



قدم د. محمد العامری برنامجاً تدريبياً بعنوان "إدارة العقل للتغلب على ضغوط العمل" للقضاة بمحكمة استئناف العين، بهدف تمكينهم من استراتيجيات التحكم في الضغوط وتحقيق التوازن النفسي والتميز المهني.

July 20, 2025 الكاتب : د. محمد العامری عدد المشاهدات : 3306



## ٢ مقدمة

٢ ضغوط العمل لم تعد مجرد مشكلة فردية، بل أصبحت أحد أخطر التحديات التي تواجه المؤسسات الحديثة، خصوصاً في القطاعات الحساسة مثل القضاء. إن بيئات العمل المعاصرة، وما تشهده من تطور تقني وتشابك إداري، تفرض على العاملين مستويات عالية من التركيز والدقة واتخاذ القرارات الصائبة في ظروف مليئة بالضغط. هذه الضغوط لا تقتصر على البعد المهني فقط، بل تتع逮اً إلى أبعاد نفسية وجسدية، مما ينعكس على جودة الأداء والإنتاجية، ويهدد استقرار بيئة

تشير الدراسات الحديثة إلى أن أكثر من 70% من القيادات الإدارية في القطاعات الحيوية يعانون من ضغوط مهنية تؤثر على الأداء الوظيفي والصحة النفسية. وفي المجال القضائي، تزداد خطورة الأمر لارتباطه باتخاذ قرارات مصيرية تمس حقوق الأفراد والمجتمع. هنا تبرز الحاجة الماسة لبرامج تدريبية متخصصة، تمكن القيادات من إدارة العقل والتحكم في الضغوط بشكل علمي وعملي.

ومن هذا المنطلق، نفذ المركز اللوجستي للاستشارات الإدارية والتدريب برنامجاً تدريبياً متميّزاً بعنوان: "إدارة العقل للتغلب على ضغوط العمل"، استهدف نخبة من القضاة بمحكمة استئناف مدينة العين، خلال الفترة من 26 ٩ يناير 2011م. قدم البرنامج الخبير الاستشاري والمدرب الدولي الدكتور محمد العامري، أحد الأسماء البارزة في مجال التدريب الإداري، وصاحب خبرة تمتد لأكثر من 30 عاماً في تطوير القيادات وصناعة التميز المؤسسي.

البرنامج لم يكن مجرد تدريب تقليدي، بل كان تجربة تطويرية متكاملة جمعت بين أحدث المفاهيم العلمية في علوم العقل وعلم النفس الإداري والبرمجة اللغوية العصبية (NLP)، وتطبيقات عملية مستمدّة من بيئات العمل القضائي.

## ؟ البيانات الأساسية للبرنامج

الجهة المنفذة: المركز اللوجستي للاستشارات الإدارية والتدريب

الجهة المستفيدة: القضاة بمحكمة استئناف مدينة العين

عنوان البرنامج: إدارة العقل للتغلب على ضغوط العمل

الفترة الزمنية: 26 ٩ يناير 2011م

المدرب: الدكتور محمد العامري ٩ خبير استشاري في القيادة والتطوير المؤسسي

## ؟ الهدف العام للبرنامج التدريبي

بنهاية هذا البرنامج، يتوقع أن يتمكن المشاركون من: توظيف استراتيجيات إدارة العقل وتقنيات الذكاء العاطفي للتحكم في الضغوط المهنية والنفسية، وتعزيز القدرة على التكيف مع المواقف الصعبة، بما ينعكس على جودة القرارات القضائية، ويرفع من الكفاءة المهنية، ويحقق التوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية.

الهدف العام لم يكن فقط مواجهة الضغوط، بل تحويلها إلى طاقة إيجابية للإبداع والتطوير، عبر أدوات علمية وتقنيات حديثة تساعد القضاة على أداء مهامهم بأعلى درجات التركيز والاتزان النفسي.

---

## ؟ الأهداف التفصيلية للبرنامج

تحليل مصادر الضغوط في البيئة القضائية وتصنيفها إلى داخلية وخارجية.

التعرف على مبادئ علوم إدارة العقل وأثرها في التكيف النفسي والوظيفي.

