

محاضرة جامعية  
القواعد العصبية  
في تقنيات التأمل والاسترخاء



الجامعة  
التكنولوجية  
**tech**

## محاضرة جامعية القواعد العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء

« طريقة التدريس: أونلاين

« مدة الدراسة: 6 أسابيع

« المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية

« عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً

« مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة

« الامتحانات: أونلاين

رابط الدخول إلى الموقع الإلكتروني: [www.techtitute.com/ae/medicine/postgraduate-certificate/neurological-principles-meditation-relaxation-techniques](http://www.techtitute.com/ae/medicine/postgraduate-certificate/neurological-principles-meditation-relaxation-techniques)

# الفهرس

02

الأهداف

صفحة 8

01

المقدمة

صفحة 4

05

المنهجية

صفحة 20

04

الهيكل والمحتوى

صفحة 16

03

هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

صفحة 12

06

المؤهل العلمي

صفحة 28

# المقدمة

في السنوات الأخيرة، كان هناك اهتمام متزايد في المجال العلمي بدراسة التغيرات العصبية لدى الأشخاص بعد ممارسة التأمل. النتائج التي تم الحصول عليها إيجابية، ولهذا السبب يتم اعتماد هذه التقنيات المستخدمة في اليوغا من قبل المتخصصين الطبيين في استشاراتهم. لهذا السبب، أنشأت TECH هذا المؤهل العلمي العلمية 100% عبر الإنترنت والذي يقود الخريج إلى الحصول على المعلومات الأكثر صرامة وحداثة حول تقنيات التأمل والاسترخاء، بالإضافة إلى القواعد العصبية التي تقف وراءها. كل هذا في برنامج يتضمن مواد تعليمية تم إنشاؤها وتعليمها على يد شخصيات متميزة في عالم اليوغا العلاجية ويمكن الوصول إليها من أي جهاز إلكتروني متصل بالإنترنت.

محاضرة جامعية 100% عبر الإنترنت تحتوي على أحدث المعلومات  
حول القواعد العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء"



توضح المؤلفات العلمية الموجودة على نطاق واسع كيف أن اليوغا تمارس تأثيرًا مهمًا على الحالة الصحية الجسدية والعقلية للمريض في مختلف الفئات السكانية: الأصحاء، والحوامل، والذين يعانون من آلام مزمنة، أو قلق، أو مرض السكري، أو السرطان. قد دفعت هذه الفوائد المزيد من المهنيين الطبيين إلى اختيار إدراج هذا النشاط البدني في علاجاتهم.

بعض الفوائد التي تعتمد على الوضعيات المختلفة والمتغيرات وتقنيات التنفس المستخدمة في الجلسات المختلفة لهذا التخصص. هكذا، وُلدت هذه المحاضرة الجامعية في القواعد العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء، 100٪ عبر الإنترنت مع 150 ساعة تعليمية ويتم تدريسها على يد خبراء حقيقيين في هذا القطاع.

هو برنامج سيأخذ الخريج في جولة أكاديمية لتحديث المانترا والجوانب الداخلية لليوغا والتأمل وموجات الدماغ أثناء التأمل ويوغا Nidra واليقظة الكاملة (Mindfulness). منهج دراسي يتميز أيضًا بجودة المواد التعليمية ويتضمن دروسًا متقدمة من أحد أهم المدربين المرموقين في هذا المجال.

الموارد، جميعها، تنضم إلى أسلوب إعادة التعلم (Relearning) الفعال الذي تستخدمه هذه المؤسسة في جميع برامجها. مع هذا النظام، سيركز الخريج على المفاهيم الأكثر حسماً، وبالتالي تقليل ساعة الدراسة والحفظ الطويلة.

عملية تحديث متوافقة مع المسؤوليات المهنية والشخصية، حيث يوفر هذا المؤهل العلمي المرنة التي يحتاجها متخصصو الرعاية الصحية. بالتالي، للوصول إلى محتوى هذا البرنامج، من الضروري فقط أن يكون لديك هاتف محمول أو جهاز لوحي أو كمبيوتر متصل بالإنترنت لعرض البرنامج المستضاف على المنصة الافتراضية. بالتالي، يواجه المهني خيارًا جامعيًا وفقًا للأوقات الأكاديمية الحالية.

