

### التشتت والتركيز

#### مقدمة :

#### التركيز Focusing :

هو أقصى درجات الانتباه، وهو القدرة على تجاهل كل ما يشتت الفكر ومتابعة الأمور المهمة فقط. والتركيز عكس التشتت. والتركيز عملية ليست سهلة نظراً لوجود مشتتات عديدة حول الإنسان سواء من المحيطين به أو من مؤثرات بيئية بمختلف أنواعها...

#### التشتت :

الحياة المعاصرة الآن مليئة بالمشتتات. سرعة الأحداث وكثرتها وتنوعها زادت في حياتنا في الوقت الحاضر. زيادة المعلومات وكثرتها وتنوع مصادرها وسهولة الحصول عليها في كثير من الأحيان أصبح سمة من سمات هذا العصر. التوقعات من قبل الآخرين تجاه الشخص زادت، تعدد الأدوار والصراع فيما بينها أحياناً زادت، تعدد المسؤوليات وكثرتها زادت... في الوقت الحاضر. كل هذه الأمور تمثل مشكلة تشتت للإنسان.

ومن الأمثلة الأخرى للمشتتات الكثيرة التي تحيط بنا وتعوق عملية التركيز لدينا، نذكر:

- 1- الأصوات العالية الصادرة من المذياع أو التلفزيون.
- 2- الأصوات العالية الصادرة من وسائل النقل في الطرق والشوارع.
- 3- الضوضاء الصادرة من المحيطين بنا، والأحاديث الجانبية والثرثرة...
- 4- الأماكن المزدحمة بالناس، فعلى سبيل المثال في مكان العمل نجد العديد من الموظفين يجلسون في غرفة صغيرة واحدة، كذلك نجد العديد من العملاء في طوابير انتظاراً للحصول على الخدمة... كذلك في قاعة الدرس نجد أن الفصل يكتظ بأعداد كبيرة من التلاميذ أو الطلاب...
- 5- انشغال الإنسان بالقيام بأعمال عديدة في اليوم الواحد. فعلى سبيل المثال في الصباح يذهب إلى عمله، ثم يأخذ قسطاً من الراحة استعداداً لأن يذهب إلى عمل آخر، وفي بعض الأحيان يمارس بعض الناس عملاً ثالثاً في إجازة نهاية الأسبوع.

وهذا التشتت الذي هو سمة العصر له نتائج سلبية عديدة نذكر منها:

- 1- قلة التركيز لدى الإنسان.
- 2- زيادة معدل النسيان لدى الإنسان.
- 3- اضطرابات في النوم.
- 4- المعاناة من الصداع والصداع النصفي.
- 5- الشعور بالإجهاد والتعب بسرعة.

## عوامل زيادة التركيز:

- هناك عوامل تساعدك على زيادة تركيزك نذكر منها:
- 1- افعل شيء واحد في الوقت الواحد Do one thing at a time.
  - 2- التفكير في شيء واحد بشكل كامل.
  - 3- عدم السرعة في الانتقال من نقطة إلى أخرى.
  - 4- عدم الانتقال من إحساس إلى آخر.
  - 5- استبعاد العوامل الأخرى التي قد تؤدي إلى التشويش أو الإبهار أو التأثير التي يمكن أن تخرج من تركيزه.
  - 6- نوعية المعلومات / المادة المطلوب معرفتها، فكلمها كانت المعلومات / المادة سهلة وجذابة ومنظمة ومفيدة... كلما زاد التركيز لدى الإنسان.
  - 7- كلما كان المرسل للمعلومات يتصف بصفات جديدة وإيجابية، كلما زاد التركيز لدى الإنسان.
  - 8- كلما كانت فترة الحصول على المعلومات ليست طويلة من حيث الزمن، كلما زاد التركيز لدى الإنسان.
  - 9- كلما كانت البيئة المادية (الطبيعية) المحيطة هادئة ومناسبة ودرجة الحرارة مناسبة والإضاءة مناسبة والمقاعد مريحة بالدرجة المعقولة... كلما زاد التركيز لدى الإنسان.
  - 10- كلما كان هناك مشاركة وحوار في عملية الاتصال، أي أن الاتصال القائم في اتجاهين... كلما زاد التركيز لدى الإنسان.
  - 11- كلما كان هناك حوافز على الحفظ والتعلم والفهم والاهتمام... كلما زاد التركيز لدى الإنسان.

