



الخطة الشاملة

للتعليم الذاتي لدراسة علم النفس



إعداد المدرب: راشد ناصر غرسان

باحث في الموارد البشرية وتطوير الذات



المقدمة

الحمد لله على جزيل العطاء ، مسدي النعماء ، كاشف الضراء ، معطي السراء
الحمد لله على تمام المنة ، والحمد بالكتاب والسنة ، عز جاهك ، وجل ثناؤك ، وتقديسك أسماؤك ،
والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد : .
منذ فترة ليست بالقصيرة كنت أفكر بكتابة خطة تفصيلية لفهم النفسيات ، لأسباب عدة منها
توجيه هذا السؤال لي من الأصدقاء ، هذا أمر ، أمر آخر لم يكتب أحدا - بحسب إطلاعي للنت ونحوه
- خطة تفصيلية في هذا العلم ، وفي هذه الورقات اجتهاد متواضع من صاحبكم ، لتكون بداية
انطلاقة ونواة في هذا الشأن ثم سيأتي من بعدي من يعدل أو يضيف أو يحذف شيئا من الخطة ،
وعلى كل حال لا يمكن أن يكتب لك أحدا خطة متكاملة وتعجب الجميع مهما بلغ من العلم .
منهجي في هذا الخطة ، تدرجية فتبدأ بالمجموعة الأولى ثم الثانية الخ.
ولم أقتصر على الكتب فقط ، لأن هناك من الناس من يكون ميله للسمع أكثر ، ونوعت من المؤلفين
ليكتشف القارئ أو السامع ما تميل إليه نفسه ... لتتبع كل جديد لهذا المؤلف أو ذاك.
وبعد تطبيقك للخطة ستكون الأمور عندك واضحة جلية ، لتنتقل في ميدان العلم الذي لا ساحل له.
راجيا من المولى عز وجل السداد في القول والعمل والحمد لله رب العالمين .

راشد غرسان

Rashid-grsan@hotmail.com



حياتك الله في عالم التربية ، عالم المتعة ، الأخلاق ، عالم التغيير الإيجابي (١) ☆
قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ :- (إنما بعثت لأتمم مكارم الأخلاق).

- قبل أن تبدأ عليك مراعاة هذه النقاط أجعلها نصب عينيك وهي :-
 - القلم والمفكرة لابد أن تكون معك باستمرار لتدون أي معلومة هامة تراها أو تقرأها أو تسمعها.
 - إذا قرأت كتابا ، أو سمعت شريطا ، قم بتلخيصه وتدوينه على ورق خارجي ثم أفهمه جيدا وأشرحه لغيرك حتى ترسخ المعلومة.
 - أي علم تريد أن تتعلمه يجب أن يكون عندك رغبة ودافع لتعلمه ، وإن لم توجد الرغبة فلن تستمر
 - في اعتقادي الخاص ستمر بعدة مراحل أثناء تعلمك لدراسة النفسيات ... :-
- المرحلة الأولى : الاستكشاف** يعطيك تصور عام على علم النفسيات ... ثمرتها قليلة .

المرحلة الثانية : الوضوح تكتشف وتتعرف على فهم وحلول للمشاكل أكثر وضوحا من عامة الناس.

المرحلة الثالثة : الفتور وهي أخطر وأصعب مرحلة وهي التي يقف عندها كثير من يتعلمون النفسيات - أو أي علم آخر- لأنهم يشعرون أنهم عرفوا ما فيه الكفاية ، أو أنهم لم يستفيدوا كثيرا مما تعلموه ، أو لقلّة من يهتم بتعلم هذا العلم وكثرة من ينتقده .

المرحلة الرابعة : المتعة تشعر برغبة كبيرة في تعليم الناس لهذا العلم لأن لديك معلومات كبيرة وحلول سهلة تحل بها أصعب المشاكل هذه المرحلة قد تصاب بالغرور وربما تنتقد كبار المفكرين في هذا العلم (٢).

المرحلة الخامسة : الهوس تصبح لا تريد الحديث إلا عن هذا العلم ولا تنجذب إلا له (٣).

المرحلة السادسة : المعالي تكتشف أمور لم يكتشفها أحد ، وتحليل تحليل فريد ، وليس أي معلمة تهرك ودقيق في حديثك وينجذب وينهر الناس عندما تتحدث .

المرحلة السابعة : القمة أقل من القليل الذين يصلون إلى هذه المرحلة ، ما يميز هؤلاء ، قمة التواضع والأدب ، عندما يتحدثون ، تشعر بصدقهم يؤمنون بما يقولون ، وعندما يسألهم أحد سؤال بدون شعور تنهمر المعلومات منك بغزارة وبعمق وبقوة (٤).

.....

- (١) . علامة النجمة ☆ معناها أن الكتاب ، أو الإصدار .. مميز لا غنى عن قراءته أو سماعه.
- (٢) . هذه المرحلة يستعجل كثير من التربويين في الظهور بشاشات التلفاز لطلب الشهرة ونحو ذلك ... وسرعان ما يختفون لأنهم أعطوا كل ما لديهم ، فيكررون أو يعطون معلومات معروفة لدى عامة الناس.
- (٣) . من المهم ألا تأخذ دراسة النفسيات وقتك كله ولا يكون على حساب أمور هامة كالصلاة وطاعة الوالدين ... الخ.
- (٤) . ممن وصلوا إلى هذه المرحلة فيما نعتقد ، أمثال د/ عبد الكريم بكار ، د/ جاسم المطوع ، والأديب /علي الطنطاوي رحمه الله ... الخ ، على كل حال يظل ما قلته رأي خاص بي ، وكذلك المراحل هي من تصنيفي .

تعرف على نفسك ابتداءً ثم تعلم النفسيات ، لن تفهم الناس ما لم تكن تعرف نفسك جيداً ولذلك مراعاة التسلسل المنطقي لخطة تعلم النفسيات :- (١).



المجموعة الأولى الصحة النفسية - وعلم نفس النمو :-

١. كتاب أضواء على خفايا النفس - تأليف الدكتور وضاح سيد وهبة. ☆
٢. كيف تحلل شخصيتك - أيهم عماد - دار وجوه للنشر والتوزيع .
٣. علم نفس النمو الطفولة والمراهقة - تأليف حامد عبد السلام زهران ، الناشر: عالم الكتب .
٤. دراسات في علم نفس النمو - تأليف حامد عبد السلام زهران وإجلال محمد سري ، الناشر: عالم الكتب .
٥. علم النفس الدوائي والأدوية النفسية للأخصائيين النفسيين ، للدكتور خالد الخميس، يوزع في مكتبة جرير.

المجموعة الثانية / فهم الذات والآخرين ينصح بقراءة :-

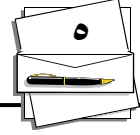
١. بوصلة الشخصية - تأليف دايان تيرنر وثلما جريكو - مكتبة جرير (١). ☆
٢. التغيير من الداخل تأملات في عادات النجاح السبع - تأليف الدكتور أسعد عبده (٢). ☆
٣. كيف تكسب الأصدقاء وتؤثر في الناس .. تأليف ديل كارنيجي .
٤. حتى لا تكون كلاً - تأليف الدكتور عوض القرني - موجود بالنت .
٥. فهم النفسيات (شريطين) جاسم المطوع



المجموعة الثالثة / أكثر فهما ودراية بنصرفات الناس :-

١. المرجع الأكيد في لغة الجسد - تأليف الآن + باربارا بيزز - مكتبة جرير (٣).
٢. افتح اليوتيوب ثم أكتب (وثائقي أسرار لغة الجسد) .
٣. الرجال من المريخ والنساء من الزهرة - جون غراي - مكتبة جرير (٤). ☆
٤. كتاب رجال سيئو الطباع - تأليف الطبيب النفساني جاي كارتر (٥).
٥. كتاب نساء سيئات الطباع - تأليف الطبيب النفساني جاي كارتر (٦).

-
- (١) قمت بتلخيص الكتاب ، بإمكانك تحميله من موقع صيد الفوائد - مكتبة صيد الفوائد قسم النجاح وتطوير الذات يعتبر هذا الكتاب مرجعاً أساسياً لفهم الناس ، موقع صيد الفوائد به الكثير من الكتب التي نذكرتها هنا حملها من الموقع .
 - (٢) هذه العادات السبع لو طبقتها في حياتك لأصبحت شخصاً مميزاً جداً ، هذا الكتاب موجود على النت لكن أنصح بشراء الكتاب ، فالطبعة في النت رديئة كما أن الكتاب يحتاج قراءة بتمعن وهدوء تام ، فهو مفيد جداً.
 - (٣) جميع الكتب التي في السوق والتي تتكلم عن لغة الجسد جعلوا هذا الكتاب مرجعاً أساسياً لهم.
 - (٤) هذا الكتاب يحتاج إلى قراءته لأكثر من ثلاث مرات حتى يتم استيعابه بالشكل المطلوب ، ومن ثم تلخيصه ، وكل من يتكلم عن الفروقات بين الرجال والنساء لابد أن يكون ملم بهذا الكتاب .
 - (٥) قمت بتلخيص الكتاب بإمكانك تحميله من موقع صيد الفوائد - مكتبة صيد الفوائد قسم النجاح وتطوير الذات.
 - (٦) قمت بتلخيص الكتاب بإمكانك تحميله من موقع صيد الفوائد - مكتبة صيد الفوائد قسم النجاح وتطوير الذات.



المجموعة الرابعة / الأسرة والحياة الزوجية مع المزيد من أنساع المعرفة :-

أ - الدكتور جاسم المطوع :

✓ موقع الدكتور جاسم المطوع - الأسرة السعيدة موقع مفيد جدا.