تحتوي المحاضرة الجامعية في القواعد العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالاً و حداثة في السوق. أبرز خصائصها هي:

- ♦ تطوير الحالات العملية التي يقدمها خبراء اليوغا
- ♦ محتوياتها البيانية والتخطيطية والعملية البارزة التي يتم تصورها بها تجمع المعلومات العلمية والرعاية العملي حول تلك التخصصات الأساسية للممارسة المهنية
- ♦ التمارين العملية حيث يمكن إجراء عملية التقييم الذاتي لتحسين التعلم
- ♦ تركيزها على المنهجيات المبتكرة
- ♦ كل هذا سيتم استكماله بدروس نظرية وأسئلة للخبراء ومنتديات مناقشة حول القضايا المثيرة للجدل وأعمال التفكير الفردية
- ♦ توفر المحتوى من أي جهاز ثابت أو محمول متصل بالإنترنت



خيار أكاديمي يتيح لك أن تكون على دراية بأحدث الدراسات في موجات الدماغ أثناء التأمل"

في غضون 6 أسابيع فقط، ستحصل على تحديث كامل للقواعد الفيزيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء.

تعمق من خلال المواد التعليمية متعددة الوسائط في الاختلافات بين تقنيات التأمل واليقظة المتعددة.

تتكيف TECH لاحتياجاتك الفعلية من الترقية من خلال برنامج مصمم ليتوافق مع مسؤولياتك اليومية"



البرنامج يضم في أعضاء هيئة تدريسه محترفين في مجال الطاقات المتجددة يصون في هذا التدريب خبرة عملهم، بالإضافة إلى متخصصين معترف بهم من الشركات الرائدة والجامعات المرموقة.

وسيتيح محتوى البرنامج المتعدد الوسائط، والذي صيغ بأحدث التقنيات التعليمية، للمهني التعلم السياقي والموقعي، أي في بيئة محاكاة توفر تدريباً غامراً مبرمجاً للتدريب في حالات حقيقية.

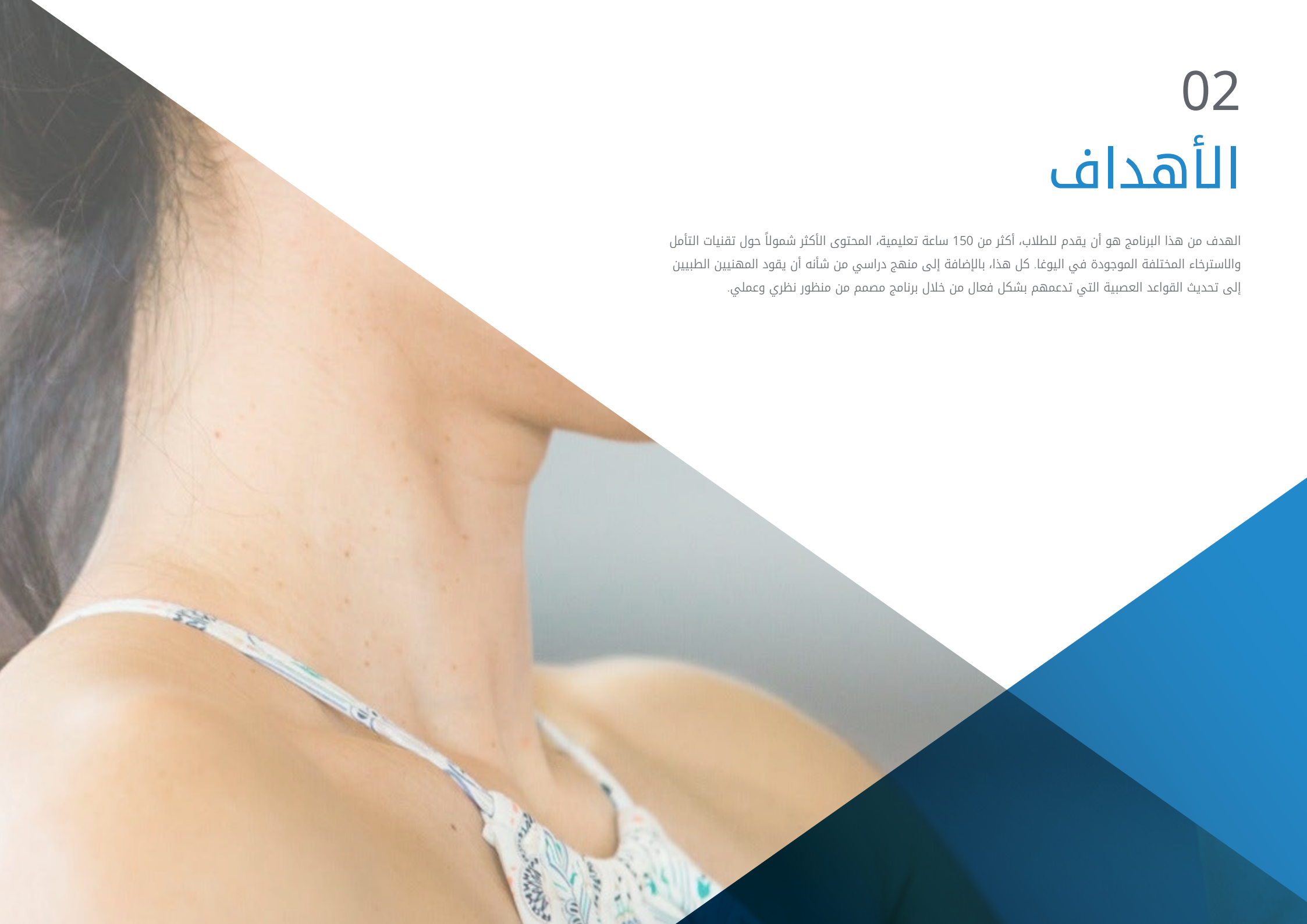
يركز تصميم هذا البرنامج على التعلم القائم على حل المشكلات، والذي المهني في يجب أن تحاول من خلاله حل المواقف المختلفة للممارسة المهنية التي تنشأ من خلاله. للقيام بذلك، سيحصل على مساعدة من نظام فيديو تفاعلي مبتكر من قبل خبراء مشهورين.