- 12- كلما كان هناك فترات للراحة... كلما زاد التركيز لدى الإنسان.
- 13- كلما كان الموقف الانفعالي - إيجاباً أو سلباً - المصاحب للأحداث والخبرات والمعلومات... كلما زاد التركيز لدى الإنسان.

### العبارات المشجعة على التركيز:

إذا أردت أن يعطي الناس لك تركيزهم. فاستخدم العبارات التالية. كذلك الإنسان يزداد اهتمامه وتركيزه إذا سمع العبارات التالية من الآخرين المحيطين به سواء في الحياة أو في بيئة العمل:

- عبارات التشجيع، والتقدير والامتنان.
- كلمات الشكر.
- عبارات القبول.
- عبارات التعاطف.
- عبارات التناغم.
- عبارات الألفة.
- عبارات المجاملة.
- المشاركة الوجدانية.
- التأييد والنصرة.
- كلمات تطمئن لها القلوب مثل: القرآن الكريم، والسنة النبوية الشريفة.

وتضيف وفاء محمد مصطفى عبارات أخرى هي:

- العبارات العفوية.
- الدعاء بالخير.

- الكلمات الإيجابية.
- عبارات التفاؤل.
- عبارات التحفيز، وشحذ الهمم.
- عبارات الاستحسان.
- عبارات الحب.
- عبارات الانسجام.
- أقوال مأثورة، وحكم، وأمثال، وشعر، وطرائف.

### أساليب تحسين عملية التركيز:

هناك أساليب عديدة لتحسين عملية التركيز، نذكر منها:

- 1- تواجد نية التذكر.
- 2- عدم السرحان.
- 3- تقليل التشتت الفكري.
- 4- هدوء مكان المذاكرة أو مكان العمل.
- 5- ربط المعلومات الجديدة التي يرغب الإنسان في تذكرها بشيء معروف من قبل.
- 6- الاسترخاء.

وكمثال على هذه الأساليب سيتم شرح أسلوب الاسترخاء بشكل من التفصيل

كالتالي:

### الاسترخاء:

الاسترخاء أو Hypnosis هو علم العلاج بالإيحاء، وهو كما يشير أحمد البكري: يرجع إلى عهود قديمة مثل الهنود والمصريين. التنويم المغناطيسي الاسم الأكثر شهرة

- لعملية الاسترخاء الواعي أو التنويم الإيحائي وهو الاسم العلمي والترجمة الصحيحة.
- منطقة عمل مدارس التنويم التقليدي هي منطقة شرود الذهن. ويمكن تقسيم شرود الذهن إلى درجات أغلبها يظهر في حياتنا اليومية طبيعياً:
- 1- شرود خفيف وله ملامح مميزة مثل (الكسل، الاسترخاء، تحشب الجفن، تحشب مجموعة عضلية، مشاعر الثقل والطفو).
  - 2- شرود متوسط وفيه ملامح مثل (تغير الطعم والرائحة، النسيان، فقد الألم، حركات غير إرادية، هلوسة جزئية).
  - 3- شرود عميق وفيه ملامح (هلوسة سمعية وبصرية إيجابية، أفعال غريبة، فقد الإحساس).

ويعتمد التنويم الإيحائي على رغبة المحتاج لهذا النوع من التنويم، فإذا كانت هناك رغبة أصبح من السهل التنويم والعلاج، حيث إن التنويم الإيحائي يعتمد على الحالة النفسية كثيراً من ناحية الاقتناع.

فن الاسترخاء يعلمك كيف تريح عقلك، وبناء على ذلك تزيد من وعيك وتتعلم كيف تركز، كما أن الاسترخاء أسلوب انضباط فهو يدربك على تركيز انتباهك وبالتالي يحسن كفاءة تفكيرك. وهذا يعزز إدراكك وجميع قدراتك الذهنية وبمرور الوقت يصبح طريقة موثوقة للتفريق بين الواقع والخيال.

ولنجاح عملية الاسترخاء ابحث عن مكان هادئ ومريح ووقت لا تتعرض فيه لإزعاج، وتأكد من أن درجة حرارة المكان مناسبة، ويفضل الاستلقاء على الظهر مع إرخاء الكتفين والذراعين، ابدأ بعدد من الأنفاس العميقة، مع زفير بطيء، شد عضلات معينة من جسدك (في القدمين واليدين والبطن..) ثم إرخاؤها مع التكرار...

