أهل الهمة

تقدم لكم

تفريغ فيديوهات الفاينل لمادة مهارات التواصل والبحث العلمي

2021

<< من جد وجد ومن سار على الدرب وصل >>

الفيديو بعنوان التواصل وضبط الذات 1

لينك الفيديو : https://youtu.be/fPVCCXsUM0Y

**** الاشياء الموجودة بالملخص ما رجعت كتبتها هون ..**

الفيديو تقريبا ما فيه اشي جديد

- الضبط الذاتي من أهم المواضيع في الحياة ومهارة نستخدمها في أي وقت من عمرنا
- المدروسات أي البحث العلمي بعيدا عن الشطحات
- معظم ما يوجد في أدمغة الناس مع الاسف هي الشطحات والتي تكون بالغالب اراء لا دليل عليها
- التعليم في الجامعة لا يجب ان يعتمد على شطحات لذلك مصدر كل المعلومات في المحاضرة في مدروسات
- البحث العلمي يبدأ بملحوظة ويخرج بمدروسات
- يرتبط الضبط الذاتي بمجال علم النفس العصبي
-

- السنن الكونية لا تحابي أحدا بمعنى انها تنطبق على الجميع (الذكر والانثى / المسلم والكافر / الابيض والاسود /...)
- عندما تنجح التربية لا نحتاج للقوانين .. لذلك كثرة القوانين دلالة على خطورة
- الضبط الذاتي يؤدي الى الابداع ... الضبط الخارجي يؤدي الى الحدود الدنيا فقط من الانجاز

أشكال قوة الارادة وضبط الذات :

** أنا سوف : سلوك يحسن نوعية حياتي (صعب بس ضروري)(يجب القيام به) مثل : غسل اليدين بوباء كورنا او القراءة نصف ساعة

** لن اقوم : شيء ممتع بالنسبة لي لكن لا اقوم به لتحسين الحياة

** أنا اريد :أهداف طويلة الاجل (اشياء صغيرة بس تأثيرها على المدى الطويل)

هاد كومنت ممكن يساعدكم بفهم الصورة:

- الدماغ عبارة عن عقلان :

بدائي وهو لوزة الدماغ

وعقل الحكمة والعقل الراقي هو القشرة الامامية

عند الغضب لوزة الدماغ تكون في حالة ثورة والقشرة الامامية عندما تنجح بالسيطرة وعدم اظهار فعل بدائي هذا هو الضبط الذاتي المطلوب

- الدماغ يمكن ان يستجيب للتدريب ويمكن ان يتحسن

الفيديو بعنوان التواصل وضبط الذات 2

لينك الفيديو : https://youtu.be/MW2ajzB3swY

- تحسين قدرتنا بالضبط الذاتي يحسن من مهارة التواصل لدينا لانه يقلل من احتمال الدخول بمشكلة مع الاخرين .

- ممارسة الرياضة :

- الدماغ يستهلك كمية كبيرة من الطاقة خاصة عقل الحكمة (القشرة الامامية) وحتى تصل هذه الطاقة له يحتاج الى دورة دموية نشطة .. فلعب الرياضة ينشط الدورة الدموية فتزداد كميات الدم التي تنضخ للدماغ وتحديدا للقشرة الامامية فيتحسن الضبط الذاتي
- يحتاج الدماغ كل يوم الى 1080 لتر دم يوميا وجزء كبير منه يستهلك في القشرة الأمامية

- التوتر يزيد من افراز هرمون الكورتيزول الذي ينشط لوزة الدماغ فتصبح فرص انتصار القشرة الامامية للدماغ أقل
- لعب الرياضة يقلل من التوتر فتضعف لوزة الدماغ
- تزيد الرياضة من معدل تباين ضربات القلب أي : هي الفترة الزمنية الفاصلة بين كل ضربة قلب واخرى

كل ما كانت الفترة اطول ويستطيع فيها الفرد ممارسة نشاط كل ما كانت احسن يعني شخص يقوم بجهد معين بعدد ضربات قلب 90 ضربة/ دقيقة مقابل شخص اخر لا يستطيع القيام بنفس الجهد الا بمعدل 120ضربة /دقيقة يكون الشخص الاول يمتلك قلب احسن وقدرته على الضبط الذاتي احسن

- طاقة الجسم:

