المستقبل المستقبل

العدد الأول للسنة الثالثة والأربعون سبتهبر 2023



سلح علمتحلاا



لمواجهة أزمة الاحتباس الحراري



1

التطبيقي ... خطة متكاملة لاستقبال العام الدراسي 2023 / 2023

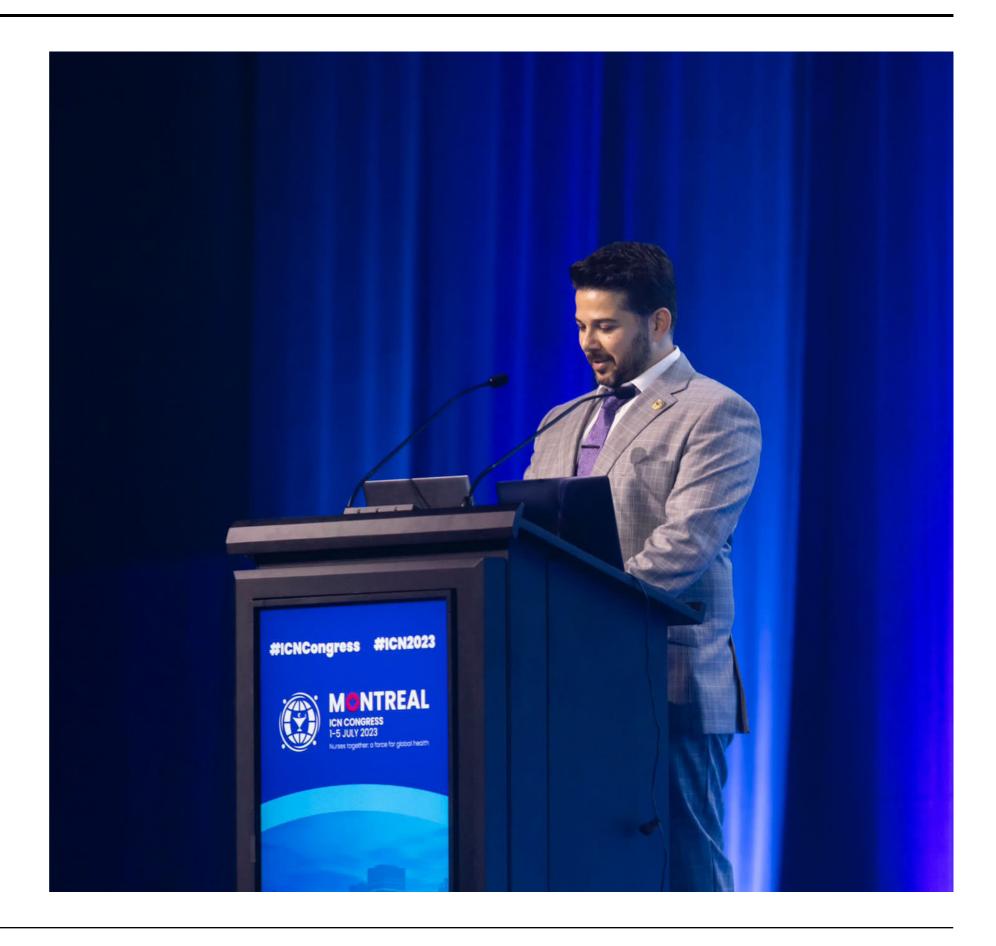
2



أ. عبدالله يعقوب: أفخر بتمثيل الكويت في أكبر محفل لهنة التمريض

3

التوجه العالمي نحو التعليم المدمج



تحديد الهدف ..

« سر » النجاح

تعتبر بدايـة العـام الدراسـي الجديـد فتـرة مهمـة ومليئـة بالفـرص والتحديـات لطلبـة وطالبـات الكليـات والمعاهـد، خلالهـا يمكنهـم إعـادة تقييـم أهدافهـم وتحديـد طموحاتهـم، والعمـل بجــد واجتهـاد للوصـول للنجـاح الأكاديـي الـذي يطمحـون إليـه.

فتعتبر هذه الفترة. فرصة للتجديد وقديد الأهداف الاستراتيجية للطلبة. فمن المهم أن يكون لديهم رؤية وأهداف واضحة لما يرغبون في تحقيقه خلال العام الدراسي الجديد. قد تكون تلك الأهداف تتعلق بالتحصيل العلمي كتحسين ورفع المعدلات الدراسية أو اجتياز امتحانات محددة بتقدير عالٍ. قد تكون الأهداف كذلك مرتبطة بتنمية المهارات الشخصية والمهنية، كاكتساب خبرة عملية جديدة من خلال التدريب أو المشاركة في الأنشطة الخارجية.

ولتحقيق الأهداف المرجوة، يجب على الطلبة والطالبات العمل بجد واجتهاد والالتزام بالدروس والمحاضرات، والمذاكرة بانتظام، فعندما يكون الطالب منظماً في حياته الدراسية سيسهل عليه ترتيب حياته العملية والاجتماعية من الجانب الآخر. فيصبح قادرًا على التخطيط الجيد لوقته وتنظيم مهامه بشكل فعال. كذلك يعتبر الاهتمام بالصحة الجسدية والعقلية أمرًا مهمًا أيضًا. فالتغذية السليمة والنوم الجيد ومارسة الرياضة جميعها عوامل تساهم في تعزيز الطاقة والتركيز اللازمين لتحقيق النجاح الأكاديمي.

بالإضافة إلى ذلك، يستطيع الطلاب البحث والحصول على التحفيز الايجابي من خلال إيجابي من خلال إيجابي من خلال إيجابي من خلال إيجابي من الأصدف، فيمكنهم إيجاد مجموعة من الأصدف، فيمكنهم البعض في رحلتهم الأكاديمة. أيضاً يمكن تبادل الخبرات والمعرفة وتقديم الدعم لبعضهم البعض في رحلتهم الأكاديمية. أيضاً يمكن للطلاب الاستفادة من الموارد المتاحة في الكليات والمعاهد مثل المكتبات والمختبرات والمرشدين الأكاديميين في الوصول إلى أهدافهم وتحقيق طموحاتهم.

عـلاوةً علـى ذلـك، مـن الأمـور المهمـة التـي تسـاهم فـي خَفيــز الطلبـة والطالبـات هــو اتبـاع جــدول زمنــي لتحقيــق أهدافهــم وتقسـيمها إلـى مهـام صغيــرة يوميــة. فعندمــا يــرون تقدمهــم وخقيقهــم لهــذه المهــام الصغيــرة. سيشــعرون بالرضــا والتحفيــز للمضــى قدمًــا.

في النهاية على الطلاب أن يتذكروا دائمًا أن الجد والاجتهاد هما المفتاح الحقيقي لتحقيق النجاح الأكاديمي. بداية العام الدراسي الجديد فرصة لا تعوض للانطلاق بقوة وحمقيق أهداف جديدة. من خلال وضع رؤية واضحة والتمتع بروح متحفزة لتحقيق النجاح. العمل الجاد والاجتهاد هما السبيل للوصول إلى أقصى الإمكانيات وحمقيق النتائج المرجوة. وكل عام دراسي جديد أنتم بخير.



أســرة التحرير

رئيس التحرير: د.حسن الفجام مدير التحرير: سهام العنزي نائب مدير التحرير: شيخة العازمي سكرتير التحرير: أبرار العلي أسرة التحرير والتصوير: قسم الإعلام الإخراج: فريق التصميم – قسم الإعلام

المقالات التي تنشرها « صناع المستقبل» تعبر عن وجمة نظر كتاب المقالات ولا تعكس بالضرورة أراء المجلة ومواقفها.



24630542

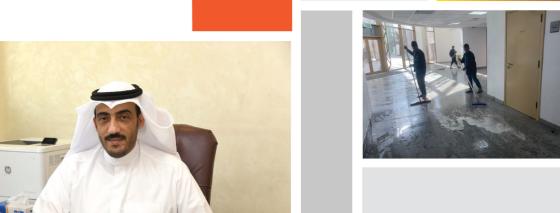
kuw_paaet

(i) kuw_paaet

المراسلات: الكويت ص. ب 23176 الصفاة الرمز البريدى 13092

« التطبيقي »

خطة متكاملة للستقبال العام الدراسي ٢٠٢٤/٢٠٣



إعداد؛ خالد الشهري



ختضن الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب أكثر من ٥٠ ألف طالب وطالبة بكلياتها ومعاهدها ودوراتها التدريبية، وحرصاً منها على توفير بيئة أكاديمية مثالية ومناسبة لجميع منتسبيها قامت الهيئة بكافة قطاعاتها بتسخير جهودها وطاقاتها وإمكانياتها في تجهيز مرافقها التي تنتشر في البلاد من الشمال إلى الجنوب وتزويدها بكافة الاحتياجات والخدمات اللازمة لبدء عام دراسي ناجح بكافة المقاييس.

ومن الإدارات التي لها دور بارز في حملة الاستعدادات والتجهيزات التي تقوم بها الهيئة كل عام قبل بدء الدراسة، هي إدارة الخدمات العامة وإدارة الأمن والسلامة وإدارة الشؤون الهندسية والصيانة.

م. الماجري: فريق عمل من الممندسين لمواجمة أي طارئ

بدايـة خـدث مديـر إدارة الشـوون الهندسـية والصيانـة م. فـلاح الهاجـري عـن المهـام المناطـة بإدارتـه حيـث قـال «إن الإدارة قـد قامـت بمتابعـة أعمـال الصيانـة الكهربائيـة والصحيـة الجذريـة لحورات الميـاه وطـلاء المرات فـي القاعات الدراسـية وتبديـل الأرضيـات وإصـلاح النوافـذ والأبـواب وصيانة التكييـف بجميـع مرافـق الهيئـة. مؤكـداً علـى السـتعداد الإدارة لمواجهـة أي عطـل كهربائـي أو صحـي أو غيـره مـن خـلال عقـود صيانـة للتكييـف وطاقـم فنـي مـن المختصـين بالكهربـاء وأعمـال الصحـى موزعـين فـى الجمع التكنولوجـى

(الشويخ) والتربوي (العارضية) بالإضافة إلى

خط ساخن لفريق عمل من المهندسين موزعين على مرافق الهيئة بالتنسيق مع إدارة الأمن والسلامة لمواجهة أي مشكلة قد خدث. وأكد م. الهاجري على أن الإدارة وبالتعاون مع

وأكدم. الهاجري على أن الإدارة وبالتعاون مع مكاتب استشارية للتصميم والإشراف قامت بطرح مشاريع إنشائية صغيرة في كليات ومعاهد الهيئة والتي ستساهم في زيادة أعداد الفصول ومكاتب أعضاء هيئة التدريس والتدريب وجميع المرافق التي تخدم الطلبة والسيرة التعليمية.