إكساب المشاركين مهارات استخدام تقنيات البرمجة اللغوية العصبية (NLP) للتحكم في الانفعالات.

تطوير القدرة على اتخاذ قرارات سليمة في المواقف الضاغطة.

تطبيق استراتيجيات إدارة الوقت والتفويض كأدوات للتغلب على الضغوط.

تعزيز المرونة الانفعالية والتفكير الإيجابي لمواجهة التحديات المهنية.

تنمية مهارات الاسترخاء العقلي والتحكم في التوتر النفسي.

استخدام الذكاء العاطفي في بناء علاقات وظيفية متوازنة وتقليل الصراعات.

تدريب القضاة على إدارة الأزمات بشكل فعال باستخدام أساليب عقلية مبتكرة.

تحويل الضغوط إلى فرص للتطوير الذاتي والتميز الوظيفي.

## ؟ الوحدات المعرفية والمهارية للبرنامج التدريبي

### الوحدة الأولى: مدخل إلى ضغوط العمل

المفهوم العلمي لضغط العمل وأنواعها.

الأبعاد النفسية والفسيولوجية لضغط.

انعكاسات الضغوط على الأداء القضائي.

## الوحدة الثانية: علوم إدارة العقل

نشأة هذا العلم وأهميته في بيئة العمل الحديثة.

تطبيقات عملية لإدارة التفكير تحت الضغط.

أدوات البرمجة اللغوية العصبية في بيئة العمل.

## الوحدة الثالثة: الذكاء العاطفي والتحكم الانفعالي

كيف يؤثر الذكاء العاطفي على جودة القرارات؟

استراتيجيات تعزيز التوازن النفسي في بيئة حساسة.

## الوحدة الرابعة: أدوات التكيف الإيجابي مع الضغوط

تقنيات إعادة صياغة المواقف.

تمارين الاسترخاء والتأمل.

إدارة الوقت كأداة لخفض التوتر.

## الوحدة الخامسة: مواجهة المواقف الصعبة واتخاذ القرارات

طرق اتخاذ القرار تحت الضغط.

مهارات التحليل العقلي وإدارة الأزمات.

تعزيز الإبداع في المواقف الضاغطة.

## الأنشطة التطبيقية وورش العمل

٪ خصص البرنامج أكثر من 60% من وقته للتطبيقات العملية، من خلال:

تمارين محاكاة: مواقف قضائية حقيقة لإدارة الضغوط.

لعبة الأدوار (Role Play): لتطوير مهارات القيادة الموقفية.

جلسات عصف ذهني: لإيجاد حلول مبتكرة لمشكلات العمل.

تدريبات استرخاء وتحكم في الانفعالات: باستخدام تقنيات التنفس والتصور الإيجابي.

أظهر المشاركون تفاعلاً كبيراً، وأكدوا أن التطبيقات ساعدتهم على اكتساب مهارات عملية قابلة للتطبيق فوراً في بيئة عملهم.

## الصور التوثيقية للخبر

الصورة الأولى: الافتتاح الرسمي للبرنامج



التعليق: انطلاق البرنامج بحضور قضاة الاستئناف في قاعة التدريب بمحكمة استئناف العين.

الصورة الثانية: كلمة المدرب د. محمد العامري



التعليق: الدكتور العامري يوضح فلسفة إدارة العقل ودورها في تحسين الأداء تحت الضغط.

### الصورة الثالثة: تقديم المفاهيم العلمية



التعليق: عرض تفاعلي لمبادئ علوم العقل واستراتيجيات التحكم في الضغوط.



التعليق: القضاة يطبقون تقنيات إدارة العقل للتعامل مع الضغوط المواقف الصعبة.



التعليق: مناقشة أمثلة عملية من الواقع القضائي لتحسين مهارات التكيف.

الصورة السادسة: تمرين عصف ذهني لحصر مصادر ضغوط العمل في المجال القضائي



التعليق: تدريب عملي على حصر و تحديد وتحليل مصادر ضغوط العمل في المجال القضائي.

٧ الصورة السابعة: نشاط جماعي لتصميم خريطة التحكم في العقل و مواجهة الضغوط



التعليق: القضاة يتدرّبون على أدوات بناء خريطة تدفق لتنقّل الضغوط اليومية.