- القشرة الامامية بحاجة لطاقة ... قلت الطاقة >> ضعف عقل الحكمة وانتصرت لوزة الدماغ
- قلة تركيز السكر بالجسم يضعف الضبط الذاتي لذلك التسوق بنهار رمضان يجعلنا نشتري كميات كبيرة فالنصيحة بشكل عام عند الذهاب للتسوق أن نأكل قبل الذهاب
- الحميات الغذائية لا تقوم على اساس التجويع لأنه بس نجوع القشرة الامامية تضعف >> بالتالي قدرتنا على ضبط ذاتنا تقل >> عندما يحين موعد الطعام نأكل بشكل أكبر

- النمط الغذائي :

- السكر الطبيعي (سكر الفواكه) يبقى في الجسم لفترة أكبر من السكر الصناعي
- الصيام اختبار مركب لأنه اختبار بالامتناع عن عن الطعام + الامتناع عن السلوكيات السيئة
-

- التوتر :

- عند التوتر : المدخن يستهلك سجائر أكبر ... البعض يمكن أن يتناول كميات اكبر من الطعام .. البعض يمكن ان يذهب ويشاهد التلفاز أو وسائل التواصل الاجتماعي بشكل (مبالغ فيه) هربا من التوتر لماذا؟ لأن القدرة على الضبط الذاتي تقل عند التوتر
- التوتر يحفز لوزة الدماغ

- التأمل :

- التأمل يخفض التوتر
- التأمل يحسن من بنية الدماغ

- ادارة الوقت :

- القشرة الامامية تستهلك خلال الوقت لذلك في اخر النهار يقل ضبطنا الذاتي
- جميع المثيرات عنداستقبالها تذهب الى لوزة الدماغ فاذا شعرت لوزة الدماغ انها مهددة تبدأ بالسيطرة على الدماغ .. عند الانتظار قليلا فاننا نسمح للمؤثر بالانتقال الى عقل الحكمة (القشرة الامامية)

- النوم :

- الدماغ في الليل يخضع لعمليات تنظيف ...اثناء النهار نتيجة استخدام الدماغ تتراكم السموم التي نتجت عن الاستخدام ...اثناء النوم وفقط النوم بالليل يفرز سائل يمر في ممرات معينة في الدماغ وهذه الممرات تتوسع في اثناء النوم ويسحب معه هذا السائل الموم التي تسبب تعطل الدماغ الى الخارج ... فالشخص الذي لا ينام كفاية يكون في داخل دماغه "قمامة" وسلوكه يصبح غير مقبول
- النوم الصديق للدماغ :

** النوم ليلا

** النوم المنتظم : فيه ساعة بيولوجية مضبوطة (اي النوم في ساعة محدةة والاستيقاظ في ساعة محدةة) ... للبالغين نحن بحاجة الى 8 ساعات للنوم

** النوم العميق : غير المتقطع .. كيف نبعد ما يجعل النوم متقطعا؟ اكبر مصدر للمشتتات هو الالكترونيات يجب ابعداها او اغلاقها عند النوم

- العوامل الاجتماعية :

- الصراع في الوضع الطبيعي يكون عقل الحكمة مقابل لوزة الدماغ اي نسبة (50% :50%) لكن عندما يجتمع عقل الحكمة عندك مع لوزة الدماغ في دماغ 3 مع اصدقائلك تقل نسبة انتصار عقل الحكمة (عشان هيك بس تكون مع صحابك الي بدهم يطنشوا المحاضرة بالغالب بتتشجع وبتنطش معهم)

- قابل ذاتك المستقلبية :

- فكر بحالك بعد 10 سنين (يعني المدخن يشوف كيف رح تصير صحته بعد 10 سنين)
- كل يوم تفاحة واحدة يعني صحة افضل
- كل يوم مقالة جديدة في تخصصي يعني مستقبل افضل

الفيديو (بعنوان وسائل الاعلام والتفكير الناقد

لينك الفيديو : https://youtu.be/oGCFYLPrjjo

المقصود بالتفكير الناقد: هو إخضاع ما يصلنا من رسائل إلى التأمل ،محاولة التحقق من صحة الرسائل التي تصلنا ،التمعن والتفكّر فيها.

نحتاج إليه لكثرة مصادر المعلومات في يومنا هذا من وسائل تواصل اجتماعي ،ومحطات إذاعة وعدم قدرتنا على التحقق تماما من صحة ما يصلنا ووجود من يشوّه ويزيّف الحقائق .