د. فنيـس العجمـي بـأن الإدارة قـد أتمت استعداداتها لاستقبال العام الجديد من خلال توفير مشرفين ومشرفات أمن يغطون كافة مرافق الهيئة على مدار ١٤ ساعة وأيضاً توفير أجهزة السلامة كأجهزة الإطفاء والاستعافات الأولية بمختلف الكليات والمعاهد بالتنسيق مع الجهات الحكومية الختصة، مضيفاً بأن الإدارة بصدد التنسيق مع وزارة الصحة لاستحداث عيادات طبية مجهزة بالكامل لخدمة الطلبة والطالبات، كما تم تفعيل كاميرات المراقبة الموزعة في العديد من مواقع الهيئة والتأكد من عملها بالشكل الصحيح حرصاً على سلامة منتسبي الهيئة.

تنظيم دورات ستكون خاصة بالإسعافات الأولية والحوادث والطوارئ الطبية ستنطلق مع بداية الفصل الدراسي القادم وموجهة لرجال الأمن

ومن جانبه أوضح مدير إدارة الأمن والسلامة

وكشـف د. العجمـي بـأن الإدارة تعمـل حاليـاً على

م. الماجد: باصات لنقل طلبة التطبيقي على مدار اليوم الدراسي

أما بالنسبة لاستعدادات إدارة الخدمات العامة بالهيئة فقد أفادت مدير الإدارة م. مي الماجد بأن الإدارة قد حرصت على توفير خدمة الباصات لنقل طلبة وطالبات الهيئة من محل إقامتهم إلى الكليـة أو المعهـد يوميـاً مقابـل مبلـغ رمـزي، كما تم التنسيق لآلية تنقلاتهم للرحلات طلاب المنح. الميدانية الفصلية والرحلات العلمية والفعاليات الرياضية، هذا بالإضافة إلى توفير خدمة نقل طالبات التربيـة الأساسـية مـن العارضيـة إلـي فرع الجهراء والعكس، وخدمة نقل متوفرة ١٤ ساعة لسكن طلبــة وطالبــات المنــح الدراســيـة، منوهــةً بأن الهيئــة تمتلــك عــدد كبيــر مــن الباصــات بمــا يقارب ٢٣٦ باص مقسمة على ثلاث فئات من

بينها فئة ذوي الاحتياجات الخاصة، كما وفرت

الإدارة مراكبز للطباعية والتصويير وبييع مستلزمات

القرطاسية الأساسية بأسعار رمزية، مؤكدةً على اهتمام الإدارة بتقديم العديد من الخدمات الغذائية المتنوعة في جميع مرافق الهيئة مثل خدمة الكافتيريا ومكائن بيع الوجبات الخفيفة وخدمة المشروبات الساخنة ومكائن بيع المياه المعبأة وخدمة الوجبات الغذائية الجاهزة لسكن

وكون خدمة النظافة تندرج ضمن اختصاصات إدارة الخدمات العاملة أوضحت م. الماجد أن الإدارة عملت خلال الفترة الماضية على تنظيف كافة مرافق الكليات والمعاهد وتزويدها بكافة أدوات ومواد النظافة وتخصيص عدد من العمالة الثابتة لكل موقع للتأكد من استمرار عملية التنظيف طوال ساعات الحوام الرسمي.



• عرفنا عن جائزة (آرثر ليفيفر) وسبب حصوليك عليها:

جائزة (آرثر ليفبفر) هي خاصة لتخصص الفيزياء خَديدًا فيزياء الاحتراق وأنظمــة الدفـع الحديثــة -وهي تمنح لأفضل رسالة دكتوراه في بريطانيا متعلقة بمثل هذا التخصص ومن خلال دراستي للدكتوراه قمت بنشر عدة أبحاث والموضوع الندى كان السبب لاختياري لهنده الجائزة هو عمليــة نقــل الهيدروجــين لمــا لهــا مــن أهميــة اقتصاديــة كبيـرة جــدًا فالكثيــر مــن الــدول فــى وقتنا الحالى تتسابق لإنتاج هذا المصدر البديل للطاقحة فكان صنع ناقلحة للهيدروجين عملاقحة بمثل هذا الحجم بمثل تحدي كبيس كون أول ناقلة للهيدروجين تم تصنيعها على أرض الواقع كانت في اليابان ولا خميل سوى 1250متر مكعب من الهيدروجين والناقلة التي قمت بابتكارها تم استوحيت الفكرة من أكبر ناقلة للغاز الطبيعي في العالم من شركة Q-MAX والموجودة في دولة قطر الشقيقة وتستطيع أن خمل 280 ألف متر مكعب من غاز الهيدروجين السال.

• خــلال فتــرة دراســتك للدكتــوراه، قمــت بعدد من الأبحاث العلمية وكان لك العديد من الاستهامات والإنجازات، حدثنا عنها بشكل مفصل؟

نعهم بالفعل. خلال فترة دراستي كان لي عدة أبحاث علمية واسهامات عملت على نشرها فمن وجهة نظري الخاصة أن نشر الأبحاث خللال مرحلة الدكتوراه هو أمرميز ويعتبر إضافــة وتوثيــق لجهــد ودراســة الطالـب وأيضًـا هــو بمثابة إرث تاريخي للعالم ولقد نشرت أكثر من ورقــة علميــة كانــت أولهــا تتكلــم عــن تصميــم بدن السفينة نفسه وكانت الورقة العلمية الثانية مختصة بنظام الدفع الخاص بالسفينة وفى ثالث ورقم علمية قمت بدارسة الجانب



أجرى اللقاء: شهد الحميد

يحور العالم اليوم في عجلة تنمية وتطور متسارعين وتتسابق الشعوب والحول لتواكب هذه العجلة من خلال دعم واستثمار عقليات شبابها، ودولة الكويت ليست معزل عن هذا العاليم باعتبارها من البدول الرائيدة والداعمية لشبابها والتى قتضن شريحة كبيرة من النماذج المشرفة والمبدعة من الشباب الطموح الذيسن يمتلكون العقليلة التلى تؤهلهم للابتكار والإبداع، ومن هذه النماذج المشرفة الدكتور عبدالله الخاليدي – عضو هيئية التدرييس بكليية الدراسات التكنولوجية بقسم تكنولوجيا الهندسة البحرية وميكانيكا السيارات، وللحديث بشكل مفصل عن آخر إسهاماته العلمية وجائزة (آرثر ليفبفر) التي حصل عليها مؤخراً كان لنا هذا الحديث معه :



SEP

- انصح طلابنا دائماً بمواصلة
- يجـب علـى الحولـة الإلتفـات لشبابنا فهم الاستثمار الحقيقي للحولـة.

الحراسة والبحـث العلمـي.

- الخالدي: نشر الأبحاث ميـزة وتوثيــق لجهــد الطالـب.
- العالم يتوجه لغاز الهيدروجين كمنتج داعم للبترول وصديق للبيئة.

• أثناء فترة بحثك ودراستك هل واجهتك أيلة صعوبات؟ وكيلف قملت بتخطيها ؟

بالتأكيد لم تكن فترة دراستى خالية من أية صعوبات فخللال فترة مرور العالم بجائحة فيروس كوفيد19- كنت أنا وأسرتي ضمن خطة الإجلاء واستقرينا في دولة قطر لحدة شهر في أحد الفنادق أنهيت في تلك الفترة الجزء الخاص مـن البحـث المتعلـق فـى بـدن السـفينة ومـن ناحيــة أخــرى ولله الحمــد كانــت جامعــة كرانفلــد التي أنهيت فيها دراستي للدكتوراه جدًا متعاونــة معنــا كباحثـين وطلبــة وداعمــة لنــا مــن خلال التقنيلة العاليلة التلى متلكونها فاستطعنا الوصول للمصادر والمراجع المطلوبة عن طريق الأونلاين بكل أريحية وأذكر استخدامي لخمسة برامح لإعداد البحث وهو ليس بالأمر الهين ولله الحمد تكللت كل تلك التحديات والصعوبات التي واجهتها بالنجاح والتوفيق.

• حــذرت عــدة منظمات عالميــة مــن التغيير الندى سيطرأ على المناخ والإرتفاع في درجات الحيرارة والتأثير النذى ينتبج عن أزمنة الاحتبناس الحبراري في السنوات المقبلية، منا الحلول التي قدمتها من خلال بحثك للحد من هــذه الخاطــر؟

إن البحث الذي قدمته يعتبر إضافة رئيسية في هذا الجانب تحديدًا فاذا الجهنا بالحديث إلى أزمـة التغييـر المناخـى فنحـن علـى علـم أن الغازات الدفيئة هي التي تسبب ارتفاع الحرارة في الطقس وهي ناجحة بشكل رئيسي عن غاز الكربون ولهذا السبب نحن بحاجة لمصادر بديلة للطاقة ولكن كفاءة تلك المصادر البديلة لغايـة اليـوم لم تصـل لكفـاءة البتـرول المستخدم حاليًا، وغاز الهيدروجين أخذ بالانتشار بشكل كبير خاصة بدول الخليج العربى فالأغلب بدء بالفعل العمل باستخدامه كوقود بديل وداعم للبترول فطفرة الهيدروجين هي القادمة في المستقبل باعتباره منتج نظيف وصديق للبيئة ولكن التحدي الوحيد الذي تكلمت عنه جميع التقارير الصادرة هو قيمته الاقتصادية العالية وعمليــة النقــل والتخزيــن.