ويمكنك استخدام تكنيك الاسترخاء أثناء راحتك في العمل، أو أثناء انتظارك لمقابلة هامة، أو عندما تكون جالساً في اجتماع ممل، وفي أي وقت تحتاج فيه لأن تتخلص من التوتر.

وإليك بعض التغيرات الإيجابية التي ستلاحظها في حياتك بعد ممارسة الاسترخاء بشكل مستمر:

- 1- ستكون أكثر إيجابية.
- 2- ستكون أكثر نشاطاً وصحة وسعادة.
- 3- ستكون لديك مقدرة أعظم على مسايرة الحياة.
- 4- ستكون لديك زيادة في اليقظة العقلية.
- 5- ستفكر وتتصرف بشكل أكثر إبداعاً.
- 6- ستأكل وتنام وتحب بشكل أفضل.
- 7- ستكون أكثر تسامحاً.

صفحة فارغة

# مراجعة الكتاب

## أولاً: المصادر

- 1- القرآن الكريم.
- 2- الأحاديث النبوية الشريفة.

## ثانياً: المراجع العربية

- 1- إبراهيم محمد المغازي: الذكاء الاجتماعي والوجداني (المنصورة: مكتبة جزيرة الورد، 2003).
- 2- إبراهيم وجيه محمود: القدرات العقلية (الإسكندرية: دار المعارف، 1986).
- 3- أحمد البكري: «ماهو الاسترخاء»؟، مجلة التدريب والتقنية، المؤسسة العامة للتعليم الفني والتدريب المهني، العدد 80، الرياض: شعبان 1426 هـ.
- 4- أحمد سيد مصطفى: إدارة السلوك التنظيمي (القاهرة: المؤلف، 2005).
- 5- أحمد عبد الخالق: الأبعاد الأساسية للشخصية (القاهرة: دار المعارف، ط2، 1983).
- 6- أحمد عبد العزيز النجار: الإجهاد النفسي وضغوط العمل (أبو ظبي: القيادة العامة لشركة أبو ظبي، 1994).

- 7- أحمد عزت راجح: أصول علم النفس (الإسكندرية: دار المعارف، 1977).
- 8- أحمد محمد عبد الخالق: الأبعاد الأساسية للشخصية (الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، 1987).
- 9- اديث واينر وأرنولد بروان: «الإنسان وبيئة العمل»، خلاصات، الشركة العربية للإعلام العلمي «شعاع»، السنة 3، العدد 3، القاهرة: فبراير 1995.
- 10- أرثور روشان: دليلك للتعامل مع الضغط النفسي، ترجمة أمينة التيتون (القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2008).
- 11- أكرم رضا: إدارة الذات (القاهرة: 2003).
- 12- انتصار يونس: السلوك الإنساني (القاهرة: دار المعارف، 1986).
- 13- أنور الشرقاوي: التعليم - نظريات وتطبيقات (القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 2001).
- 14- أيمن عامر: التفكير التحليلي (الجيزة: مشروع الطرق المؤدية إلى التعليم العالي، كلية الهندسة، جامعة القاهرة، 2007).
- 15- أيمن محمد: اعرف نفسك بنفسك (الجيزة: مكتبة النافذة، 2008).
- 16- بميك: البرنامج التدريبي مهارات التعامل مع الآخرين (الجيزة: مركز الخبرات المهنية للإدارة، 2005).
- 17- بيت كوهين وسيسن كامينز: تغيير العادات (الرياض: مكتبة جرير، 2002).
- 18- جابر عبد الحميد جابر: الذكاء ومقياسه (القاهرة: دار النهضة العربية، 1984).
- 19- جاري ديسلر: إدارة الموارد البشرية، ترجمة محمد سيد أحمد عبد المتعال (الرياض: دار المريخ، 2003).