مصادر المعرفة ثلاث ، تتفاوت في مستوى دقتها من اللادقيق إلى الدقيق جدا

1-الشطحات : غالبا ما تحتل الحيز الأكبر من دماغ الإنسان ،وهي عبارة عن اراء لا دليل عليها ، كلام غير علمي وغير دقيق وهي ما يصلنا بكثرة (مثلا ما يصلنا بصيغة "انشر تؤجر ، لا تدعها تتوقف عندك ...وغيره)

2-الملحوظات : دقيقة إلى حدّ ما ،لأنها تعتمد على مؤشر يرصده الشخص عبر الملاحظة المباشرة، ما رأيته بعيني ، ما سمعته ،اختبرته شخصيا ، يحتل حيز وسط من دماغ الانسان .

3- المدروسات: هي نتائج البحث العلمي ، هي الأخبار والمعلومات التي تستند إلى دليل أو نتيجة بحث علمي

ومع أنّ البحث العلمي يبدأ بملحوظة فإنّه لا يكتفي بها فيأخذها ويخضعها للتجريب والدراسة ثم تخرج نتائج إما تدعم هذه الملحوظة وبالتالي نؤكدها ،أو أنها تدحض هذه المعلومة وترفضها . وللأسف أنها تحتل الحيز الأصغر من دماغ الإنسان مع أنها يجب أن تكون هي المصدر الأساس للمعرفة .

-إذا كان مصدر المعلومات وسائل التواصل لا بد أن نقوم بالتحقق معها وكأننا نقوم بإجراء دراسة .

نماذج كيف يفكر العالم بالمعرفة والتحقق والتعامل منها :

1- العالمة الأمريكية كيلي ماكغونيغال،

وتقول أنها عالمة وأن النظريات جميلة ولكن البيانات أفضل (البيانات هي نتائج البحث العلمي) وأن القرار يتخذ بناء على هذه النتائج

2- عالم الأحياء جون مادينا،

له كتابان : قواعد العقل ، وقواعد العقل لدى الاطفال ويناقش فيها كيف يمكن أن نستثمر في عقولنا أو عقول اطفالنا بالاستناد إلى البحث العلمي . ويقول أنه لا يقدم أن نصائح لأي شخص لتنمية دماغه إلا إذا كانت هذه النصيحة نتيجة بحث علمي .

يقول أن أول 4 أشهر للطفل لا يمكن أن تفعل الام شيئ لتنمي دماغ طفلها إلا ما أثبته العلم وهو النوم الجيد ، وممارسة الرياضة والاكل الصحي و أن تبتعد عن التوتر ،ولا نتيجة علمية تثبت فائدة غير ذلك من قراءة قصص وغيرها.

3- عضو في الجمعية الأمريكية لتربية الاطفال الصغار الين ، لها كتاب عقل قيد التصنيع ، وتتضمن استنتاجات بناء على 8 سنوات أبحاث ومقابلة باحثين في مجال الموضوع المدروس وقراءة الف كتاب حتى تصنع كتاب واحد .

4- الطبيب النفسي عبدالرحمان ذاكر، تحدث عن ظاهرة المشعوذون الجدد ،والمشعوذ هو القادر على إقناعك باللامنطق

وهو يريد تنبيهنا إلى عدم أخذ المعرفة من غير أصحاب المعرفة لمجرد الشكل ..

نماذج سلبية في الإعلام:

1- الخطاب العاطفي:

كلام عاطفي بدون حلول " جماعة التطوير الذاتي " لا يقدم إجراء عملي ولا يستند إلى دليل علمي ، يجد قبول وصدى لأنه كالمخدر مريح مؤقت.

2-المعلومات غير الموثقة :

"علاج الكورونا بالفول" !!! شطحات "خرابيط"

3-إعلام المواعظ:

أشخاص يقولون مالا يفعلون ،سلكوهم لا ينطبق مع ما يقولون . يجب الحذر منه لأن الهدف من تقديم النصائح أن تكون عملية قابلة للتطبيق .

4-الخبراء الوهميون :

معرفته في مجال معين ضعيفة جدا ويتكلم فيها !

خبير بالشكل ، لا يوجد مضمون ،كلام فارغ لا علاقة لها بالعلم " علاج الكورونا بالثوم"

5-الخبير الموسوعة:

يمكن تشبيهه بأبو الحروف ، سبع صنايع

يعرف كل شيئ في كل شيئ مجال ، عن أي موضوع .

مستعد أن يتحدث في كل المواضيع الدينية والاجتماعية والسياسية ...

وهو بالشيئ الخاطئ، المطلوب التخصص بشيئ معين والتوسع فيه لتقديم معلومة دقيقة.

6.الاعلامي المتنمر :

يكون الهدف التنمر على المشاهدين أو الضيف .

7.إعلام الرأي الواحد: لا يسمح للطرف الاخر تقديم رأيه

- من المستحيل أن يكون هناك إعلام حيادي ." لدرجة أن ترتيب وصياغة ووقت الاخبار لا تكون عشوائية

- الإعلام يعكس موقف المحطة التابع لها .

-تاريخيا: إعلام الدولة في دول العالم الثالث هو مثال على إعلام الرأي الواحد.

8.الإعلام المأجور :

-يقدم وجهة نظر تدعم الجهة الممولة

-تموله شركات كبرى أو جهات ضغط

-الاعلام في الولايات المتحدة اعلام ماجور

-ضرورة التنبه على أن ليس كل ما يذكر في الاعلام بريئ ويصدق

9.الخطاب المبني للمجهول :

-يتواجد في الصحف ، في المجلات ، الفيس بوك، التلفزيون في كل مكان .

-لا توجد جهة محدد ينسب إليها الخبر وهو ما يضعه تحت الشك .

كأن نقول " متل ما سمعت ، هم قالوا لي ..."

-أمثلة عليه أن نستخدم العبارات الاتية:

1- تشير الدراسات ...(بدون ذكرها)

2-أثبتت نتائج البحث ...

3-يشير كثير من العلماء ....

4-مصدر فضّل عدم ذكر اسمه ....

5-مصدر مقرب من ....

10-خطاب التعميم :

كاستخدام العبارات الاتية: يعتقد معظم الناس / صرحت الغالبية العظمى / رأى كثير من المتابعين / تؤمن مجموعة كبيرة.

هي موضع للشك فهي لا تعطي أرقام حقيقية ، خطاب مضلل للتأثير على قناعات الاشخاص بطريقة التلاعب

الإشاعات والأخبار المغلوطة:

-نحن اليوم في عصر الأشخاص بسبب التكنولوجيا والتطور الذي نعيشه

-مفهوم الإشاعة: هي معلومة أو فكرة يتناقلها الناس دون أن تكون مستندة إلى مصدر موثوق به ، يشهد بصحتها ، أو هي الترويج لخبر مختلق لا أساس له من الواقع، أو يحتوي جزءا من التضليل.

-أنواع الإشاعات:

1-الزاحفة البطيئة : وهي إشاعة تروّج ببطء، وهمسا، وبطريقة سريّة، وهذا التكتم يجعل المتلقي يجعله يعتقد بصدقها .

2-السريعة الطائرة : وهي إشاعة سريعة الانتشار وسريعة الاختفاء أيضا .

3-الراجعة: وهي إشاعة تروج ثم تختفي ثم تعود وتظهر من جديد إذا تهيأت لها الظروف أو في الأوقات التي يريدها مطلق الإشاعة .

4-الإشاعة الاتهامية (الهجومية): وهي إشاعة يطلقها شخص بهدف الحط من مكانة منافس له.

5- الإشاعة الاستطلاعية : هدفها جس النبض

محاولة لاستطلاع ردة فعل الشارع ، لذلك يطلقها منشؤها للتعرف ماذا يكون ردّ فعل الشارع لو تم اتخاذ قرار ما .

6-إشاعة التبرير : وهي الإشاعة التي يهدف مطلقها إلى تبرير سلوكه غير الاخلاقي تجاه شخص أو جماعة معينة .

7-إشاعة التوقع: وهي الإشاعة التي تنتشر عندما تكون الجماهير مهيأة لتقبل أخبار معينة أو أحداث خاصة مهدت لها أحداث سابقة .

8- إشاعة الخوف: وهي الشائعة التي يكون دافعها الخوف من وقوع حدث مأساوي معين في المستقبل

9-إشاعة الأمل: وهي الشائعة التي دافعها الأمل في وقوع حدث سار في المستقبل ،كإشاعات النصر في زمن الحرب

10-إشاعة الكراهية : وهي الشائعة التي يكون دافعها كراهية شخص أو فئة معينة

توجد منصة تابعة للحكومة "من حقك تعرف" للتمييز بين الاشاعة والحقيقة .

موقع تبيّنوا أيضا.

الإعلانات: هدف الإعلان:

1. إقناعك بشراء سلعة دون غيرها
2. دفعك نحو شراء ما لا تحتاجه
3. توريطك في شراء كمية كبيرة فوق حاجتك
4. إغراؤك للشراء في توقيت معين
5. تجميل السلعة في عيونك لدفعك نحو شرائها

الاعلانات ((وزغللة العيون)):

هي محاولة لخداعنا لإقناعنا بشراء ما لا يلزمنا