• من خلال دراستك في الخارج وملامستك للبيئة العلمية هناك، هل من المكن الاستفادة من خبراتهم في هذا الجال وتطبيقها عمليًا في مراكزنا ومؤسساتنا العلمية؟

في الواقع نحن بحاجة إلى تعزيز دور البحث العلمى لطلبتنا في البداية فأنا متواجد خلال هذه الفترة في مركز الأبحاث العلمية لتقديم دورات تطوعيــة لطلابنــا فــى الصــف العاشــر والحادي عشر فمن المهم جداً الاستثمار في الجيل القادم وتوجيهم لدراسة وتقديم الأبحاث العلمية لأن الاستثمار في العقول ينتج عنه تقدم ونجاح كبير في المستقبل، ومن خلال تقديمي لتلك الحدورات اكتشفت أن هناك بوادر مبشرة بالخير في عقول طلابنا وأجد فيهم الشغف للبحث والاستطلاع العلمي ولكن أيضًا هم يحتاجون للتوجيع وتقديم الوعي الكافي لهم، فيجب علينا اليوم مواكبة التطور السريع للعالم وأتمنى أن نبدأ بالفعل بتعزيز دور البحث العلمي في أبناءنا الطلبة في مختلف المراحل العلمية وتشجيعهم عن طريق وضع مكافآت قيمة لمن يقوم بنشر أبحاث أو أوراق علمية وفتح الجال لهم عن طريق تبادل الخبرات مع المؤسسات العلمية في شتى بقاع العالم وذلك لإكسابهم المزيد من الوعسى والخبرة.

• أثناء تطبيقك لهذه الأبحاث هل كانت هناك أية آثار سابية؟ وكيف مكن جنبها حال حدوثها؟

> للإطلاع على الأوراق العلمية الخاصة بالدكتور عبدالله الخالدي:



في الأوراق الأربعية العلميية التي قدمتها والرابعة تحديدًا كانت محاكاة من مدينة إلى أخرى فوقع الاختيار على محدن المغرب العربى لتوفر مصادر إنتاج الهيدروجين فيها (الشمس - المياه) وتم تطبيــق البحــث علــى بــدن الســفينة نفســه وفي الورقة الخامسة العلمية أضفت الطاقة المتجددة وهي الرياح ومن خلال تلك التجارب تم قياس الكفاءة وكان الفرق في التجربتين بسيط جدًا في توفير الطاقة بالميجا واط وتلك النتائج تم نشرها في أحد أقوى الجلات العلمية فلم تكن تلك النتائج سلبية بقدر ما كانت بمستوى الطموح المتوقع فهذا الأمركان متوقع كـون هـذا الموضوع يعتبر مـن المواضيع الحديثـة.

• كونــك عضــو هيئــة تدريــس بكليــة الدراسات التكنولوجية التابعة للهيئة العاملة للتعليلم التطبيقلي والتدريب، هل تفكر في إتاحة الفرصة للطلبة لدراســة هــذه الأبحــاث والإســتفادة منهــا؟ بالفعيل عمليت في الفصيل الدراسي الماضي على تخفير طلبة الكلية وتشجيعهم على قراءة الدراسات المرتبطة بالتخصص فأنا عضو هيئة تدريس في قسم الهندسة البحرية وميكانيكا السيارات وأنصحهم بشكل مستمر للحصول على أعلى الشهادات وأن يواصلوا عمل ونشر الأبحاث العلمية كونى يومًا ما كنت طالبًا في نفس القسم العلمى التابع لكلية الدراسات

• ولمن تهدى هذا النجاح المشرف؟

أهدي هذا النجاح لوالدي صاحب السمو أمير البلاد حفظه الله ورعاه وولى العهد بالإضافة الجميع أطياف الشعب الكويتي ولا أغفل بالشكر للحور الكبير الذي قامت به الهيئة العاملة للتعليلم التطبيقل والتدريب لدعلم هذا

• كلمة أخيرة خب أن توجهها:

أود أن أشكركم على هذه الاستضافة وبالأخير أتمنى أن يكون هناك تبنى من قبل الدولة لمشروع البنيحة التحتيحة للهيدروجين بالإضافحة لعمل ترسانة بحرية لصناعة السفن بالكويت كـون دولــة الكويــت تعتبــر دولــة بحريــة بحتــة.



إعداد ؛ عمود عبدالعزيز

يعتبر مركز نظم المعلومات والحاسب الالي أحد المراكر المهمة بالهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب حيث يرود كافة القطاعات بمختلف إداراتها وأقسامها بالخدمات والأنظمة الحديثة والأجهزة المتطورة. فالمركز يضم العديد من الأقسام المترابطة التي تعمل بشكل دائم لتحقيق أهدافه ولخدمة قطاعات الهيئة المختلفة على أكمل وجه. ولعرفة المزيد عن المركز استعرضت مدير مركز ولعرفة المزيد عن المركز استعرضت الميتقبل أبرز نظم المعلومات م بوشهري لجلة صناع المستقبل أبرز الاختصاصات والمهام الحيوية والخدمات الالكترونية التي يقدمها ويوفرها للجمهور.

تدريب الجهات المستفيدة على النظم والتقنيات الجديدة.

أفادت م. بوشهري بأن المركز يوفر احتياجات الهيئة من أجهزة وطابعات وملحقاتها، ومستلزمات التشغيل والبرمجة، بجانب توفير وتصميم شبكات لربط الجهات المستفيدة من إدارات وكليات ومعاهد مركز نظم المعلومات لتنفيذ أعمالها بالشكل الصحيح، وأيضا تطوير وبرمجة الأنظمة وتشغليها حسب حاجة كل جهة، علاوة على ذلك يقوم المركز بتأهيل وتنمية الكوادر الفنية والإدارية للتعامل مع التقنيات الحديثة من خلال تدريب الجهات المستفيدة على استخدام النظم والبرمجيات لتطوير أعمال الهيئة. كما يتم توفير بيئة مناسبة للنظم الجاهزة والتقنيات المعاونة في تطوير الأنظمة التعليمية.

ميكنة معظم إجراءات الهيئة الورقية إلى إلكترونية.

ذكرت م. بوشهري بأن من مهام المركز كذلك تصميم وإدارة الموقع الرسمى للهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب مع متابعة آخر الأنشطة والأحداث في الهيئة وإعداد التقارير السنوية لأعمال المركز والنظم الآلية، مؤكدة على جهود المركز الواضحة في ميكنة معظم إجراءات الهيئة الورقية إلى إلكترونية بما يتناسب مع توجيهات وخطة مجلس الوزراء الموقر، وتسهيل عملية التسجيل والتقديم على الطلبة من خلال التقديم الالكتروني دون الحاجــة إلــى أي مستندات ورقيــة أثنــاء التقــدم للقبــول كما هـو الحال بالنسبة للنتائح، وذلك نتيجـة ربط القائم مع جميع الوزارات المعنية، ولكن توجد بعض الإجراءات التى لم يتم ميكنتها بهدف الحفاظ على مستقبل الطالب مثل (إلغاء القبول- الانسحاب من الكليــة أو المعهــد) التــى تتطلـب الحضــور الشــخصى للطالب، وأيضا تم تفعيل آليـة بـاب التقـديم لطلبـات الانتداب الجزئي في معاهد الهيئة بهدف فتح الفرصة للجميع لإمكانية التدريس الجزئي.

خدمات إلكترونية في تطبيق سهل.

وأعربت عن مدى سعادتها الجاه الجهود المبذولة من قبل المركز لتطوير خدماته الطلابية ولتسهيل التقديم للكليات والمعاهد. ومؤخراً تم استحداث بعض الخدمات بتطبيق سهل وهي:

- 1 خدمة إشعار إتمام طلب قبول الاستمارة.
 - 2 خدمة الاستعلام عن حالة القبول.
- 3 خدمة طلب شهادة طبق الأصل للمعاهد.

4 - خدمــة طلــب الحصــول علــى مكافــأة اجتماعيــة للطلبــة المســتجدين.

خدمات طلابية جديدة (نظام المرشد الالكتروني- آلية بيع الكتب).

وفيما يخص خطط المركز المستقبلية أشارت مبوشهري بأن المركز بصدد تطوير الأنظمة الطلابية وإضافة خدمات جديدة، بالإضافة إلى تطوير نظام المرشد الأكاديمي الإلكتروني، وخسين الخدمات الإلكترونية المقدمة لجميع المستفيدين، وعليه سيتم تفعيل خدمة جديدة في الفصل الأول القادم وهي آلية بيع الكتب المدعومة للطلبة في الموقع الرسمي للهيئة، بالإضافة إلى تفعيل خدمات المركز في الحوسبة السحابية لتكون قادرة على التكامل مع التوجه الحكومي في هذا الجال لمواكبة رؤية الكويت 2035.