٨ الصورة الثامنة: جلسة عصف ذهني



التعليق: توليد حلول مبتكرة للتحديات التي تواجه العمل القضائي.

الصورة التاسعة: توزيع شهادة المشاركة



التعليق: في ختام البرنامج التدريبي قام فضيلة رئيس محاكم استئناف العين و د. محمد العامري بتوزيع

## ؟ نواتج التعلم المتوقعة

امتلاك مهارات متقدمة لإدارة الضغوط والتحكم في الانفعالات.

تحسين القدرة على اتخاذ القرارات الصائبة في المواقف المعقدة.

تعزيز الصحة النفسية للقضاء لزيادة الكفاءة المهنية.

## ؟ الأثر المتوقع على بيئة العمل

رفع مستوى جودة القرارات القضائية.

خلق بيئة عمل أكثر هدوءاً وإيجابية.

تعزيز ثقافة التوازن بين متطلبات العمل والحياة الشخصية.

## ؟ آراء المشاركين

”البرنامج فتح لنا آفاقاً جديدة للتعامل مع الضغوط النفسية.“

”التمارين التطبيقية كانت ثرية وساعدتنا في التحسين الفوري.“

## ؟ التوصيات الختامية

تكرار البرنامج في المحاكم الأخرى.

إدراج وحدات متقدمة في الذكاء العاطفي وإدارة الأزمات.

إنشاء برامج متابعة لقياس أثر التدريب.

إن البرنامج التدريسي "إدارة العقل للتغلب على ضغوط العمل" لم يكن مجرد دورة قصيرة، بل كان رحلة تطويرية متكاملة صممت خصيصاً لتلبى الاحتياجات الفعلية للقضاء في بيئه عمل شديدة الحساسية والتعقيد. في عالم اليوم، حيث تزايد الضغوط المهنية والتحديات النفسية، أصبح من الضروري أن تمتلك المؤسسات القضائية أدوات علمية ومنهجيات حديثة لمواجهة هذه الضغوط، ليس فقط لحماية كفاءة الأداء المهني، بل لضمان تحقيق العدالة بكفاءة وفاعلية.

لقد نجح البرنامج في تزويد المشاركين بمجموعة من الاستراتيجيات العصرية المستندة إلى علوم إدارة العقل، تقنيات البرمجة اللغوية العصبية، والذكاء العاطفي، لتمكينهم من التحكم في التوتر والقلق، وتحويل الضغوط إلى فرص للإبداع. والأهم من ذلك، أن هذه المهارات لا تقتصر على بيئه العمل القضائية فحسب، بل تنعكس على جودة الحياة الشخصية للمشاركين، مما يخلق توازناً صحيحاً بين المتطلبات المهنية والحياة الخاصة.

ويأتي نجاح البرنامج بفضل إشراف وتقديم الدكتور محمد العامري، أحد أبرز الخبراء العرب في مجالات التدريب القيادي وتطوير الأداء المؤسسي، والذي يتميز بقدرته على الدمج بين الإطار الأكاديمي العميق والتطبيقات العملية الواقعية. خبرته الممتدة لأكثر من 30 عاماً، وسجله الحافل مع الوزارات والهيئات الحكومية، تجعل منه شريكاً استراتيجياً موثوقاً لكل جهة تسعى إلى التميز والتحول الإيجابي.

نحن في المركز اللوجستي للاستشارات الإدارية والتدريب نؤمن أن الاستثمار في تطوير العقل البشري هو الاستثمار الحقيقي لتحقيق الاستدامة المؤسسية. لهذا، نقدم برامج متخصصة تم تصميمها بعناية لتناسب خصوصية كل مؤسسة، مع مراعاة في التنفيذ بما يلبي متطلبات بيئات العمل المختلفة.

إذا كانت مؤسستك تسعى لخلق بيئه عمل صحية، وتحقيق التوازن بين الأداء العالى والرفاه النفسي لموظفيها، فإن برامجنا [؟ بقيادة نخبة من الخبراء](#) هي الحل العملي لتحقيق هذه الرؤية.

؟ للتواصل معنا أو طلب البرنامج، تفضل بزيارة موقعنا: