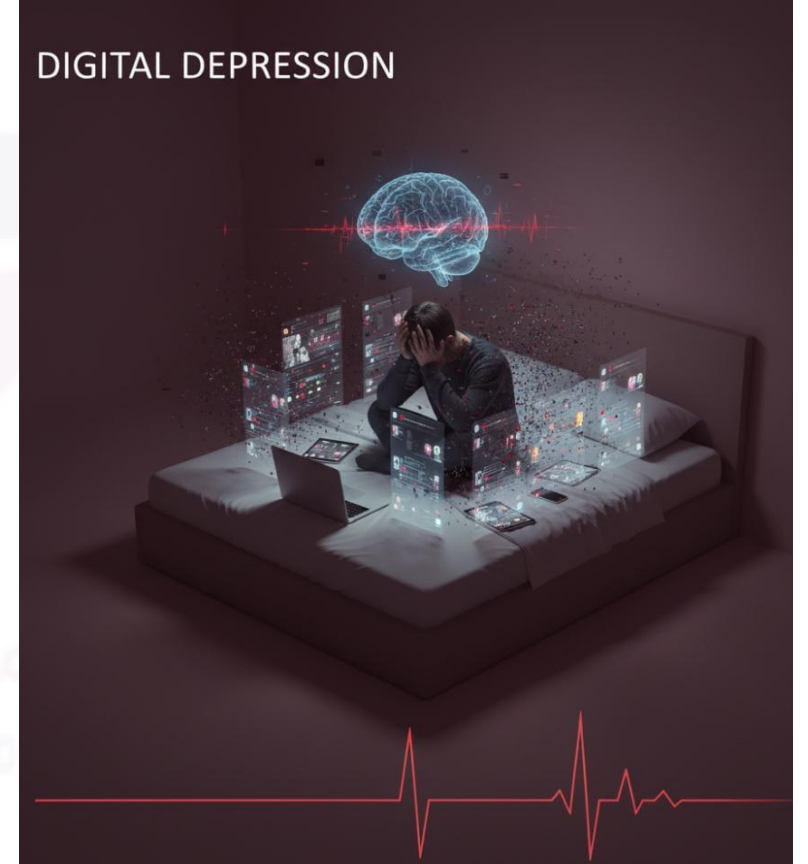
تبدو صور الآخرين كاملة على الشاشة، بينما تشعر
بفراغ داخلك.

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

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

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

DIGITAL DEPRESSION





مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير
3rd Doha Conference For Training and Development

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025



خطة التطبيق الفردية

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

الخطة الفردية ليست ورقة عمل، بل عهد مع نفسك:

عادة رقمية ستخففها أو تغيرها.

تقنية عاطفية ستدرب دماغك عليها.

خطوة لحماية أمانك النفسي والرقمي.

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

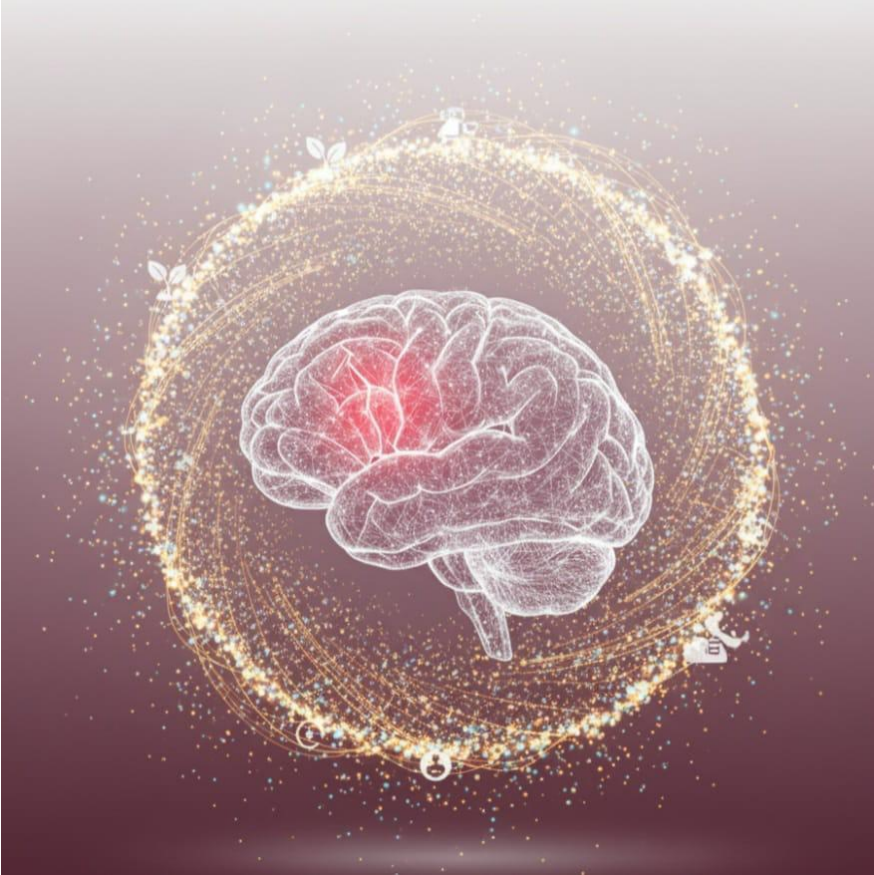
""التغيير الحقيقي لا يحدث في قاعات المؤتمرات... بل في اللحظة التي تفي فيها بوعدك لنفسك.""

الخيـط الجامع:



مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير
3rd Doha Conference For Training and Developer

مؤتمر الدوحة الثالث للتدريب والتطوير - أكتوبر 2025



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... وهكذا 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.



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

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 Developer