كما أن مركز نظم المعلومات يوفر خدمة أوفيس 365 السحابية الاحترافية بالجان للطلاب والهيئة التدريسية والتدريبية والكادر الإداري، والتي تمكنهم من الحصول على:

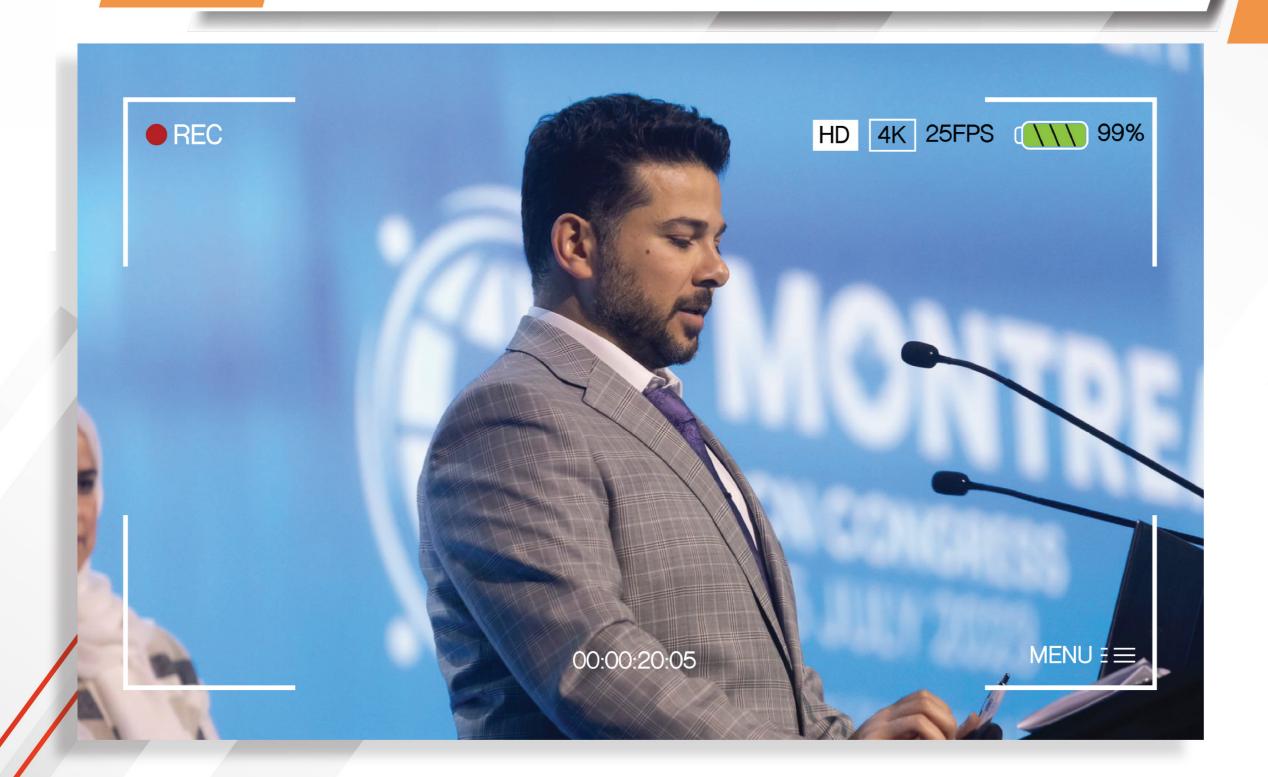
- أحدث تطبيقات الإنتاجية مثال (Microsoft). (teams/Word/OneDrive Outlook /PowerPoint
- إمكانية التثبيت على أجهزة الكمبيوتر اللوحية الشخصية وأجهزة كهما وأجهزة الكمبيوتر اللوحية والهواتف.
- سعة تخزينية على السحابة في OneDrive تبلغ 1 تيرابابيت.



م. معصومة بوشـمري



التركيز على الكوادر الوطنية وتدريبهم المستور هو السبيل للإرتقاء بالوهنة



خرص الهيئمة العاممة للتعليم التطبيقي والتدريب على إبراز إنجازات منتسبيها من أعضاء هيئة التدريس والتدريب وتشجيعهم على النجاح والارتقاء والتميز في مسيرتهم العملية بما يواكب طموحاتهم وإمكاناتهم المبهرة، ورغبة من مجلة «صناع المستقبل» في تسليط الضوء على تاك الفئـة وتعريف الجمهـور بانجازاتها كان للمجلـة هـذا الخوار مع معيد بعثة وعضو هيئة التدريس في كليـة التمريـض أ. عبـدلله يعقـوب ليحدثنـا عـن تجربتـه باختياره ممشلاً لجمعية التمريض الكويتية لحضور اجتماع الجلس الدولي لمثلي جمعيات التمريض

تم اختيارك كممثل لجمعية التمريض الكويتية لحضور اجتماع الجلس الدولي لمثلى جمعيات التمريض في كندا، بداية عرفنا عن الجلس الدولي

إن الجلس الدولي للممرضين هو اتحاد يضم أكثر من 130 جمعيــة تمريـض وطنيــة ويمثــل مــا يقــارب 28 مليــون مرض ومرضة على مستوى العالم، تأسس عام 1899 ويعد أول منظمة دولية لمهنة التمريض ولتخصصى الرعابة الصحية ويتكون من 6 أقاليم ومن ضمنها أقليه الشرق الأوسط الذي يضم 12 عضواً. وفي عام 1993 انضمت جمعية التمريض الكويتية للمجلس الدولى للممرضين كأول دولة خليجية وأصبحت بذلك أحد أعضاء هذا الإقليم الذي يمثل أكثر من مليون محرض ومرضة، وشاركت مختلف الاجتماعات والمؤتمرات التي نظمها الجلس الدولي للممرضين.



كيف كانت تجربتك وكيف تم اختيارك لهذه المشاركة؟

مهنــة التمريـض فــى دولــة الكويــت تزخــر بالعديــد مـن الكفاءات الوطنيـة التـى تناسـب تمثيلها دوليـاً، ووقوع الاختيار على كان توفيقاً وتدبيراً من الله سبحانه وتعالى، تم ترشيحي لهذه المهمة من قبل أمين صندوق جمعية التمريض الكويتية عبدالله عبدالوهاب، ولقد لاقى هذا الترشيح القبول والاستحسان لدى جميع أعضاء مجلس الإدارة وبدورى أشكرهم على منحى شرف تمثيل جمعية التمريض الكويتيــة فــى أهــم الحافــل الدوليــة لمهنــة التمريــض.

وقد تطلب منى هذا التكليف الكثير من الجهد والوقت للتحضير للمشاركة بهذا الملتقى العالى وتمثيل دولة الكويت بأحسن صورة. حيث أستغرق التحضير لهذه المهمة قرابة 6 أشهر حضرت خلالها اجتماعات خضيرية (عن بعد) مع اللجنة المنظمة للمجلس الدولى للممرضين بالإضافة إلى حضور اجتماعات مع مثلى جمعيات التمريض التابعة لإقليم الشرق الأوسط، ولله الحمد تم استكمال جميع المهام والأدوار المطلوبة منى خلال تلك الفترة لحضور الاجتماع الرئيسي الني عقد في مدينة مونتريال بكندا لمدة ثلاثمة أيام.

حدثنا قليـلاً عـن شـعورك بتمثيـل دولـة الكويـت فـى هـذا الاجتماع؟ وماذا أضافت لـك تلـك المشاركة ؟ بلا شك شعرت بالفخر والاعتزاز لحصولي على هذه الفرصـة بتمثيـل دولـة الكويـت وجمعيـة التمريـض الكويتية في أكبر جمع لمهنة التمريض، الذي يمكن اعتباره أرضاً خصبة لتبادل واكتساب الخبرات على الصعيديان الأقليمال والعالمان وبالا شاك تعتبار هاذه

خلال هذا الاجتماع، كان لك عدد من المشاركات المتنوعة كمتحدث في المؤتمر ونشر بعض الأبحاث العلمية. حدثنا قليلا عن ذلك؟

المشاركة إضافةً لرصيدي المهني والعلمي.

أفخر بتوثيل الكويت في أكبر محفل لمهنة التوريض

هـو الحل الأنسب لضمان جودة الخدمات وديمومـة المنظومـة الصحيـة فـى دولـة الكويـت، ولا يقتصـر هـذا الحل على مهنة التمريض فقط بل يشمل جميع التخصصات الطبيـة والصحيـة.

برأيك كيف مكننا الارتقاء مهنة التمريض بدولة الكويت؛ وكيف يمكن تحقيق التطور في الرعاية الصحيــة والتمريضيــة؟

يتحقق الارتقاء والتطور بمهنة التمريض من خلال زيادة أعداد الكوادر الوطنية والتركيز على تدريبها باستمرار بعد التخرج بالإضافة إلى توعية المجتمع وتغيير نظرته فجاه هذه المهنة وزيادة الحوافز المالية لنتسبيها، كما يتوجب على المؤسسات التعليمية تطوير قيادات التمريض من خلال تبادل الخبرات محلياً ودولياً والنظر في ضم مهنة التمريض الي المهن الشاقة.

كونتك معيند بالهيئية العامنة للتعلينم التطبيقني والتدريب، كيف ترى مستوى كفاءة مخرجات الهيئة في مجال التمريض؟

مستوى مخرجات كلية التمريض تعتبر جيدة جداً إلى متازة، فقد تزايد الإقبال على مهنة التمريض في الآونة الأخيرة وقد تم استحداث برامج بكالوريوس التمريض في كلية الطب المساعد بجامعة الكويت وازداد اهتمام بعض الجامعات الخاصة بفتح تخصص التمريض، والحافظة على جودة التعليم والخرجات بالهيئة العامة للتعليم التطبيقى والتدريب يجب استحداث اختبار شامل لحديثي التخرج. كما أقترح تفعيل دور هيئة التخصصات الطبية في متابعة وضبط جودة التعليم ومخرجات تخصصات التمريض

كلمة أخيرة؟

أود أن أشكر إدارة الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب وكلية التمريض على التشجيع المستمر وتسليط الضوء على مشاركات وانجازات منتسبيها.

تمثلت مشاركتي خلال مؤتمر واجتماع الججلس الدولي للممرضين في ثلاثية مهام وأدوار مختلفة أولها تمثيال جمعياة التمريض الكويتية في الإجتماع ومتحدث ومحاور Moderator للجلسة الإقليمية لإقليه الشرق الأوسط وتعتبر هذه أول مشاركة لدولة الكويت والتمريض الكويتي في مؤتمر الجلس الدولي للتمريض ، كما تم اختياري من قبل المنسق العام للجلسة الإقليمية ووزيرة التعليم العالي والبحث العلمى السابقة وعميدة الجامعة الهاشمية في الملكة الأردنية الهاشمية البروفيسورة / رويدا المعايطـة للمشـاركة بجلسـة نقاشـية بعنـوان «تفعيل الابتكار من خلال التمكين والقيادة التمريضية» تم خلالها شرح الدور الحيوى والفعال لمهنة التمريض على المستوى الإقليمي في قيادة وتشكيل مستقبل المنظومة الصحية بالإضافة إلى تسليط الضوء على آفاق التحول والتطور السريع في الرعاية الصحية والتمريضية القائمة على البحث العلمى والتعليم المستمر. وأخيـراً كان لـى تعـاون بحثـى مشـترك مـع كلا من الدكتورة / منى الشمري والدكتورة / العنود العبيدلي الذي أثمر عن قبول 4 أبحاث علمية، و 3 ملصقات علمية للعرض وملصق علمى للمناقشة الختصرة ما أتاح لي الفرصة لشرح ومناقشة البحث العلمي مع المهتمين والختصين خلال المؤتمر.

