



قطاع رأس المال البشري
إدارة تطوير المواهب

التعلم الإلكتروني

- "To be mindful means to pay attention to what is happening in the mind, body, and immediate environment and to **remain present**, while both curious and compassionate." – **Jeremy Sutton, Ph.D., Writer, Researcher**

- "Mindful leadership will help the new generation of authentic leaders to restore trust in their leadership and to build sustainable organizations known for their harmony. Its ultimate goal is to create a more harmonious and peaceful world for all to live in." – **BILL GEORGE, Harvard Business School Professor, former Medtronic CEO**

- "Mindfulness is awareness that arises through paying attention, on purpose, in the present moment, non-judgmentally, and then I sometimes add in the service of self-understanding and wisdom." - **Kabat-Zinn, creator of the Stress Reduction Clinic and the Center for Mindfulness in Medicine**

Here are some courses and articles that will help enhance your Mindfulness.

- "كونك متيقظاً ذهنياً هو أن تتنبه لما يدور في عقلك و جسديك و ما يحيط بك من حولك وأن تظل حاضراً ، كما أن تكون مطلعاً و شغوفاً." – **جيريمي ساتون ، دكتوراه ، كاتب ، باحث**

- "ستساعد القيادة الواعية الجيل الجديد من القادة الحقيقيين، على استعادة الثقة في قيادتهم وبناء منظمات مستدامة معروفة بتناغمهم. هدفها النهائي هو خلق عالم أكثر انسجاماً وسلماً يعيش فيه الجميع" – **بيل جورج ، أستاذ كلية إدارة الأعمال بجامعة هارفارد ، والرئيس التنفيذي السابق لشركة Medtronic**

- "اليقظة الذهنية هي الوعي الذي ينشأ من خلال الانتباه ، عن قصد ، في اللحظة الحالية ، بدون إصدار أحكام ، و أحياناً أضيف إلى ذلك فهم الذات والحكمة." - **كابات زين ، مبتكر عيادة الحد من الإجهاد ومركز اليقظة في الطب**

إليكم دورات و مقالات التي تعزز اليقظة الذهنية.



Introduction

What is Mindfulness?

Mindfulness is the basic human ability to be fully present, aware of where we are and what we're doing, and not overly reactive or overwhelmed by what's going on around us.

While mindfulness is something we all naturally possess, it's more readily available to us when we practice on a daily basis.

Whenever you bring awareness to what you're directly experiencing via your senses, or to your state of mind via your thoughts and emotions, you're being mindful. And there's growing research showing that when you train your brain to be mindful, you're actually remodeling the physical structure of your brain.

ما هي اليقظة الذهنية؟

اليقظة الذهنية هي القدرة البشرية الأساسية على أن تكون حاضر بشكل كامل بأن تكون مدركًا لمكان وجودك وما تقوم به ، وليس فقط رد فعل لما يحدث من حولنا. في حين أن اليقظة هي شيء نمتلكه جميعًا بشكل طبيعي ، إلا أنه متاح لنا بسهولة أكبر عندما نمارسه يوميًا.

عندما تعي ما تمر به عبر حواسك مباشرة، أو ما يرد إلى ذهنك من أفكار وعواطف، فأنت بذلك تكون يقظًا. وهناك بحوث متزايدة تظهر أنه عندما تقوم بتدريب دماغك على اليقظة، فإنك في الواقع تعيد تشكيل البنية المادية لعقلك.

لماذا نمارس اليقظة الذهنية؟

الهدف من اليقظة هو الاستيقاظ على الأعمال الداخلية لعملياتنا العقلية والعاطفية والجسدية.

اليقظة الذهنية تدرب جسمك على الازدهار و النمو

تعلم أنواع من اليقظة يعزز الحضور الكامل والافتناع في الوقت الحالي.

2

لماذا نمارس اليقظة الذهنية

1

اليقظة تعزز الإبداع

تشير البحوث إلى أن طبيعة العلاقة بين اليقظة والإبداع إيجابية وواحدة - حيث يمكن أن يؤدي اليقظة الذهنية إلى تعزيز الإبداع

يقوي اليقظة الاتصالات العصبية

من خلال تدريب أدمغتنا على اليقظة والممارسات ذات الصلة . يمكننا بناء مسارات وشبكات عصبية جديدة في الدماغ ، وتعزيز التركيز والمرونة والوعي.

3

WHY PRACTICE MINDFULNESS?

The goal of mindfulness is to wake up to the inner workings of our mental, emotional, and physical processes.

Mindfulness trains your body to thrive and grow

Learning a blend of mindfulness fosters a full presence and conviction in the moment.



Why
Practice
Mindfulness



Mindfulness boosts creativity

Literature suggests that the nature of the mindfulness-creativity relationship is positive and promising—in that mindfulness can enhance creativity.

Mindfulness strengthens neural connections

By training our brains in mindfulness and related practices, we can build new neural pathways and networks in the brain, boosting concentration, flexibility, and awareness.



Courses

الموقع	الجهة المقدمة	المدة	نبذة عن الدورة	المقدم	اللغة	البرنامج
Link		-	نتعرف في هذه الدورة التدريبية على الكيفية التي يبحر الإنسان في ذاته ويستكشف كوامن قوتها وضعفها ويستخدم ذلك في تطويرها ورفعتها.	دروب 	العربية	طور ذاتك
Link		Self-paced 16 hours	This course provides a broad overview of the fundamental concepts, principles, and practices of mindfulness. With interactive exercises to help students explore their own attitudes, mental habits and behaviors, Foundations of Mindfulness offers a pathway for living with more freedom, authenticity and ease. Featured components of the course include experiential exercises, guided meditations, personal reflection and interactive discussions.	Dr. Elizabeth Slator 	English \ ترجمة عربية	Foundations of Mindfulness

الموقع	الجهة المقدمة	المدة	نبذة عن الدورة	المقدم	اللغة	البرنامج
Link		Self-paced 4 weeks (3 hours per week)	Stressed by the pace of modern life? Mindfulness might be the answer. Research shows that when you're not deliberately paying attention to something, your brain goes into default mode causing increased anxiety and poor communication. Mindfulness can help end this unproductive behaviour. In this online course, you'll learn how to incorporate mindfulness practices into your life, to reduce stress and improve your personal and professional life.	Associate Professor Craig Hassed & Dr. Richard Chamber  	English	Mindfulness for Wellbeing and Peak Performance
Link		Self-paced 4 weeks (1-2 hours per week)	This course offers research-based strategies for building resilience to stress and fortifying our well-being in the face of challenges. It explains the biological and psychological impact of stress, helps you distinguish between harmful and helpful forms of stress at work, and provides strategies for handling stress in healthy and productive ways.	Dacher Keltner & Emiliana Simon-Thomas  	English	Mindfulness and Resilience to Stress at Work

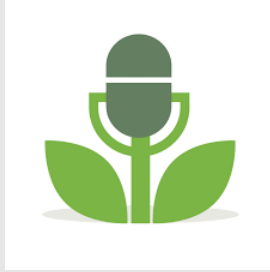




Articles

الموقع	الجهة المقدمة	نبذة عن المقال	الكاتب	اللغة	عنوان المقال
Link		هل تُشعرك المشتتات اليومية بعدم التركيز والضغط العصبي؟ خذ نفسًا. إليك ثلاث طرق ممتازة لتبدأ في استعادة السيطرة. هذه التمارين الثلاثة تَبَتَّتْ فائدتها جميعًا في بناء اليقظة الذهنية (التركيز الذهني).	موظفي Mayo Clinic	العربية	3 إستراتيجيات بسيطة لمساعدتك في التركيز والتخلص من الضغط العصبي
Link		يشهد مصطلح اليقظة الذهنية أو الـ Mindfulness في الفترة الأخيرة شهرة واسعة. غير أنّ كثيرين يجهلون ما يعنيه هذا الأمر في الحقيقة، وما هو مبدأ عمله حقًا؟ إن كنت من محبّي تطوير الذات، فأنت على الأغلب ستكون مهتمًا بتعلّم فنّ اليقظة الذهنية، وهو ما سنتحدّث عنه في مقال اليوم... سنتعرّف على مفهوم هذا المصطلح، أهميته، وكيفية اكتسابه من خلال عدد من التمارين العملية السهلة التي يمكنك ممارستها في منزلك.	موظفي فرصة	العربية	فن اليقظة الذهنية Mindfulness
Link		دراسة حديثة تؤكد أن 10 دقائق يوميًا من تمارين التأمل تحد من التوتر والقلق، وتساعد على تحويل الانتباه من المخاوف الداخلية وإنجاز مهام الحياة على نحو أفضل	هاني زايد	العربية	اليقظة الذهنية تحد من القلق والتوتر
Link		Our jobs pay the bills, occupy many of our waking hours and can even give our lives meaning. They can also be a source of significant stress: tight deadlines, long days and difficult conversations. No matter what your job, work can be anxiety-provoking. Mindfulness can help. In recent years, many companies — from Google to General Mills — have started teaching mindfulness in the office. Whether or not your company does, there are simple ways to reduce the impact workplace stress can have on your mind and body. Here's a guide to get you started	David Gelles 	English	How to Be More Mindful at Work
Link		We know the benefits of mindfulness — from less stress to steadier decision-making to emotional balance — and many of us have tried out meditation. But it's hard to develop a consistent practice. The author offers four tips for making mindfulness a more regular part of your life	Matthias Birk 	English	Make Mindfulness a Habit

Videos

الموقع	الجهة المقدمة	نبذة عن الفيديو	المقدم	المدة	اللغة	عنوان الفيديو
Link		هو المقطع الأول الذي يشرح كيف يمكن لجميع أنواع الأعمال وأي نوع من الناس الاستفادة من التأمل وتقنيات اليقظة الأخرى. اليقظة الذهنية تقلل من التوتر وتزيد من التركيز العقلي وتخفف من الاكتئاب . يقدم جولة افتتاحية عبر هذا المشهد الجديد ، ويتجاوز المقاطع الأخرى حول هذا الموضوع من خلال تقديم أدلة على الفوائد العملية لليقظة الذهنية وإظهار كيف يصبحون أكثر وعياً بأنفسهم	Audiotob - أوديوتاب	17:11 min	العربية	كيف تصبح أكثر وعياً بنفسك و بالآخرين --- ملخص كتاب اليقظة الذهنية
Link		When is the last time you did absolutely nothing for 10 whole minutes? Not texting, talking or even thinking? Mindfulness expert Andy Puddicombe describes the transformative power of doing just that: Refreshing your mind for 10 minutes a day, simply by being mindful and experiencing the present moment.	Andy Puddicombe 	9:23 min	English \ ترجمة عربية	All it takes is 10 mindful minutes
Link		Amishi Jha studies how we pay attention: the process by which our brain decides what's important out of the constant stream of information it receives. Both external distractions (like stress) and internal ones (like mind-wandering) diminish our attention's power, Jha says -- but some simple techniques can boost it. "Pay attention to your attention," Jha says.	Amishi Jha 	15:10 min	English \ ترجمة عربية	How to tame your wandering mind

Podcasts

الموقع	الجهة المقدمة	نبذة عن المقطع	المقدم	المدة	اللغة	عنوان المقطع
Link		Practicing mindfulness at work puts things into a clearer perspective. Jeff Krisman, describes his experience with practicing being mindful at work and how it helped him cope with stress and developing awareness.	<p>Jeff Krisman</p> 	22:22 min	English	Why Practice Mindful Coping At Work?
		The Greater Good Science Center's faculty director discusses "the science of a meaningful life": how to live a meaningful life, reduce greed and selfishness, and find true happiness.	<p>Dacher Keltner</p> 	30:00	English	the Science of a Meaningful Life



شكرا

