

# بحث لدورة التشتت

إعداد وتقديم الأستاذة الأليف كوتش رشا فوزي - مصر

تصميم وصياغة وتحليل د.منور عبدالرقيب الصنومى

\*\*تاريخ الإصدار: \*\* 19 ديسمبر 2024م



Dr. Abdulqader Al-Adaki  
International Academy  
AIA

**\*\*بحث أكاديمي بعنوان:\*\***

**\*\*التشتت: فهم الظاهرة وآليات المواجهة في علم الكوتشينغ الحديث\*\***

**\*\*تاريخ الإصدار: 19 ديسمبر 2024م**

**\*\*إعداد وتقديم:\*\***

**المدربة المعتمدة دوليا/ رشا فوزي (مصر)**

**\*\*صياغة وتحرير:\*\***

**د. منور عبدالرقيب الصنومي**

**\*\*شكر وتقدير:\*\***

نتقدم بخالص الشكر والتقدير إلى الدكتور عبد القادر العداقي على دعمه المستمر للعلم والمعرفة، وإلى الدكتورة جواهر على تفانيها وجهودها المبذولة. كما نشكر جميع المشاركين من الخبراء والأكاديميين الذين أثروا هذا البحث بمدخلاتهم القيمة.

## **\*\*ملخص البحث\*\***

يتناول هذا البحث ظاهرة "التشتت" الذهني والسلوكي التي أصبحت سمة بارزة في العصر الرقمي. يهدف البحث إلى تقديم فهم متكامل لأبعاد التشتت، مستعرضاً أسبابه الداخلية والخارجية، وتأثيراته السلبية على الإنتاجية والصحة النفسية. يجمع البحث بين منظورين أساسيين: الأول يستمد إرشاداته من القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة لمعالجة التشتت من خلال التوكل وتنظيم الوقت والتركيز على الأهداف السامية. أما المنظور الثاني، فيعتمد على علم الكوتشينغ الحديث، مقدماً استراتيجيات عملية وأدوات فعالة لتحديد محفزات التشتت، واستعادة السيطرة على التركيز، وتحقيق الأهداف الشخصية والمهنية.

## **\*\*الفصل الأول: مقدمة في مفهوم التشتت\*\***

### **١. تعريف التشتت وأبعاده\*\***

يُعرَّف التشتت علمياً بأنه حالة من التفرق الذهني والنفسي تعيق قدرة الفرد على تركيز انتباهه على مهمة محددة أو فكرة معينة لفترة كافية. هذه الظاهرة لا تقتصر على مجرد فقدان التركيز اللحظي،

بل تمتد لتشمل أبعاداً متعددة:

\* **\*\*البُعد النفسي:\*\*** يرتبط بالقلق، والتوتر، والإرهاق الذهني الذي يمنع العقل من الاستقرار.

\* **\*\*البُعد السلوكي:\*\*** يتجلى في التنقل العشوائي بين المهام دون إنجاز فعلي، وهو ما يُعرف بـ "تعدد المهام الوهمي".

\* **\*\*البُعد البيئي:\*\*** يشمل كافة المؤثرات الخارجية التي تقترح وعي الفرد، مثل الضوضاء والإشعاعات الرقمية.

في ظل تسارع إيقاع الحياة والتطور التكنولوجي الهائل، أصبح التشتت تحدياً جوهرياً يؤثر سلباً على إنتاجيتنا، وعلاقاتنا الاجتماعية، وصحتنا النفسية.

### **\*\*1.2. أسباب التشتت: عوامل داخلية وخارجية\*\***

يمكن تصنيف مسببات التشتت إلى فئتين رئيسيتين:

#### **\*\*أ) الأسباب الداخلية:\*\***

\* **\*\*الضغوط النفسية:\*\*** كالقلق من المستقبل، أو الشعور بالذنب من الماضي، أو التردد في اتخاذ القرارات.

\* **\*\*غياب الوضوح في الأهداف:\*\*** عدم وجود رؤية واضحة أو خطة عمل محددة يترك العقل في حالة من الضياع.

\* **\*\*الإرهاق الجسدي والذهني:\*\*** نقص النوم الكافي والتغذية غير السليمة يؤثران بشكل مباشر على وظائف الدماغ المسؤولة عن التركيز.