ما رأيك بالمنظومة الصحية بدولة الكويت؟

تتميز دولية الكويت في تقديم الرعاية الصحيية الجانيــة لأغلـب فئــات الجتمـع الكويتــى، ولكــن تعانــى المنظومــة الصحيــة مــن هجــرة الكفــاءات والكــوادر التمريضيــة نقــص كبيــر فــى الكــوادر التمريضيــة، ولا يقتصر هذا الأمر على الكويت فقط حيث تعانى أغلب دول العالم من نقص في الكوادر الصحيمة والطبيـة وفـق مـا أعلنتـه منظمـة الصحـة العالميـة فمن المتوقع وجود نقص ما يقارب 9 مليون مرض ومرضة حول العالم بحلول عام 2030.

وللتقليل من هذه الظاهرة يتوجب علينا الاستثمار فى الكوادر الوطنية وتسخير جميع المؤسسات التعليمينة فني دولنة الكوينت لاستقطاب وتدريب أكبر عدد محن من الكوادر الوطنية علماً بأن الكوادر الوطنيــة فــي مهنــة التمريــض تمثــل أقــل مــن %5 فــي الوقت الحالس، لذلك اعتقد أن زيادة الكوادر الوطنية



التوجهالهالهي نحوالتعليمالمدمج

إعداد: عهود عبدالعزيز

يعد التعليم ركيزة أساسية من ركائز الجحتمع. ولمه عدة طرق منها المباشر ومنها الغير مباشر. ونتيجة التطورات السريعة والطفرة التي أحدثتها التكنولوجيا وارتباطها بجميع نواحي الحياة المختلفة كالطب والهندسة، أصبح العالم يتجه نحو تسخير هذه التكنولوجيا بجميع الجالات وخاصة في مجال التعليم، ففي البداية كان التعليم التقليدي الطريقة المتبعة في كل الدول، لكن جائحة كورونا دفعت الدول للاتجاه نحو التعليم عن بعد والذي ساهم بشكل كبير وملحوظ بتوظيف التكنولوجيا للعملية التعليمية، وعلى الرغم من انتهاء الأزمة الا أن العالم انتهج الطريقة الالكترونية في عملية التعليم، وبالتالي تم دمج التعليم الاتعليم الدمح.

التعليم المدمج هـو التكامـل بـين التعليم التقليدي والتعليم الإلكتروني والـذي تسـتخدم فيـه التكنولوجيا بكافـة أنواعها وأشـكالها ضمـن التعليم التقليدي وبشـكل متفاعـل، فالعمليـة التعليميـة المع تعـد قائمـة فقـط علـى الطريقـة التقليديـة في هـذا العصـر، بـل قحـاوزت هـذا الأمـر إلـى كيفيـة تلقـى الطالب للمعرفـة، ومـن إيجابيـات هـذه الطريقـة أنهـا لا تقتصـر علـى مـكان أو زمـان محـدد، كمـا يدعـم التعليـم المدمـج أداء الطالب مـن خـلال توظيـف مسـتحدثات التكنولوجيـا وبالتالـي رفـع كفـاءة الطالب بيلقـي المعلومـات والاسـتفادة القصـوى منهـا فـى بتلقـي المعلومـات والاسـتفادة القصـوى منهـا فـى

حياته العملية، ويعد هذا الانجاه الجديد خيارا مثاليا في توسيع عملية التعلم خارج الفصول الدراسية. لمساعدة فئات من المتعلمين الغير قادرين على التفرغ للحضور للحصص الدراسية في الحصول على درجات علمية تطور مهاراتهم من جهة وتلبي حاجات سوق العمل من جهة أخرى، وللتعرف أكثر على التعليم المدمج، نستعرض معكم بعض الدراسات الخاصة التي تم اجرائها في عدة دول اتبعت هذه الطريقة كوسيلة للتعليم.

أولا: دراســة Selçuk وآخــرون (2021) التــي تهــدف إلــى فهــم المواقـف العامــة للطلبــة فــي تركيــا فيمــا يتعلــق بالتعلــم عبــر الإنترنــت أثنــاء جائحــة COVID-19 ومعرفة العوامــل التــي تؤثـر علــى مواقفهــم.

شـمل الجـزء الأكبـر مـن هـذه الدراسـة الطلبـة الجامعيـين فـي ربيـع 2020-2019 فـي الكليـات اللاهوتيـة بتركيـا الذيـن اختبـروا عمليـة التعلـم عبـر الإنترنـت بسـبب قيـود 19-COVID. وأظهـرت نتائـج الدراسـة أن المواقـف العامـة للطـلاب كانـت فـي نطـاق المسـتويات الضعيفـة وفـوق المتوسـط. مـا يعنـي أن موقفهـم يميـل إلـى الاجحـاه الإيجابـي وكذلـك الاجحـاه السـلبي.

ثانيا: تناول Himat وزملاؤه (2021) مدى رضا الطلبة عن التعلم عبر الإنترنت خلال COVID-19 في جامعة قندهار في أفغانستان من خلال استبانة شارك فيه 340 طالبًا.



أشارت النتائج أن غالبية الطلبة غير راضين عن التعليم عن بعد لأن المتعلمين لم يتمكنوا من التعلم بهذه الطريقة مقارنة ببيئة الفصل الدراسي التقليدية، ولم يكن لدى المتعلمين إمكانية الوصول إلى التعلم عبر الإنترنت من خلال أجهزة الكمبيوتر أو الهواتف الذكية. ومع ذلك، كانوا راضين إلى حدما عن دور المعلمين أثناء عملية التعلم الإلكتروني.

ثالثا: دراسة (2021) Hermawan والتي كشفت التحديات والفرص التي يشعر بها الطلبة في الجامعات الخاصة من خلال تطبيق التعلم الإلكتروني كأسلوب تعلم مبتكر في المستقبل.

وجد أن التعلم الإلكتروني يمكن قبوله كحل تعليمي في التعامل مع جائحة كوفيد 19. ولكنه لا يحزال يتطلب فحسينات من حيث الراحة والبنية التحتية واستيعاب المعرفة بحيث لا يقتصر التعلم على نقبل الفصول الدراسية إلى فصول دراسية رقمية فحسب، بل يوفر أيضًا تجربة شاملة تسهل على الطلبة التعلم واكتساب المعرفة.

رابعاً: دراسة (Kay & Pasarica, 2019, Lee et al., 2019) والتي تهدف لقياس مهارات أعضاء التدريس في التعليم عن بعد، كشفت النتائج عن اتفاق الطلبة حول حاجة أعضاء التدريس توظيف أدوات تعليم عن بعد متنوعة لتحسين العملية التعليمية.

من جانب آخر أظهرت الدراسة اعتقاد الطلبة أن هناك حاجة أن يطور بعض أعضاء التدريس من مهارتهم في استخدام أدوات التعليم الإلكتروني ولعل السبب وراء ذلك هو الازدياد المفرط في عدد البرمجيات التي تدعم نمط التعليم الإلكتروني حيث أصبح أعضاء التدريس غير قادرين على متابعة كل الأدوات واتقان استخدامها بشكل جيد.

ولنتعرف أكثر على قربة دمج التعليم التقليدي بالتعليم الالكتروني والتي طبقتها المملكة المتحدة. فهي من الأوائل في هذا الجال.

لقــد كانــت المملكــة المتحــدة مــن أوائــل الــدول فــي هــذا الجــال والتــي طبقــت نظــام التعليــم عــن بعــد. فــي العديــد مــن جامعاتهــا. ومنهــا جامعــة مانشـســتر والتـي

تعد من أهم الجامعات الإنجليزية التي تقدم لطلابها برامـج التعليـم عـن بعـد، كونهـا تملـك أحـدث وسـائل الاتصال، ولقد وضعت هذه الجامعة خبرتها وعراقتها الكبيرة والتي تمتد لأكثر من 180 عاماً في إطلاق برنامـج التعليـم عـن بعـد. حيـث قامـت بتوفيـر عـدد كبير من البرامج الدراسية للتعليم عن بعد وذلك لكي تسمح للأشخاص الذين تمنعهم ظروفهم من السفر، أو خول أعمالهم بينهم وبين حقيق أحلامهم في الحصول على شهادة جامعية، وتتميز هذه الجامعــة بجـودة التدريـس، كمـا أن شــهادة التعليــم عــن بعد التي تقدمها خظى باعتراف في كافة أنحاء دول العالم، بالإضافة إلى جامعة Edinburgh Napier والتي تعبد حديثة النشاة، والتي تختبص بالتعليب الإلكتروني وحسب, وتتيح هذه الجامعات لطلابها عدد كبير من البرامج التي من المكن أن يدرسونها عن بعد، بالإضافة لإمكانية اختيار المواد والمقررات التي سيقوم بحضورها بشكل مباشر من خلال الإنترنت، وتلزم هذه الجامعة الطالب حضور أربع مواد عملية في كل فصل ضمن التخصص الذي يقوم بدراسته، وتقدم للطالب شهادة متميزة ومعترف بها في

وعلى غرارها هناك جامعات عربية نفذت نظام التعليم المدمج، ومنها جامعات سعودية مثل جامعة الملك عبدالعزيز وهي إحدى الجامعات الرائدة في نظام التعليم الإلكتروني والتعليم عن بعد. فهي بالفعل حققت الريادة في ذلك النظام حيث اتاحت العديد من التخصصات الكترونيا لكافة الطلبة في المرحلة الجامعيــة وتضــم مجالاتهـا (علــوم إداريــة/ قانــون/ اللغــة الإنجليزيـة/ اللغـة العربيـة/ نظـم المعلومـات الإداريـة). وعلاوة على ذلك فالملكة العربية السعودية سباقة في مجال التعليم الالكتروني، فلقد أسست جامعة متكاملة الكترونية، وهي الجامعة الالكترونية السعودية والتى تعد من رواد الجامعات في التعليم الالكتروني والتعليم المدمج والتعليم عن بعد ومن أمثله التخصصات المطروحة فيها (تخصص التجارة الالكترونيــة/ تخصـص الحاســبة/ تخصـص المعلوماتيــة الصحية/ تخصص المالية/ تخصص الصحة العامة).

خامان الزرق

كيف نبني عادات جيدة ونتخلص من العادات السيئة

الكاتب / جيمس كلير ترجمة / محمد فتحي خضر



إعداد: نهاني مهدي

كتاب العادات الذرية يعد أحد أشهر الكتب التي تتواجد في المكتبات العالمية وهو من تأليف جيمس كلير الذي يعتبر من أفضل الكتاب والمؤلفين وقد ألـف العديـد مـن الكتـب الختلفـة والمتنوعـة التـي هدفها الأساسى هو التغيير من حياة كافة الأشــخاص إلــي الأفضــل.

وهو صاحب مؤسس أكاديهة العادات والتي تعمل على المساعدة فني الخصول علني العبادات الصغيرة من أجل التغيير الكبير وهو صاحب موقع متخصص من أجل تدريب الشركات والأفراد وذلك للحصول على العادات المثاليـة سـواء كانـت فـى بيئـة العمل أو في الحياة العامة وعلى أساس تلك الأمور نال الشهرة الكبيرة وأصبحت الصحف الأمريكية الكبرى تتصارع على نشر المقالات الخاصة به.

ففي كتباب العبادات الذريبة يقدم لنبا الكاتب جيمس كلير منهجاً سهلاً للقارئ لبناء عادات جديدة والتخلص من عادات سيئة، من خلال كيفية الاستفادة بالتغيرات البسيطة التى ربا لا نلحظ أثرها على المدى القريب لكنها على المدى البعيد خَفَقَ نَجَاحَات كبيرة، وتكون سبباً رئيسياً في نجاح الكثيرين من يستمرون ويواصلون على اتباعها دوماً. وتساعدهم في التخلص من العادات السلبية.

في بداينة الكتباب يحكن لننا الكاتب عن تجربته الشخصية التي مربها والتي بدأت عندما تعرض

لحادثت أثناء ممارسته لرياضة البيسبول حيث انفلت المضرب وطار من بين يدي زميل له واصطدم بقوة شديدة بوجهه إلى درجة أنه سحق أنفه وشوهه، وحدث كسر في جمجمته وتهشم محجر عينه.

لقد قضى عاماً كامالاً من بعدها متوقف عن القيام بائي من الأعمال أو الدراسية أو الرياضة وبدأ بعدها يتحدث عن الرجوع مرة أخرى إلى حياته وتفاصيلها الختلفة.

وأنه أدرك على الرغيم من المعانياة من الظروف القاسية إلا أنه من خلال مارسة عادات صغيرة استطاع من خلالها أن يعود إلى مارسة الرياضة بشكل وصل به إلى حالة من التميز والنجاح.

ثم بدأ يستعرض في الكتاب أنه قد أنشأ مدونة كتب فيها كافحة الملاحظات الختلفة عن التغيير في العادات الصغيرة بل المتناهية في الصغر والتي أطلق عليها النذرة وفي خلال عام تمكنت تلك المدونة أن تستقبل الكثير من الزائرين من كل أنحاء العالم والتأثير الإيجابي في العديد من الأشخاص وحياتهم الختلفة في تغيير عاداتهم السيئة الصغيرة في

بدأ الفصل الأول من كتاب العادات الذرية التعرف على العادة وهي عبارة عن الفائدة المركبة التي تعمل على التحسين من الفرد بشكل ذاتى ولكن يعد التحسن الذي يظهر منها وهو صغير جداً إلا

أنه مع التراكم لكافة العادات الصغيرة يودي إلى انتاج تأثير كبير على الإنسان في المستقبل القريب وقد قال الكاتب أيضاً أن العادات لها جانب سلبي وجانب إيجابي.

يجب أن يكون الشخص مُدرك لواحدة من الحقائق الهامــة أن أي تغييــر بســيط حتــي لــو كان بســيط أو تافه لن يودي إلى أي فارق قد يُحدث الآن إلا أنه قد يودي إلى الحصول على نتائج أقوى على المدى البعيد لأن النتيجــة الإيجابيــة هــى عبـارة عــن النتيجة التــى تتراكم من العديد من الأشياء وهي من المكن أن تأتى في وقت متأخر ولكن مع حالة الصبر والاستمرار سوف خصل على أفضل النتائج المكنة.

ثم الجمه الكاتب بعدها إلى تعريف العادة الذريمة وهـو العنـوان الـذي اختـاره لكتابـه مؤكـداً أنـه فـي حالـة أنـك كنـت تريـد الحصـول علـى نتائـج مذهلـة لا يجب عليك أن تقوم بتحديد الهدف على الإطلاق بل أنه من الضروري أن يتم التركيز على أن يكون لديك نظام أساسي يتم إتباعه ولن تصل إلى الهدف إلا في حالت وجود نظام راقي ومناسب.

العادات هي الفائدة المركبة للتحسن الذاتي والتحسين البسيط 1 % كل يوم سيكون له أثر عظيم على المدى البعيد.

كما أن التغييرات البسيطة تبدو غالباً وكأنها لا خدث فارقاً كبيراً، إلى أن جُناز عنبة حرجة معينة.

New York Times الأكثر مبيعًا تغييرات صغيرة لنتائج مذهلة منهج سهل لبناء عادات جيدة والتخلص من العادات السيئة «كتاب مفيد وعملي للغاية» جيمس كلير ترجمة محمد فتحي خضر

وأقوى النتائح الخاصة بأى عملية تراكمية تأتى متأخرة. فعليك أن تكون صبوراً. وإذا أردت الحصول على نتائىج أفضل، فلتنسى تحديد الأهداف وركّرز على نظامك بدلاً من ذلك.

وفي الفصل الثاني من الكتاب قد وجدنا أن هناك مستويات للتغيير تشتمل على تغيير من هوية الشخص ذاته، وتغيير العملية التي يقوم بها، وتغييــر النتائــج التــي يســعـى لهـــا.

فان تغييار عاداتك ليسات التركياز على ما تربد خَقیقه، وإنما على ما ترید أن تصبح علیه. وهویتك تنبع من عاداتك. وكل فعل يعبد عملية تصويت على نوعيــة الشــخص الــذى تريــد أن تصبــح عليــه. وكي خقيق الصورة المُثلبي لنفسك أنت بحاجية إلى تنقيح معتقداتك على نحو متواصل، وتحديث هويتك والتوسع فيها.

أن السبب الحقيقي وراء أهمية العادات ليس أنها من المكن أن تجلب لك نتائج أفضل (رغم أن بمقدورها هذاا، وإنما لأنها بمكن أن تغير معتقداتك ىشـــأن نفســك.

وفي الفصل الثالث من كتاب العادات الذرية قد شرح الكاتب جيمس كلير الطريقة الأفضل من أجل الحصول على العادات المثالية المناسبة من خلال إتباع البعض من الخطوات الأساسية والتي تعتمد على تجربة العالم النفسى إدوارد ثورندايك والتى قد تم القيام بها على البعض من القطط وقد شرحها بشكل تفصيلي.

وقد بين أن المخ أيضاً يقوم باكتساب العادة التي تتكرر سواء كانت من العادات السيئة أو من العادات المفيدة وقد عرض الخطوات البسيطة وهي عبارة عن 4 (أربعة) خطوات فقط من أجل تغيير العادة.

وقد وصف ثورندایك، من خلال دراسته، عملیة التعلُّم بالتكرار. لأن العادة هي سلوك تكرر عدداً كافياً من المرات حتى يصبح أوتوماتيكياً. وتبدأ عمليــة بنــاء العــادات بالتجربــة والخطــأ.

فمتى واجهت موقفاً جديداً في الحياة، يتعيّن على دماغك أن يتخد قراراً. كيف أستجيب لهذا الأمر؟ فعندما تواجه أي مشكلة لا تكون واثقاً في البداية من كيفية حلّها.

وعند شرح الفصول المتبقية من الفصل السادس والسابع والثامن وحتى نهاية الفصول كلها يقوم الكاتب بمواصلة رحلته التي يتحدث فيها عن الخصول على العادات الذرية الناجحة التي تُساعد على التغيير في حياة الإنسان بشكل كامل مع تقييم العديد من النماذج الختلفة التي قامت بالتغيير في حياتها إلى شخص آخر مغاير تماماً. تظهر للشخص التغييرات التى بدأت تظهر عليه بشكل يؤثر على بيئته ومحيطه فتتغير البيئة

فاتسامك بتحديد ما تريد خقيقه والكيفية التي ستحققه بها سيساعدك على أن تقول لا للأشياء التي تُعيقُ تقدّمكُ، وتشتت انتباهك، وتُبعِدكُ عـن الطريـق الصحيـح. فنحـن دائمـاً مـا نقـول نعـم للطلبات البسيطة لأننا لسنا واضحين بما يكفى بشــأن مــا نحتــاج إلــى عملــه بــدلاً مــن ذلــك، وحــين تكون أحلامك مبهمة يصبح من السهل أن تبرّر لنفسك الاستثناءات الصغيرة طوال اليوم ولا تبدأ في عمل الأشياء الحددة التي ختاج إلى عملها كي

فالهدف هـو أن جُعـل الوقـت والمـكان واضحـين تمامـاً لدرجــة أنــه بقليــل مــن التكــرار ســتحصل علــى دفعــة للقيام بالأمر الصحيح وفي الوقت الصحيح. حتى

التغيّـرات الصغيرة في السياق يمكن أن تودي إلى تغيّرات كبيرة في السلوك مع مرور الوقت. فأجعل الإشارات الخاصة بالعادات الحسنة، واضحة في بيئتك. الأشخاص ذو القدرة الكبيرة على ضبط النفس يقضون وقتاً أقلل في مواقف التشويق.

بالكامل من حوله، ومن هنا يصبح من السهل إعادة بناء العادات الإيجابية الجديدة له.