- 20- جون ب. كوتر: قوة للتغيير، الشركة العربية للإعلام العلمي «شعاع»، خلاصات، السنة 1، العدد 10، القاهرة: إبريل 1993.
- 21- جون سي ماكسويل: لليوم أهميته (الرياض: مكتبة جرير، 2006).
- 22- جون ماينر: أربع شخصيات إدارية وخمس طرق للنجاح، الشركة العربية للإعلام العلمي «شعاع»، خلاصات، السنة 5، العدد 10، القاهرة: مايو 1997.
- 23- جيرالد جرينبرج وروبرت بارون: إدارة السلوك في المنظمات، تعريب رفاعي محمد رفاعي وإسماعيل علي بسيوني (الرياض: دار المريخ، 2004).
- 24- جيلان بتلر وآخرون: إدارة العقل (الرياض: مكتبة جرير، 2002).
- 25- حامد عبد السلام زهران: التوجيه والإرشاد النفسي: (القاهرة: عالم الكتب، ط 2، 1980).
- 26- حامد عبد السلام زهران: قاموس علم النفس (القاهرة: عالم الكتب، 1987).
- 27- جيمس لوير: نجاح رغم الضغوط، الشركة العربية للإعلام العلمي «شعاع»، خلاصات، السنة 5، العدد 17، القاهرة: 1997.
- 28- جيني روجرز وعزيز لاسبر: مهارات التأثير في الآخرين (حلب: شعاع للنشر والعلوم، 2001).
- 29- حسن محمد خير الدين وآخرون: العلوم السلوكية (القاهرة: مكتبة عين شمس، 1995).
- 30- خبراء بميك: «تنمية القدرات على المعرفة والتفكير والإبداع»، مجلة التدريب والتنمية، مركز الخبرات المهنية للإدارة، العدد 5، الجيزة: إبريل ومايو ويونيه 1998.

- 31- خليل ميخائيل عوض: القدرات العقلية (القاهرة: دار المعارف، 1980).
- 32- دانيال جولمان: الذكاء العاطفي، ترجمة ليلى الجبالي، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، سلسلة عالم المعرفة، العدد 262، الكويت: أكتوبر 2000.
- 33- دونالد ج. مورتنس وآلن م. شمولر: التوجيه التربوي في المدارس الحديثة (غزة: دار الكتاب الجامعي، 2005).
- 34- ديفيد ويكس: المخ البشري، ترجمة مصطفى كمال (دبي: منشورات مؤسسة البيان للصحافة، بدون تاريخ).
- 35- ديل كارنيجي: كيف تكسب الأصدقاء، تعريب عبد المنعم محمد الزيايدي (القاهرة: مكتبة الخانجي، 1999).
- 36- رمضان مسعد بدوي: «اكتشف جوانب الذكاء والموهبة»، مجلة خطوة، المجلس العربي للطفولة والتنمية، العدد 21، القاهرة: 2003.
- 37- روبرت كيلى: كيف تصبح نجماً لامعاً في العمل، الشركة العربية للإعلام العلمي «شعاع»، خلاصات، السنة 6، العدد 15، القاهرة: أغسطس 1998.
- 38- روزايث موس كانتر: الثقة، خلاصات، الشركة العربية للإعلام العلمي «شعاع»، العدد 290، القاهرة: يناير 2005.
- 39- سامي عبد القوي: علم النفس الفسيولوجي (القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، 1985).
- 40- ستيفن كوفي: العادات السبع للناس الأكثر فعالية (الرياض: مكتبة جرير، 2004).
- 41- سعد الدين خليل عبد الله: تنمية القدرات الإبداعية (دمياط: دولارس للآداب والفنون والإعلام، ط2، 2005).

- 42- سلسلة الإدارة المثلى: الحفز لأداء أمثل (بيروت: مكتبة لبنان، 2001).
- 43- سوزان سلفر: النظام كأفضل ما يكون، الشركة العربية للإعلام العلمي «شعاع»، خلاصات، السنة 4، العدد 12، القاهرة: يونيو 1996.
- 44- سيد الهواري: الإدارة، الأصول والأسس العلمية للقرن 21 (القاهرة: مكتبة عين شمس، ط12، 2000).
- 45- شعبان عبد العزيز عفيفي: «ليس بالذكاء وحده»، جريدة الأهرام، القاهرة: 2004.
- 46- صفاء الأعسر وعلاء الدين كفاي: الذكاء الوجداني (القاهرة: دار قباء للنشر، 2000).
- 47- صموئيل سبيرت: قوة تقدير الذات، عرض معهد الإدارة والتكنولوجيا بشركة المقاولون العرب، القاهرة: 2000.
- 48- طريف شوقي فرج: توكيد الذات، مدخل لتنمية الكفاءة الشخصية (القاهرة: دار غريب، 1998).
- 49- طلعت منصور وآخرون: أسس علم النفس العام (القاهر: مكتبة الأنجلو المصرية، 1989).
- 50- عبد الرحمن توفيق: المهارات السبع للنجاح (القاهرة: مركز الخبرات المهنية للإدارة «بميك»، 2004).
- 51- عبد الستار إبراهيم ورضوى إبراهيم: علم النفس أسسه ومعالم دراساته (الرياض: دار العلوم للطباعة والنشر، ط3، 2003).
- 52- عبد المجيد أحمد منصور وزكريا أحمد الشربيني: الشباب بين صراع الأجيال المعاصر والهدى الإسلامي (القاهرة: دار الفكر العربي، 2005).

- 53- عثمان لبيب فراج: الشخصية والصحة العقلية (القاهرة: دار النهضة العربية، 1970).
- 54- عثمان محمود خضر: «الذكاء الوجداني.. هل هو مفهوم جديد؟»، مجلة دراسات نفسية، المجلد 12، العدد 1، القاهرة: يناير 2002.
- 55- علي السلمي: السلوك الإنساني في الإدارة (القاهرة: مكتبة غريب، بدون تاريخ).
- 56- علي السلمي: إدارة التميز (القاهرة: مكتبة غريب، 2002).
- 57- علي السلمي: إدارة السلوك الإنساني (القاهرة: مكتبة غريب، 1997).
- 58- علي عبد الوهاب: السلوك الإنساني في الإدارة (القاهرة: مكتبة عين شمس، 1976).
- 59- علي عبد الوهاب وآخرون: إدارة الموارد البشرية (القاهرة: كلية التجارة، جامعة عين شمس، 2001).
- 60- عمرو حسن أحمد بدران: كيف تبني ثققتك بنفسك؟ (المنصورة: مكتبة جزيرة الورد، 2005).
- 61- عمرو حسن أحمد بدران: كيف تحقق ذاتك؟ (المنصورة: مكتبة جزيرة الورد، 2006).
- 62- عمرو حسن أحمد بدران: كيف ترتقي بنفسك؟ (المنصورة: مكتبة جزيرة الورد، 2005).
- 63- فائزة السيد محمد عوض: الاتجاهات الحديثة في تعليم القراءة (القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر، 2003).

- 64- فؤاد أبو حطب: القدرات العقلية (القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 1996).
- 65- فؤاد أسعد عطية: قياس وتحسين الأداء البشري (الجيزة: المؤلف، 2006).
- 66- فاروق عبد الفتاح: اختبار الذكاء الوجداني (القاهرة: مكتبة النهضة المصرية، 2001).
- 67- كامل على متولي: السلوك الإنساني في منظمات الأعمال والخدمات (القاهرة: دار الثقافة العربية، 1994).
- 68- كرستين تمبل: المخ البشري، ترجمة عاطف أحمد، سلسلة عالم المعرفة، الكويت: نوفمبر، 2002.
- 69- كيري جليسون: برنامج الكفاءة الشخصية، ترجمة نواف الضامن (الرياض: دار المعرفة للتنمية البشرية، 2003).
- 70- ليلى محمد صلاح مازن: «التذكر والنسيان»، في حسن محمد خير الدين وآخرون: العلوم السلوكية (القاهرة: مكتبة عين شمس، 2000).
- 71- مجمع اللغة العربية: المعجم الوجيز (القاهرة: دار التحرير للطبع والنشر، 1980).
- 72- محمد أبو العلا أحمد: علم النفس العام (القاهرة: مكتبة عين شمس، 1996).
- 73- محمد أحمد هيكل: مهارات التعامل مع الناس (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2006).
- 74- محمد جهاد جمل: العمليات الذهنية ومهارات التفكير (العين: دار الكتاب الجامعي، 2005).
- 75- محمد سري: المخ وأسراره (القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، 2001).

- 76- محمد عبد الغني هلال: مهارات تشغيل وصيانة العقول البشرية (القاهرة: مركز تطوير الأداء والتنمية، 2003).
- 77- محمد عبد الغني هلال: البرمجة اللغوية العصبية (القاهرة: مركز تطوير الأداء والتنمية، 2005).
- 78- محمد عماد الدين إسماعيل وسيد عبد الحميد مرسى: مقياس الذكاء الاجتماعي (القاهرة: دار النهضة المصرية، 1955).
- 79- محمد قاسم عبد الله: سيكولوجية الذاكرة، قضايا واتجاهات حديثة، سلسلة عالم المعرفة، الكويت: فبراير 2003.
- 80- محمد نبيل كاظم: كيف تحدد أهدافك على طريق نجاحك؟ (القاهرة: مكتبة دار السلام، 2006).
- 81- محمود منسي: التعلم - المفهوم - النماذج - التطبيقات (القاهرة: مكتبة الأنجلو المصرية، 2003).
- 82- مدحت محمد أبو النصر: «إدارة الذات: المفهوم والأهمية والمحاورة»، ورشة العمل وملتقى كيف تدير ذاتك لتستطيع إدارة الآخرين، الاستشاريون لتنمية الموارد البشرية، القاهرة: 8-9 يناير 2007.
- 83- مدحت محمد أبو النصر: الخدمة الاجتماعية الوقائية (دبي: دار القلم، 1996).
- 84- مدحت محمد أبو النصر: اكتشف شخصيتك وتعرف على مهاراتك في الحياة والعمل (القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، 2002).
- 85- مدحت محمد أبو النصر: تنمية القدرات الابتكارية لدى الفرد والمنظمة (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2004).