# الأهداف

الهدف من هذا البرنامج هو أن يقدم للطلاب، أكثر من 150 ساعة تعليمية، المحتوى الأكثر شمولاً حول تقنيات التأمل والاسترخاء المختلفة الموجودة في اليوغا. كل هذا، بالإضافة إلى منهج دراسي من شأنه أن يقود المهنيين الطبيين إلى تحديث القواعد العصبية التي تدعمهم بشكل فعال من خلال برنامج مصمم من منظور نظري وعملي.





أدمج التطورات في اليوغا العلاجية لدى المرضى الذين يعانون من القلق في ممارستك العلاجية"



## الأهداف العامة



- ♦ دمج المعرفة والمهارات اللازمة للتطوير والتطبيق الصحيح لتقنيات اليوغا العلاجية من وجهة نظر سريرية
- ♦ إنشاء برنامج يوغا مصمم ومبني على أدلة علمية
- ♦ الخوض في الوضعيات الأكثر ملاءمة بناءً على خصائص الشخص والإصابات التي يقدمها
- ♦ الخوض في دراسات حول الميكانيكا الحيوية وتطبيقها على اليوغا العلاجية
- ♦ وصف تكيف وضعيات (asanas) اليوغا مع أمراض كل شخص
- ♦ التعمق في القواعد الفيزيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء الموجودة



احصل من خلال دراسات الحالة على رؤية أكثر عملية  
وأقرب بكثير لـ Dhyana Dharana Pratyahara و  
Samadhi وعلاقتهم بالتأمل"

## الأهداف المحددة



- ♦ وصف الأسس الفسيولوجية العصبية لتقنيات التأمل والاسترخاء في ممارسة اليوغا
- ♦ الخوض في تعريف المانترا وتطبيقها وفوائدها في ممارسة التأمل
- ♦ التعرف على الجوانب الداخلية لفلسفة اليوغا، بما في ذلك Samadhig Dhyana, Dharana, Pratyahara, ومدى ارتباطها بالتأمل
- ♦ التعرف على الأنواع المختلفة لموجات الدماغ وكيفية حدوثها في الدماغ أثناء التأمل
- ♦ التعرف على الأنواع المختلفة للتأمل وتقنيات التأمل الموجه وكيفية تطبيقها في ممارسة اليوغا
- ♦ التعمق في مفهوم اليقظة وأساليبها واختلافاتها مع التأمل
- ♦ التعمق في Savasana، وكيفية توجيه الاسترخاء، والأنواع المختلفة والتكيفات
- ♦ التعرف على الخطوات الأولى في يوغا Nidra وتطبيقها في ممارسة اليوغا



# هيكل الإدارة وأعضاء هيئة تدريس الدورة التدريبية

تضمن المكانة الوطنية والدولية لهيئة التدريس في هذا البرنامج للطلاب إمكانية الوصول إلى برنامج عالي الجودة وبأشمل المعلومات التي يقدمها أفضل الخبراء. إنها بلا شك فرصة فريدة للتحديث من خلال برنامج يتضمن منهجًا دراسيًا متقدمًا و ماستر متقدم يدرسه معلمة متميزة في اليوغا العلاجي. خيار أكاديمي تقدمه فقط TECH، أكبر جامعة رقمية في العالم.