امنح عاداتك وقتاً ومكاناً محددين في هذا العالم. لـو لــم تســتطع أن تقــول لــاذا.

فبإمكانك استخدام استراتيجية نيّات التنفيذ من أجل ربط عادة جديدة بتوقيت ومكان محددين فالإشارتان الأكثر شيوعاً هما الزمان والمكان.

> ملاحظــة الإشــارات ذات الصلــة فــي أي موقــف بعينــه تعد الأساس لكل عادة تقوم بها. فتجنب التشويق أسهل من مقاومته. إن عمليــة تغييــر الســلوك تبــدأ دائمــاً بالوعــى. فأنــت بحاجــة إلــى أن تكــون واعيــاً بعاداتــك قبــل أن تســتطيع تغييرها. لأن أسلوب الإشارة والنداء يرفع مستوى إدراكك مـن العـادة اللاواعيــة إلــى مســتوى أكثــر وعيــاً

مثل ثورندایک، ستجرّب أشیاء مختلف کی تری

أى عادة يُمكن اختزالها إلى حلقة Peed back

القوانين الأربعية لتغيير السيلوك هي مجموعية

بسيطة من القواعد مكننا استخدامها لبناء عادات

كما يشرح الكاتب في الفصلين الرابع والخامس

حل المشاكل التي تواجه الإنسان من خلال الاعتماد

على أقل مجهود محن وأقل طاقة محنة عن

طريــق أربعــة مراحــل مختلفــة عبــارة عــن قوانــين تغييــر

1. خديد العادة التي ترغب في إجراء التغيير

3. إتباع الطريقة الأسهل من أجل التغيير من

4. الحرص على أن التغيير للعادة التي تم تحديدها

وقد أوضح الكاتب أن التغيير سوف يظهر بشكل

تلقائب وتغييب العادة سوف يكون جزء لا يتجزأ من

عقلك، فالدماغ البشري عبارة عن ماكينة لا تتوقف

عـن التنبـؤات. وهـو يسـتوعب البيئـة الحيطـة بـه علـى

نحو متواصل ويحلِّل المعلومات التي يعثر عليها.

وكلما تعرضت إلى تغيير على نحو متكرر. فالدماغ

يقوم بتشفير الدروس المكتسبة من خلال الخبرة.

ولا نستطيع على الدوام تفسير ماهية ما نتعلَّمه،

غيــر أن التعلّــم يحــدث طــوال الوقــت، وقدرتــك علـــى

وذلك عن طريق التعبير اللفظي عن أفعالك.

2. يجب أن يتم يكون أمام عينيك جذاباً.

أيها ينجح معك.

تتضمن أربع مراحل:

أفضل. وهذه القوانين هي:

1. اجعلها واضحة.

2. اجعلها جذابة.

3. اجعلها سهلة.

العبادات وهبي:

يكون مُرضى لك.

4. اجعلها مُشبعة.

الإشارة، التوق، الاستجابة، المكافأة.

الطويل بالاحتفالات الرسمية، استطاع أن يخلق بذلك أداة الالتزام الخاصّة بـه.

في بعض الأحيان لا يكون النجاح متعلّقاً بجعل العادات الحسنة سهلة بقدر ما يكون متعلّقاً بجعل العادات السيئة صعبة. وهذه الصورة المعكوسة لتغيير السلوك، اجعلها صعبةً. فإذا وجدت نفسك تعاني باستمرار في السير على خططك، حينها يمكنك أن ختذي بهوجو وجعل عاداتك السيئة أكثر صعوبة عن طريق صياغة ما سمّاه علماء النفس «أداة الالتزام».

والالتزام يزيد احتمالات فعلك للشيء الصواب في المستقبل عن طريق جعل العادات السيئة صعبة في أخاضر. ومع ذلك، يمكننا فعل ما هو أفضل من ذلك، إذ يمكننا جعل العادات الحسنة حتمية. والعادات السيئة مستحيلة.

كما أن العنصر الخوري في جعل العادة تستمر معك هو الشعور بالنجاح، حتى ولو بصورة بسيطة. فشعور النجاح يعد إشارة بأن عادتك قد أثمرت وأن هذا العمل يستحق الجهد المبذول فيه. في عالم مثالي، تكون مكافأة العادة الحسنة هي العادة نفسها. لكن في العالم الواقعي، تبدو العادات الحسنة قيّمة فقط حين تقدم لك شيئاً نافعاً. خلاصة القول هي أن تعقب العادات:

1. يخلق إشارة بصرية يمكنها أن تذكّرك بمباشرة فعال.

2. يحفزك لأنك ترى التقدّم المتحقّق ولا تريد أن ضيّعه.

3. يشعرك بالإشباع كلما سجّلت لحظـة ناجحـة أخـرى حدثـت فيها العادة.

علاوة على ذلك. يقدم تعقّب العادات برهاناً بصرياً على أنك تعمل على تعزيز نوعية الشخصية التي تريد أن تصير عليها، وهو نوع مشبع من الإشباع الفوري والحقيقي.

للعادات فوائد لا تعد ولا خصى، غير أن الجانب السلبي لها هو أنها خبسنا في أنماط مسبقة من التفكير والفعل، حتى بينما العالم يتغير من حولنا، فلا شيء يدوم. والحياة آخذه في التغيّر على الحوام، لذا فأنت بحاجة إلى التحقّق بصورة دورية كي ترى ما إذا كانت عاداتك ومعتقداتك القديمة لا تزال تفيدك أم لا.

والثقافة التي ننتمي إليها تكون لنا جذابة في نظرنا حتى في سلوكياتنا ..

فنحـن نميـل إلـى تبنّـي العـادات التـي خَظـى بمديـح وقبـول ثقافتنـا وذلـك لأنـه لدينـا رغبـة قويـة فـي الانتمـاء إليهـا.

قـم بإبراز منافع جُنّب العـادة السـيئة كـي جُعلهـا تبـدو غيـر جذابـة. وتكـون العـادات جذابـة حـين نربطهـا بمشـاعر إيجابيـة، وتكـون غيـر جذابـة حـين نربطهـا بمشـاعر سـلبية. اصنـع طقسـاً للتحفيــز عــن طريــق القيـام بشــيء تســتمتع فــي القيـام بــه قبــل أي عـادة صعبــة.

وضرب لنا الكاتب جيمس كلير مثلاً جميلاً للالتزام لتتخدذ خيار يتحكم في أفعالك في المستقبل. وهي لتحديد السلوك المستقبلي، وإلزامك بالعادات الحسينة، ومنعك من العادات السيئة. عندما ذكر لنا قصحة الكاتب الفرنسي فيكتور هوجو عند كتابته لروايته المشهورة أحدب نوتردام. حيث كان يواجه موعد مستحيل لكتابة رواية جديدة حيث وعد ناشره بكتابتها قبل تاريخ نشرها باثنى عشر شهراً وهو موعد نهائي يجب تسليم الرواية للناشر. فوضع هوجو خطة غريبة للقضاء على التأجيل والتسويف. فجمع كل ملابسه وطلب من مساعد لـه أن يضعهـا فـى خزانـة كبيـرة وأن يغلقهـا. ولـم يكـن لديم ما يرتديم إلا شال كبير. ونتيجة لافتقاره إلى الملابس الملائمة للخروج، ظل هوجو في غرفة مكتبه وانهمك في الكتابة طوال ستة أشهر وانتهي من الكتابة أي قبل موعد النشر الحدد بأسبوعين ظهرت إلى النور من أجمل الروايات «أحدب نوتردام» فعندما أبعد هوجو كل ملابسه حتى يستطيع التركيز على كتاباته. كي لا يخرج ويسهر لأنه محب لاستقبال الضيوف ومغرم بتغيير وتنوع ملابسه وقضاء الوقت

« إن نقــص الوعــي الذاتــي ســم زعــاف. والتدّبــر والمراجعــة همــا التريــاق»

الجانب الإيجابي للعادات هو أننا نستطيع فعل الأشياء من دون تفكير.

والجانب السلبي هو أننا نتوقف عن الانتباه إلى الأخطاء البسيطة.

العادات + التدريب المتأني = الإتقان

التدّبر والمراجعة هي العملية التي تُمكّنك من أن تظل واعياً بأدائك مع مرور الوقت.

ليس النجاح هدفاً نصل إليه أو خط نهاية نجتازه. بل هو منظومة من التحسّن، وعملية لا نهائية من التنقيح. كما قال الكاتب جيمس كلير في بداية كتابه إذا كنت تواجه صعوبة في تغيير عاداتك. فأعلم أن المشكلة ليست بك. بل أن المشكلة في النظام الذي تتبعه. فلا تكرّر العادات السيئة نفسها مراراً وتكراراً. بل اتبع نظاماً منظماً صحيحاً من أجل التغيير.

ومع اقتراب الكتاب من نهايت، يتمنى الكاتب أن يكون العكس هو الصحيح فباستخدام قوانينه الأربعة لتغيير السلوك صار لديكم مجموعة من الأدوات والاستراتيجيات التي يمكنكم استخدامها كي تبني نظماً أفضل وتصوغ عادات أفضل.

فالكاتب اهتم بترسيخ مفهوم العادات في حياتنا وجعلها نواة لتغيرات كبيرة على المدى البعيد. من أجل اكتساب عادات جديدة اجعلها واضحة وجذابة وسهلة ومشبعة.

وللحصول على العادات الذرية الناجحة لكي تساعدك على التغيير بشكل كامل اتبع الإشارة التي تنبع من الوعي لينشأ التوق لتحقيق السعادة والمتعة والبهجة فيستجيب دماغك للشعور والاحساس فتحصل على المكافأة التي ترجوها وهي التغيير، في إطار الإشارة، التوق، الاستجابة، المكافأة خدث الرؤى المثيرة للاهتمام بشأن السلوك الإنساني.