- 86- مدحت محمد أبو النصر: الإعاقة العقلية (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2005).
- 87- مدحت محمد أبو النصر: الإعاقة النفسية (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2005).
- 88- مدحت محمد أبو النصر: البرمجة اللغوية العصبية (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2006).
- 89- مدحت محمد أبو النصر: الاتجاهات المعاصرة في تنمية وإدارة الموارد البشرية (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2007).
- 90- مدحت محمد أبو النصر: لغة الجسم (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2007).
- 91- مدحت محمد أبو النصر: الإدارة بالحب والمرح (القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، 2007).
- 92- مدحت محمد أبو النصر: أساسيات علم ومهنة الإدارة (القاهرة: مكتبة دار السلام، 2007).
- 93- مدحت محمد أبو النصر: تنمية الذكاء العاطفي/ الوجداني (القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع، 2008).
- 94- مدحت محمد أبو النصر: مشكلة تعاطي وإدمان المخدرات (الجيزة: الدار العالمية للنشر والتوزيع، 2008).
- 95- مدحت محمد أبو النصر: إدارة الذات (القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع، 2008).
- 96- مدحت محمد أبو النصر: قمة الأداء الإداري المتميز (القاهرة: المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2009).

- 97- مدحت محمد أبو النصر: استراتيجية العقل (القاهرة: الدار الأكاديمية للعلوم، 2009).
- 98- مصطفى شكيب: نظرية الذاكرة والذكاء (القاهرة: دار غرب للطباعة والنشر، 2008).
- 99- ممدوح محمد سلامة: مقدمة في علم النفس (القاهرة: دار النصر للتوزيع والنشر، 2002).
- 100- منير البعلبكي: المورد، قاموس إنجليزي عربي (بيروت: دار العلم للملايين، 2007).
- 101- ناصر العديلي: السلوك الإنساني والتنظيم (الرياض: معهد الإدارة العامة، 1995).
- 102- نبيل عشوش: السلوك الإنساني والتنظيمي في الإدارة (الجيزة: أكاديمية الفراعنة، 2006).
- 103- نبيه إبراهيم إسماعيل: عوامل الصحة النفسية السليمة (القاهرة: إيتراك للطباعة والنشر والتوزيع، 2001).
- 104- نجيبة الخضري: مقدمة في الصحة النفسية (القاهرة: دار المعرفة، 2000).
- 105- نيفيل ليك: المرشد العملي في التخطيط الاستراتيجي، ترجمة هدى فؤاد (القاهرة: مجموعة النيل العربية، 2008).
- 106- هاري ألدري وبيريل هيندر: البرمجة اللغوية العصبية في 21 يوماً (الرياض: مكتبة جرير، ط4، 2004).
- 107- هندري ويزنجر: الذكاء العاطفي (الفطري) وتطبيقاته في بيئة العمل، الشركة العربية للإعلام العربي «شعاع»، خلاصات، السنة 8، العدد 9، القاهرة: مايو 2000.

- 108- هوارد جاردنر: «رعاية التباين في الذكاء بتقديم التعليم المناسب»، ترجمة محمد العقدة، مجلة مستقبلات، المجلد 27، العدد 3، 1997.
- 109- هوارد جاردنر: الذكاء المتعدد في القرن الحادي والعشرين (القاهرة: دار الفجر للنشر والتوزيع، 2005).
- 110- و. جاك دنكان: أفكار عظيمة في الإدارة، ترجمة محمد الحديدي (القاهرة: الدار الدولية للنشر والتوزيع، 1991).
- 111- وزارة الأوقاف والشئون الإسلامية: تفسير وبيان مفردات القرآن الكريم (الكويت: دار الرشيد، بدون تاريخ).
- 112- وفاء محمد مصطفى: حقق أحلامك بقوة تفكيرك الإيجابي (بيروت: دار ابن حزم، 2004).
- 113- يوسف أسعد: الشخصية المحبوبة (القاهرة: نهضة مصر للطباعة والنشر والتوزيع، 1990).