\* **\*\*ضعف مهارات التنظيم:\*\*** عدم القدرة على إدارة الوقت وترتيب الأولويات يخلق فوضى ذهنية.

#### **\*\*ب) الأسباب الخارجية:\*\***

\* **\*\*المشتتات الرقمية:\*\*** تعتبر وسائل التواصل الاجتماعي، والإشعاعات المستمرة من الهواتف الذكية، والبريد الإلكتروني من أكبر مصادر التشتت في العصر الحديث.

\* **\*\*البيئة المحيطة:\*\*** الضوضاء، والمقاطعات المستمرة من الزملاء أو أفراد الأسرة.

\* \*\*الالتزامات المتعددة:\*\* محاولة التوفيق بين مسؤوليات العمل والأسرة والحياة الشخصية قد تؤدي إلى تشتيت الجهد والطاقة.

## **\*\*الفصل الثاني: التشتت من منظور القرآن الكريم والسنة النبوية\*\***

يقدم الإسلام منهجاً متكاملًا لتحقيق السكينة النفسية والتركيز الذهني، مما يجعله إطاراً فعالاً لمواجهة التشتت.

### **\*\*2.1. التشتت في القرآن الكريم\*\***

يوجه القرآن الكريم المسلم نحو الثبات والتركيز من خلال عدة مبادئ:

\* **\*\*التوكل على الله بعد العزيمة:\*\*** قال تعالى: **\*\*فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ\*\*** (آل عمران: 159). تدعو هذه الآية إلى اتخاذ القرار بثبات بعد التفكير، ثم الاعتماد على الله، مما يقلل من التشتت الناتج عن التردد والقلق.

\* **\*\*وضوح الهدف الأسمى:\*\*** قال تعالى: **\*\*وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ\*\*** (الذاريات: 56). تحديد الهدف الأسمى في الحياة يمنح الإنسان بوصلة واضحة توجه أفعاله وتقلل من ضياعه في أمور ثانوية.

\* **\*\*تنظيم إيقاع الحياة:\*\*** قال تعالى: **\*\*وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِيَاسًا \* وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا\*\*** (النبا: 10-11). هذا التوجيه الإلهي يضع أساساً لتنظيم الوقت بين العمل والراحة، مما يقلل الفوضى التي تعد من أكبر مسببات التشتت.

### **\*\*2.2. التشتت في السنة النبوية\*\***

تقدم السنة النبوية حلاً عملياً لمواجهة التشتت:

\* **\*\*الدعاء كأداة للدعم النفسي:\*\*** كان النبي صلى الله عليه وسلم يستعين بالله من العوامل التي تؤدي إلى التشتت، فيقول: **\*\*اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والجبن والبخل، وغلبة الدين وقهر الرجال\*\***. هذا الدعاء يعالج الجذور النفسية للتشتت.

\* **\*\*الإتقان في العمل:\*\*** قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: **\*\*إن الله يحب إذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه\*\***. الإتقان يتطلب تركيزاً كاملاً وانغماساً في المهمة، وهو عكس حالة التشتت.

\* **\*\*التركيز على الاستمرارية:\*\*** قال النبي صلى الله عليه وسلم: **\*\*أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل\*\***. يعلمنا هذا الحديث التركيز على الأعمال القليلة ذات القيمة العالية والمداومة عليها، بدلاً من تشتيت الجهد بين مهام كثيرة دون إنجاز.

## **\*\*الفصل الثالث: معالجة التشنت في علم الكوتشينغ\*\***

يُعد التشنت في علم الكوتشينغ عقبة أساسية تمنع العميل من تحقيق أهدافه. يعمل الكوتش كشریک لمساعدة العميل على استعادة زمام المبادرة والتركيز.

### **\*\*3.1. تحديد المحفزات: الخطوة الأولى نحو الحل\*\***

الخطوة الأولى في جلسات الكوتشينغ هي مساعدة العميل على اكتشاف الأسباب الجذرية لتشنته من خلال:

\* **\*\*التساؤل العميق: \*\*** طرح أسئلة مفتوحة مثل: "ما الذي كنت تفكر فيه عندما شعرت بالتشنت؟" أو "هل هناك نمط معين يسبق تلك اللحظات؟".

\* **\*\*التحليل والتأمل: \*\*** دعوة العميل للتفكير في المواقف التي يتكرر فيها التشنت، والمشاعر والظروف المصاحبة لها.

\* **\*\*تحديد الأنماط السلوكية: \*\*** مساعدة العميل على ربط محفزات معينة (مثل القلق من التوقعات) بسلوكيات التشنت (مثل التحقق المستمر من الهاتف).

### **\*\*3.2. أدوات وتقنيات عملية لاستعادة التركيز\*\***

يقدم الكوتشينغ مجموعة من الأدوات العملية التي تمكن الأفراد من إدارة انتباههم بفعالية:

\* **\*\*الخرائط الذهنية (Mind Maps): \*\*** أداة بصرية لتنظيم الأفكار المعقدة وتقسيم المشاريع الكبيرة إلى مكونات أصغر وأكثر قابلية للإدارة.

\* **\*\*قوائم المهام (To-Do Lists): \*\*** وسيلة لترتيب المهام حسب الأولوية، مما يقلل من الفوضى الذهنية ويوفر شعورًا بالإنجاز.

\* **\*\*تقنيات إدارة الوقت: \*\***

\* **\*\*تقنية بومودورو (Pomodoro): \*\*** العمل لمدة 25 دقيقة بتركيز كامل، تليها استراحة قصيرة (5 دقائق). هذه التقنية تعزز القدرة على التحمل الذهني.

\* **\*\*مصفوفة أيزنهاور: \*\*** تصنيف المهام إلى أربعة أرباع (عاجل ومهم، غير عاجل ومهم، غير عاجل وغير مهم، غير مهم وغير عاجل) لتحديد الأولويات بوضوح.

\* **\*\*ممارسة اليقظة الذهنية (Mindfulness): \*\*** تقنيات مثل التنفس الواعي والمسح الجسدي تساعد على تدريب العقل على التركيز في اللحظة الحالية وتقليل شرود الذهن.

## **\*\*الفصل الرابع: التشتت في العالم الرقمي (مصيدة التشتت)\*\***

يتناول كتاب **\*\*"مصيدة التشتت" (The Distraction Trap)** للمؤلفة فرانسيس بوث، كيف أن التكنولوجيا، التي صُممت لتسهيل حياتنا، أصبحت غالباً ما تحقق النقيض. يوضح الكتاب أن الإشعارات المستمرة ووسائل التواصل الاجتماعي تعيد تشكيل أدمغتنا، مما يجعل من الصعب التركيز على مهمة واحدة لفترة طويلة.

يقدم الكتاب استراتيجيات عملية لمواجهة هذا التحدي، منها:

1. **\*\*تحديد حدود واضحة: \*\*** تخصيص أوقات محددة لاستخدام التكنولوجيا.
2. **\*\*خلق بيئة مساعدة على التركيز: \*\*** إبعاد الهاتف وإغلاق التبويبات غير الضرورية أثناء العمل.
3. **\*\*التحول من الاستهلاك السلبي إلى الاستخدام الهادف: \*\*** استخدام التكنولوجيا كأداة لتحقيق أهداف محددة بدلاً من تصفحها بلا هدف.

## **\*\*الفصل الخامس: التشتت عند الأطفال والمراهقين\*\***

يعاني الأطفال والمراهقون بشكل خاص من التشتت بسبب عوامل متعددة، منها نقص النوم، والتغذية غير المتوازنة، والضغوط المدرسية، والاستخدام المفرط للتكنولوجيا. يمكن مواجهة هذا التحدي من خلال:

- \* **\*\*تنظيم الروتين اليومي:\*\*** وضع جدول زمني واضح للدراسة واللعب والنوم.
- \* **\*\*تهيئة بيئة دراسية مناسبة:\*\*** مكان هادئ ومرتب وخالٍ من الملهيات.
- \* **\*\*تعزيز العادات الصحية:\*\*** ضمان الحصول على نوم كافٍ وتغذية سليمة وممارسة النشاط البدني.
- \* **\*\*الدعم النفسي:\*\*** فتح قنوات حوار معهم لفهم ما يسبب لهم القلق، وتعزيز ثقتهم بأنفسهم.

## \*\*الفصل السادس:

### "مصيدة التشنت": رؤى من حوار أكاديمي حول التركيز في العصر الرقمي\*\*

#### تمهيد

في عالم يتسارع إيقاعه وتتزايد فيه الملهيات الرقمية، يبرز "التشنت" كأحد أبرز التحديات التي تواجه الأفراد على الصعيدين الشخصي والمهني. ولتسليط الضوء على هذه الظاهرة، استضافت أكاديمية الدكتور عبد القادر العداقي الدولية (AIA) أمسية حوارية بعنوان "دورة التشنت"، قدمتها المدربة الدولية المعتمدة رشا فوزي. شارك في هذه الأمسية نخبة من الخبراء والمتخصصين، الذين أثروا النقاش بتحليلات عميقة واقتراحات عملية، وتناولوا الموضوع من منظور علمي، وديني، وعملي.

المحور الأول: تعريف التشنت وأسبابه من منظور علمي وديني

**افتتحت المدربة رشا فوزي** الأمسية بتقديم تعريف للتشنت، موضحة أنه حالة من التفرق الذهني والنفسي التي تؤثر على التركيز والإنتاجية. أكدت على أن التشنت لا يقتصر على فقدان التركيز فحسب، بل يمتد ليؤثر على العلاقات والصحة النفسية.

**د. منور الصنومي** أضاف بعداً دينياً للموضوع، مستعرضاً كيفية معالجة التشنت في القرآن الكريم والسنة النبوية. وأشار إلى:

\* آية التوكل: "فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ" (آل عمران: 159)، التي تحث على اتخاذ القرار بثبات لتقليل التردد والتشنت.

\* آية الهدف: "وَمَا خُلِقْتَ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ" (الذاريات: 56)، التي تحدد الهدف الأسمى للحياة، مما يمنح الفرد اتجاهاً واضحاً.

\* آية إدارة الوقت: "وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا \* وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا" (النبا: 10-11)، التي ترشد إلى تنظيم الوقت بين الراحة والعمل.

كما استعرض أحاديث نبوية تحث على الدعاء لطردهم، وإتقان العمل، وإدارة الأولويات، مثل حديث "أحب الأعمال إلى الله أدومها وإن قل".

أما **د. جواهر من المغرب** فقد قدمت تحليلاً علمياً دقيقاً، معتبرة التشنت حالة من الغفلة لها ثلاثة أسباب رئيسية:

\* مستوى منخفض من الانتباه (فقدان التركيز).

\* الانتباه المفرط لشيء معين (التركيز المفرط أو "النفق الذهني").

\* تشنت الانتباه غير المبرر بسبب عوامل بيئية.

**المدربة رشا فوزي** أيدت هذا التحليل، وأضافت أن التشنت ليس حالة بسيطة، بل هو نتاج تفاعل معقد بين العوامل النفسية والبيئية والبيولوجية.

**اللايف كوتش سامية** قدمت تعريفاً موجزاً وممتازاً للتشتت بأنه "حالة ذهنية يشعر فيها الشخص بعدم القدرة على التركيز"، وهو ما أضاف إليه د. نضال من لبنان بعداً مهماً، إذ أشار إلى أن ضبط الساعة البيولوجية والعودة للقراءة بدلاً من الاعتماد على البرامج الجاهزة من أهم سبل التركيز.

المحور الثاني: الأسباب والعوامل المؤدية للتشتت

تعددت الأسباب التي طرحها المشاركون، والتي تم تصنيفها إلى داخلية وخارجية:

\* أسباب داخلية: كما أشار **د. الصنومي ود. فوزية الناصري**، تشمل هذه الأسباب غياب الوضوح في الأهداف، القلق والتوتر، الإرهاق البدني والنفسي، وضعف المهارات التنظيمية. وأكدت **د. فوزية** أن العوامل الداخلية قد تكون أكثر تأثيراً من الخارجية لأنها تتحكم في كيفية استجابة الفرد.

\* أسباب خارجية: تطرق لها كل من **اللايف كوتش عواطف، وماستر لايف كوتش د. عبد الرحيم الدادسي، والمدربة رشا فوزي**. وتشمل الضغوط اليومية، المشتتات الرقمية كالهواتف ووسائل التواصل الاجتماعي، والبيئة المزعجة، وحتى الشعور بضيق الوقت. وأشار **د. عبد الرحيم الدادسي** إلى أن إعادة ضبط الدوبامين في الجسم هي منهجية علمية حديثة لمجابهة التشتت الناتج عن إدمان الإنترنت.

المحور الثالث: استراتيجيات وتقنيات عملية للتغلب على التشتت

كان هذا المحور هو الأكثر غنى، حيث قدمت **المدربة رشا فوزي ود. الصنومي ود. جواهر** قائمة شاملة من الحلول العملية التي يمكن تطبيقها في الحياة اليومية:

\* استخدام أدوات التركيز: مثل الخرائط الذهنية، وقوائم المهام (To-Do Lists)، التي تساعد على تنظيم الأفكار وتقليل الفوضى الذهنية.

\* تقنيات إدارة الوقت: تم استعراض تقنية "بومودورو" التي تعتمد على تقسيم العمل إلى فترات قصيرة، ومصفوفة "أيزنهاور" التي تصنف المهام حسب الأهمية والإلحاح.

\* ممارسة اليقظة الذهنية (Mindfulness): وهي تقنية تهدف إلى التركيز الكامل على اللحظة الحالية، مما يقلل القلق ويزيد القدرة على التركيز.

\* تحديد الأهداف وتقسيمها: أكدت **المدربة رشا فوزي** على أهمية تقنية "SMART" لتحديد الأهداف بشكل واضح، وتقسيم المهام الكبيرة إلى أجزاء صغيرة.

\* التقييم المستمر: مراجعة التقدم بشكل دوري لضمان الالتزام بالمسار الصحيح.

أشارت **اللايف كوتش عواطف** إلى أن الشعور بضيق الوقت هو سبب مهم للتشتت، وعلق **د. الصنومي** على ذلك بأن تسارع نمط الحياة يفرض علينا الاستفادة من تقنيات إدارة الوقت المذكورة.

كما لخصت **المدرية رشا فوزي** دور الكوتشينغ في مواجهة التشتت، مشيرة إلى أن الكوتش يدعم العميل، ويساعده على تحديد الأسباب الجذرية للتشتت، ويعزز من مهاراته التنظيمية، ويشجعه على بناء عادات جديدة لزيادة التركيز.

### خاتمة

قدمت الأمسية الحوارية التي أقيمت في أكاديمية AIA، بإشراف **الدكتورة جواهر**، وتحت **رعاية الدكتور عبد القادر العداقي**، رؤى قيمة حول ظاهرة التشتت. وخرج المشاركون باستنتاجات مفادها أن التشتت ليس قدرًا محتومًا، بل هو حالة يمكن التحكم فيها من خلال الوعي بأسبابه وتطبيق استراتيجيات عملية مدروسة. هذه التجربة الغنية بالأفكار تؤكد على أهمية التنمية الشخصية والوعي الذاتي في عالم مليء بالملهيات، وتعد "مصيدة التشتت" دليلاً لكل من يسعى إلى استعادة تركيزه وتحقيق إنتاجية أكبر في حياته.

### \*\*الخاتمة والتوصيات\*\*

إن التشتت ليس قدرًا محتومًا، بل هو عادة يمكن تغييرها من خلال الوعي والممارسة. يخلص هذا البحث إلى أن مواجهة التشتت تتطلب نهجًا متكاملًا يجمع بين القوة الروحية المستمدة من الدين، والوعي الذاتي المكتسب من خلال التأمل، والاستراتيجيات العملية التي يوفرها علم الكوتشينغ.

### \*\*التوصيات\*\*:

1. **\*\*على المستوى الفردي\*\***: تبني عادات يومية لتقليل المشتتات، مثل تخصيص أوقات للعمل العميق، وممارسة اليقظة الذهنية، وتحديد أهداف واضحة.
2. **\*\*على المستوى التعليمي\*\***: دمج مهارات إدارة الوقت والتركيز ضمن المناهج الدراسية لمساعدة الطلاب منذ سن مبكرة.
3. **\*\*على المستوى المجتمعي\*\***: تعزيز الوعي بمخاطر الإدمان الرقمي وتشجيع ثقافة "الانفصال المؤقت" عن التكنولوجيا للحفاظ على الصحة النفسية.

تم بحمد الله وعونه الانتهاء من هذا البحث

بتاريخ

**\*\*تاريخ الإصدار: 19 ديسمبر 2024م\*\***