في رثاء الأستاذة الفاضلة

حصة القاضي

الكبيرة بقلبها وعطاءها .. ورمزاً للنجاح والتفاني

بقلم : تماني ممدي

لقد تأخرت عن مرثيتك يا أم الوليد لأنك فينا ما زلتي باقية ... ما زلت لم أفق من الصدمة، لأن خبر وفاتك لم أفق منه حتى الآن. ماذا أقول في رثائك وبماذا أخدث عنك؟

عن طيبة قلبك أم عن نصحك وتشجيعك ودعمك للآخرين، لأنك كنت معطاءة ومحبة للجميع. فزاد حب الناس فيك، لأنك جعلت التقدير والاحترام سلوكاً في مقامك. كنت دائماً الأخت الكبيرة الحنونة الكرعة الموجهة لنا بآرائك السديدة، كنت الكبيرة بقلبك وعطاءك. كنت رمزاً للنجاح والتفاني والاجتهاد.

لقد تعاملت مع أم الوليد عن قرب في ملتقى التدريب الأول عام 2006 كانت هي المسئولة الأولى ورئيسة الملتقى. كنت أتلقى منها التعليمات بكل محبة، كانت تتحلى بالصدق في التعامل كانت قائدة تستحق الاحترام الكبير كانت متفانية بعطاءها مخلصة

بعملها خُببك بالعمل معها كأنك تعرفها منذ سنين. قريبة إلى القلب، فالكلمات لا تكفي بذكر من فقدناها. كانت قمل من صفات ميزة نادرة لا جُدها إلا في إنسانة متفانية تتميز بالعطاء والطيبة والخلق الرفيع الذي يفتقره البعض والبعض الآخر يتمناه. وكم هو جميل أن نذكرها بكلمات الوفاء والصداقة الحقة.

أتقدم بأصدق التعازي وأعمق المواساة إلى عائلة السيدة الفاضلة حصة القاضي وإلى كل من عرف وأحب أم الوليد. أدعو الله أن يتغمدها بواسع رحمته ويسكنها فسيح جناته. كما أتمنى لعائلتها وأحبائها الصبر والسلوان.

إلى جنات الخليديا ام الولييديا صاحبية الابتسامة المشيرقة.

إنا لله وإنا إليه راجعون



ولنىك

يأتي قبل

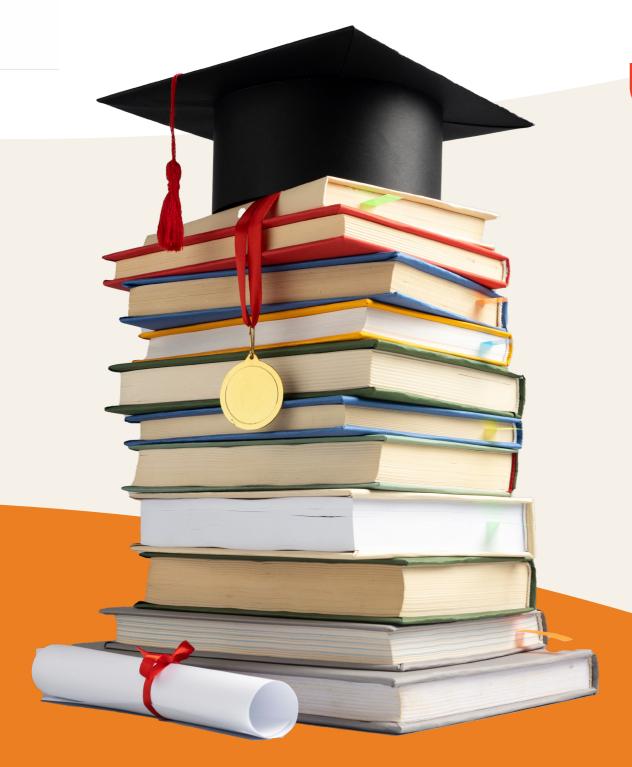
نجاكك



مع بدایــة کل فصـل دراســی فــإن کثیــراً مــن الطلبة، بل معظم الطلبة، لا يرغبون بالمبادرة إلى الدراسية والمراجعية والتلخييص، حتى تمير الأيام وتتراكم المعلومات. فإذا جاء أول اختبار لقدراتهم تجدهم بكل غرابة يتوقعون الثمر. وأنهم سيحصدون النجاح بعد دراسة وسهر لمدة يسوم أو يومسين. والأغسرب أنهسم فسى حسال فشلهم لا يبحثون عن سبب الخلل، ولكن يمنون أنفسهم بأن هذه المرة كان حظهم عاثر وأن المرة القادمة ستكون مثمرةً، وأن النهاية ستكون سعيدة. فإذا جاءت الحاولة الثانية فاشلة. ندبوا حظهم وعضوا أصابع الندم وتحسروا على عدم الجد والاجتهاد من البداية. عندها ينقسم هذا النوع من الطلبة إلى قسمين: قسم يستيقظ من سباته، ويقوم من عثرته ويجد ويجتهد لعلمه أن ثمرة النجاح والتفوق لا تأتى إلا بالمثابرة والعمل. وقسم يصيبه اليأس والإحباط. والتنبؤ بأنه مهما عمل، فلن يفلح ولن ينجح، فهذا

القسم من الطلبة يكون كئيب النفس. محبط الروح. فكأنه جثة تمشي في المرات. وقجاس في القاعات.

أخبي الطالب، لا تدع وقتك بمضي باللعب والتفاهات، ويضيع مستقبلك في الأحلام والمنيات. فكل عاقل يعلم علم اليقين أن النجاح لا يأتي على طبق من ذهب، وأن الثمرة لا تجنيها إلا من بعد تعب، وأنت تعلم أن عليك مهمة الجد والاجتهاد حتى قصل على مبتغاك وتصل إلى هدفك، وققق طموحك في التخرج. وتتوجه بما قلم به من العمل في القطاعات الختلفة. فلا تلتفت إلى الحالمين، حتى لا يكسرك الواقع، ولا تكن مع الكسالي، حتى لا يرفضك المجتمع، ولا تكن مع الحبطين، حتى لا تكن عالة على الناس. فابدأ من الآن وكن من العاقلين.



بقلم :د.أنفال محبوب مبارك

تعتبر رواية «اللؤلؤة التي كسرت محارتها» للكاتبة الأفغانية نادية هاشمي قصة مؤثرة خكي عن رحلة مؤلمة يخوضها الشخص الرئيسي في مواجهة القدر والتحديات التي تواجهه في حياته . الرواية تتسم بتمسك الشخصيات بالتقاليد والعادات في مواجهة المائر القاسية.

ولا بد من التعريف عن الكاتبة قبل الحديث عن الرواية. فنادية هاشمي ولدت عام 1977 وهي كاتبة أفغانية. حصلت على درجات علمية في دراسات الشرق الأوسط وعلم الأحياء. تخرجت في الطب من جامعة ولاية نيويورك وتخصصت في طب الأطفال.

قامت هاشمي بكتابة ثلاث روايات عالمية مشهورة حققت مبيعات عالمية. من بين هذه الروايات «اللؤلؤة التي كسرت قوقعتها»، «عندما يكون القمر منخفضاً»، و»بيت بلا نوافذ». تتميز رواياتها بأسلوبها الجذاب وتصويرها العاطفي والمؤثر، بالإضافة إلى رواياتها، قامت نادية هاشمي بنشر كتابين للأطفال، تهدف من خلالهما إلى إلهام الأطفال وتعزيز قيم الحب والتعاون.

إن ناديــة هاشــمي تعــد واحــدة مــن الأصــوات الأدبيــة الهامــة فــي أفغانســتان. وأعمالهــا خظــى بشـعبيـة واسـعة وتعكـس قضايــا الجمتمـع وثقافته.

وتعبّر ناديـة هاشـمي، الكاتبـة الأفغانيـة، فـي مقابلـة لهـا مـع «كيوبوسـت». عـن قلقهـا إزاء تدهـور وضـع المـرأة فـي أفغانسـتان منــذ عـودة طالبـان إلــى السـلطة فـي أغسـطس 2021. إذ تعبّر هاشـمي عـن عـدم تغيـر قناعـات ومعتقـدات طالبـان وتشــير إلــى التاريــخ الســابق للحركــة وكيفيــة تعاملهــا مـع النســاء.

وتشير هاشمي إلى أن الفترة الحالية شهدت

استبعاد الفتيات من التعليم الأساسي والجامعات، بالإضافة إلى نقص الفرص الوظيفية للنساء. توجهت طالبان بتعليمات تقيد حتى بيع الخبر للنساء، وفرضت قيودًا على حركة النساء في الأماكن العامة. يمكن رؤية هذه القيود بوضوح في شوارع المدن الأفغانية. تشير هاشمي إلى أن طالبان تسعى لإزالة النساء الأفغانيات من الحياة العامة وتقييد دورهن للحمل والإنجاب فقط. كما صرح بعض القادة السابقين في تصريحاتهم.

وتلقى القرارات والسياسات التي فرضتها طالبان بشأن النساء انتقادات واسعة من الجمع الدولي والناشطين في حقوق الإنسان، ويرى الكثيرون أنّ هذه الإجراءات تهدد المكتسبات التي حققتها النساء الأفغانيات على مر السنين وتعرض حقوقهن وحرياتهن للخطر.

ومن هنا جاءت رواية «اللؤلؤة التي كسرت محارتها» إذ تتناول الرواية قصة عائلة أفغانية تمتد عبر أجيال متعددة، وتعكس تجربة الشعب الأفغاني الذي تأثر بالحروب والصراعات. تتجلى في طيات الرواية عبق ثقافة الشعب الأفغاني ومعاناتهم في ظل الظروف الصعبة التي مروا بها.

وتتركــز الروايــة أيضًــا علــى صراعــات النســاء الأفغانيــات، حيـث تتنــاول قضاياهــن وتحدياتهن التي لا تــزال مســتمرة حتـى اليــوم. تتواجه الشــخصيات النســائية فــي الروايــة بتحديــات العصــور والتقاليد التــي قــد تعيــق تحقيــق طموحاتهــن وأحلامهــن.

إن روايــة «اللؤلــؤة التــي كسـرت محارتهــا» تعكـس الجمــال والمأســاة فــي نفـس الوقــت. حيـث تصــوّر حيــاة الأفغــان فــي ظــروف قاســية، وتعبــر عــن تأثيــر الحـروب والصراعـات علــى الأفــراد والأســر والجتمــع بشــكل عــام.