### ثالثاً: المراجع الأجنبية:

- 1- Abraham H. Maslow: **Motivation and Personality** (N.Y.: Harper of Row, 2nd. ed. 1970).
- 2- Alvin Toffer: **Future Shock** (N.Y.: Bantam Books, 1970).
- 3- Alvin Toffer: **The Third Wave** (N.Y.: Bantam Books, 1990).
- 4- Alvin Toffer: **Power Shift** (N.Y.: Bantam Books, 1991).
- 5- Andrew Dubrin: **Applying Psychology: Individual and Organization Effectiveness** (U.S.A.: Prentice Hall, 3rd. ed., 2002).
- 6- Arthur Van Gundy: **Creative Problem Solving** (N.Y.: Quorum, 1987).

- 7- Aubrey C. Daniels: **Bringing Out The Best in People**, (California: Mc. Graw Hill, 2002).
- 8- Aung Tun Thet: **Leading With Emotional Intelligence** (Turin, Italy: United Nations System Staff College, 2006).
- 9- Bandrura A.: **Principles of Behavior Modification** (N.Y.: Free Press, 2002).
- 10- B. Schwartz & D. Reisberg: **Learning and Memory** N.Y.: Norton, 1991).
- 11- C.V. Good: **Dictionary of Education** (N.Y.: MC. Grow Hill, 3rd. ed., (1993).
- 12- Carol H. Meyer: **Social Work Practice** (N.Y.: Free Press, 1976).
- 13- Christine Temple: **The Braine** (England: Penguin, 1993).
- 14- Crane Briton: **The Shaping of Modern Mind** (N.Y.: Free Press, 1983).
- 15- D. Schultz: **Theories of Personality** (California: Brooks Publishing Co., 5th. ed., 2005).
- 16- Danial Goleman: **Emotional Intelligence** ( ? : ? , 1995).
- 17- David Lascelles & Roy Peacock: **Self-Assessment for Business Excellence** (N.Y.: 1997).
- 18- Dean R. Spitzer: **Super Motivation** (N.Y.: AMACOM, 1995).
- 19- Donald Weiss: **Get Organization How to Control Your Life Through Self Management** (N.Y.: AMACOM, 1995).
- 20- Edith Weiner & Arnold Brown: **Office Biology** (N.Y.: Master Media Ltd., 1993).
- 21- E.R. Hilgard & Others: **Introduction to Psychology** (N.Y.: Harcourt Barce Jouanovich Inc., 7th. ed., (1979).
- 22- Erik H. Erikson: **The Life Cycle Completed: A Review** (N.Y.: W.W. Norton &Co., 1982).
- 23- Erik H. Erikson: **Identity of the Life Cycle** (N.Y.: W.W. Norton & Co., 1980).
- 24- F. Miller: "Dealing With Feelings", **New State Man**, Vol. 126, Issue 4340, 1997.

- 25- Gordon Wallis: **How to Communicate?** (London: MC-Graw Hill, 2005).
- 26- Gray Dessler: **Human Resources Management** (Virginia: Reston Publishing Co., 1989) & (N.J.: Prentice Hall Int. Inc., 7th. Ed., 1997).
- 27- Hary Alder & Beryl Heaher: **NLP in 21 Days** (London: Judy Piatkus Publishers, 1999).
- 28- Hendrie Weisinger: **Emotional Intelligence at Work** (San Francisco: Jossey – Bass, 1998).
- 29- H.S. Friedman: **Personality** (N.Y.: Harper Publishers, 2nd. ed., 2002).
- 30- Ibrahim El Fiky: **12 Keys of Highly Successful Managers** (Canada: Masters Press, 2001).
- 31- James Belasco: **Teaching The Elephant To Dance Empowering Change in Your Organization** (N.Y. Crown Publishers, Inc., 1990).
- 32- James E. Loehr: **Stress for Success** (N.Y.: Times Business, 1977).
- 33- James L. Gibson and Others: **Organizations: Behaviour, Structure & Process** (U.S.A.: Business Publication Inc., 3rd. ed., 1970).
- 34- J. Anderson: **Problem Solving and Learning.** (N.Y.: Free Press, 2007).
- 35- Jerald Greenberg & Robert A. Bron: **Behavior in Organizations** (N.J.: Prentice Hall, 2000).
- 36- Jim Harris: **Getting Employees to Fall in Love with Your Company** (N.Y.: AMACOM, 1996).
- 37- John B. Miner: **The 4 Routes to Entrepreneurial Success** (Francisco: Barrett – Koehler Publisher, 1993).
- 38- John Mayers & Peter Salovey: **Emotional Intelligence** (N.Y.: Prentice Hall, 1989).
- 39- John P. Kotter: **A Force for Change** (N.Y.: The Free Press, 1990).
- 40- John S. Oakland: **Total Organizational Excellence** (Oxford: Butterworth Ltd., 2001).
- 41- Joseph Anderson: **Social Work Methods and Processes** (Belmont: Wordsworth Publishing Co., 1981).