✓ اليوتيوب الأسرة السعيدة.

✓ البومات أشرطة من أهمها :-

✓ (فن احتواء المشاكل الزوجية (شريطين) .

✓ فوائد المشاكل الزوجية (شريطين) .

✓ فن إدارة المعارك الزوجية.

✓ الطلاق الناجح (شريطين) .

✓ الاحترام بين الزوجين (شريطين) .

✓ ميزانية العائلة (شريطين) .

✓ النجاح الوظيفي والعائلي (٤ أشرطة) .

✓ تنمية الحب بين الزوجين (٤ أشرطة) .

✓ التخطيط العائلي (شريطين) .

✓ الحوار الزوجي الناجح (شريطين) .

✓ إدارة الخلافات الزوجية (شريط واحد) .

✓ الحب في العلاقة الزوجية (شريط واحد) .

✓ المكافآت النفسية لتحقيق السعادة الزوجية (شريط واحد) .

✓ فن الحوار العائلي.

✓ فهم الأسرة (١).



(١). ليس شرطاً سماع جميع أشرطة جاسم المطوع ... كلما سمعت المزيد من الأشرطة أزدت فائدة ومتعة ، تصفح موقع جاسم المطوع به الكثير من المعلومات قد تغنيك عن كثير من هذه الألبومات.



ب - الدكتور مرید الکلاب :-

- (١) فهم الشخصيات (شريطين)
- (٢) (اليوتيوب) بناء العلاقات مع الآخرين - د. مرید الکلاب ٤/١
- (٣) (اليوتيوب) دورة فن الإلقاء .
- (٤) الإقناع بالإيحاء ويوجد أيضا البوم "شريطين".

ت - الدكتور طارق الحبيب :-

- (١) كتاب مفاهيم خاطئة عن الطب النفسي - الدكتور طارق الحبيب.
- (٢) (اليوتيوب) تكتب خالد عبدالجليل - الدكتور طارق الحبيب - الحلقات ٤/١
- (٣) (حلقات باليوتيوب) النفس والحياة- طارق الحبيب .
- (٤) نحو نفس مطمئنة ووثيقة (شريط واحد).

ث - الدكتور عبد الكريم بكار:-

- (١) كتاب مشكلات الأطفال " تشخيص وعلاج لأهم عشر مشكلات " دار وجوه.
- (٢) العدوانية لدى الكبار والصغار البوم شريطين. ☆
- (٣) المراهق كيف نفهمه ، وكيف نوجهه ؟ (١).



ج - الدكتور خالد المنيف:-

- (٤) كتاب افتح النافذة .. ثمة ضوء .
- (٥) كتاب لَوْن حياتك .
- (٦) كتاب شلالات من ورد.
- (٧) كتاب موعد مع الحياة .

هـ - الدكتور صلاح الراشد

١. البوم أشرطة وقفة مع الذات.
٢. قانون الجذب ، متوفر البوم اشرطة وسيدهات .
٣. كيف تخطط لحياتك .

(١). الكتاب موجود على موقع صيد الفوائد..

المجموعة الخامسة / موضوعات أخرى ذات صلة بعلم النفس :-



- (١) كتاب أفاق بلا حدود للدكتور محمد التكريتي.
- (٢) اليوم أشرطة هندسة النفس البشرية (أربعة أشرطة) للدكتور محمد التكريتي ☆
- (٣) من أسرار النفس البشرية (تم إرفاقه كهدية)
- (٤) أنت الربيع .. فأى شئ إذا ذبلت ، تأليف الدكتور خالد المنيف .
- (٥) موقع مملكة بلقيس (١) ☆
- (٦) أسباب النجاح العشرة لتحقيق الأهداف والوصول - إبراهيم الفقي (٢).
- (٧) من أسرار النفس البشرية – للدكتور موسى الجويسر (تم إرفاقه كهدية).
- (٨) اليوم الحيل النفسية (٣ أشرطة) – إعداد الدكتور عبد الله الملحم.
- (٩) لا تحزن للدكتور عائض القرني .
- (١٠) الرسول العربي المربي تأليف عبد الحميد الهاشمي (كتاب نادر) دار الهدى بالرياض ت ١/٤١٢١٩٧٤ .

والسؤال الذي يطرح نفسه إلى أي مرحلة سنصل ؟ ... إنك الإجابة لك .



- (١) موقع مملكة بلقيس خاص بالنساء من أفضل المواقع الخاصة بالنساء ، وقد تم تهكير الموقع عدة مرات لأن أعداء النجاح كثر..... !! تشرف على الموقع الأستاذه / ناعمة الهاشمي ، في تصوري الخاص أفضل امرأة في الشرق الأوسط تقدم دورات خاصة بالنساء عن بعد ، أنصح بالاشتراك في دوراتها التدريبية ، حتى لو كانت برسوم.
- (٢) بإمكانك تحميل الكتاب من النت .