- 
- 42- Kate Hesk: **Leading With Emotional Intelligence** (U.K.: Starr Performance Co., 2006).
  - 43- Laranine E. Flemming: **Reading for Thinking** (N.Y.: Houghton Mifflin Co., 5th. ed., 2006).
  - 44- Lee Richardson (edr.): **Dimensions of Communication** (N.Y.: Meredith Corporation, 4th. ed., 2000).
  - 45- Lrvin Jains: **Psychological Stress** (N.Y.: Academic Press, 1974).
  - 46- Max Siporin: **Introduction to Social Work** (N.Y.: Macmillan Publication Co., Inc., 1972).
  - 47- Marcus Buckingham: **Go Put Your Strength to Work** (London: Simon & Schuster, 2007).
  - 48- Oxford: **English Reader's Dictionary** (Oxford: 2006).
  - 49- P. Slovey, C.K. Hsee & J.D. Mayer: "Emotional Intelligence", in Wegner. D.M. Pennebker, J.W. et. Al. (eds.): **Handbook of Mental Control** (N.J.: Prentice Hall, 1993).
  - 50- R.K. Cooper: "Applying Emotional Intelligence in the Work Place", **Training & Development**, Vol. 51, Issue 12, 1997.
  - 51- Robert Greene: **The 48 Laws of Power** (New Delhi: Viva Books, 2008).
  - 52- Robert H. Rosen & Paul B. Brown: **Leading People, The Eight Proven Principles for Success in Business** (U.S.A.: Penguin Group Inc., 2nd. Ed., 2000).
  - 53- Robert K. Cooper & Ayman Sawaf: **Executive EQ: Emotional Intelligence in Leadership and Organizations** (N.y. Berkley Publishing Group, 1996).
  - 54- Robert Thomson: **The Psychology of Thinking** (England: Penguin Books 1992).
  - 55- Scott Adams: **Positive Attitude** (Missouri: Dilbert Book, 2007).
  - 56- Shaber Adel Hamid Soliman: **Systems and Creative Thinking** (Giza: Faculty of Engineering, Cairo University, 2005).

- 57- Stephen R. Covey & Rebecca R. Merrill: **The Speed of Trust** (London: Simon & Schuster, 2006).
- 58- Stephen R. Covey: **The 7th. Habits of Highly Effective People, Powerful Lessons in Personal Change** (London: Pocket Books, 1989, 2004).
- 59- Stephen R. Covey: **The 8<sup>th</sup>. Habit from Effectiveness to Greatness** (London: Simon & Schuster, 2004).
- 60- S. Turner & et. al.: **Handbook of Clinical Behavior Therapy** (N.Y.: John Wiley & Sons, Inc., 1992).
- 61- Sue Knight: **NLP at Work** (London: Nicholas Brealey Publishing, 2002).
- 62- Susan Sliver: **Organized To Be The Best** (Los Angles, CA: Adams - Hall Publishing, 1994).
- 63- T. Armstrong: **Multiple Intelligences in the Classroom** (Arlington: ASCD, 2ed. ed., 2000).
- 64- Thomas S. Bateman & Carl P. Zeithaml: **Management** (Boston: IRWIN, 1990).
- 65- Tony Buzan: **Make The Most of Your Mind** (Kent: PLC, 1988).
- 66- **Webesters New World Dictionary** (N.Y.: World Books, 2006).
- 67- Wendell French & Cecil Bell: **Organization Development** (N.Y.: Prentice - Hall, Inc., 5<sup>th</sup>. ed., 1995).
- 68- Werner Severin & James Tankard: **Communication Theories** (N.Y.: Longman, 4th. ed., 2003).