برنامج يتميز بوجود فريق تدريسي متميز  
في عالم اليوغا العلاجية"



## هيكـل الإدارة

### أ. Escalona García, Zoraida

- ♦ نائبة رئيس الجمعية الإسبانية لليوغا العلاجية
- ♦ مؤسسة طريقة *Air Core* (الفصول التي تجمع بين TRX والتدريب الوظيفي مع اليوغا)
- ♦ مدربة اليوغا العلاجية
- ♦ بكالوريوس في العلوم البيولوجية من جامعة مدريد المستقلة
- ♦ محاضرة جامعية في التدريس: اليوغا Ashtanga التقديمية، Fisiomg يوغا، واليوغا Miofascial، واليوغا والسرطان
- ♦ محاضرة جامعية في مراقبة البيلاتس الأرضية
- ♦ محاضرة جامعية في العلاج بالنباتات والتغذية
- ♦ محاضرة جامعية في تدريس التأمل



## الأساتذة

### د. Ferrer, Ricardo

- ♦ مدير المعهد الأوروبي لليوغا
- ♦ مدير مدرسة Centro de Luz
- ♦ مدير المدرسة الوطنية Reiki Evolutivo
- ♦ مدرب Hot Yoga في Centro de Luz
- ♦ مدرب مدربي Power Yoga
- ♦ مدرب مراقبي اليوغا
- ♦ مدرب يوغا Ashtanga و يوغا Progressive
- ♦ مدرب Tai Chi و Chi Kung
- ♦ مدرب Body Intelligence Yoga
- ♦ مدرب Sup Yoga

اغتنم الفرصة للتعرف على أحدث  
التطورات في هذا الشأن لتطبيقها  
على ممارستك اليومية"





# الهيكل والمحتوى

تم تصميم المنهج الدراسي لهذه المحاضرة الجامعية بهدف تزويد الطلاب بأحدث المعلومات حول القواعد العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء في 6 أسابيع فقط. عملية تحديث ستتم من خلال المعلومات الأكثر دقة وحدثاً حول فوائد المانترا والجوانب الداخلية لليوغا والتأمل واختلافاتها مع اليقظة الكاملة (Mindfulness). كل هذا بالإضافة إلى مكتبة افتراضية متاحة على مدار الساعة من أي جهاز رقمي متصل بالإنترنت.



أنت أمام خطة دراسية صممها وأعدّها متخصصون أصيلون  
في عالم اليوغا"



## الوحدة 1. تقنيات التأمل والاسترخاء

- 1.1 . المانترا
- 1.2 . الجوانب الداخلية لليوغا
- 1.3 . التأمل
- 1.4 . موجات الدماغ
- 1.5 . أنواع التأمل
- 1.6 . تقنيات التأمل 1
- 1.7 . تقنيات التأمل 2
- 1.8 . اليقظة الكاملة (Mindfulness)
- 1.9 . الاسترخاء / Savasana
- 1.10 . اليوغا Nidra

مقترح أكاديمي سيأخذك للتعلم في جلسات اليوغا Nidra وفوائدها للمرضى الذين يعانون من التوتر وقلق التركيز"



# المنهجية

يقدم هذا البرنامج التدريبي طريقة مختلفة للتعلم، فقد تم تطوير منهجيتنا من خلال أسلوب التعليم المرتكز على التكرار: *Relearning* أو ما يعرف بمنهجية إعادة التعلم.

يتم استخدام نظام التدريس هذا، على سبيل المثال، في أكثر كليات الطب شهرة في العالم، وقد تم اعتباره أحد أكثر المناهج فعالية في المنشورات ذات الصلة مثل مجلة نيو إنجلند الطبية (*New England Journal of Medicine*).





اكتشف منهجية *Relearning* (منهجية إعادة التعلم)، وهي نظام يتخلى عن التعلم الخطي التقليدي ليأخذك عبر أنظمة التدريس التعليم المرتكزة على التكرار: إنها طريقة تعلم أثبتت فعاليتها بشكل كبير، لا سيما في المواد الدراسية التي تتطلب الحفظ"



## في جامعة TECH نستخدم منهج دراسة الحالة

أمام حالة معينة، ما الذي يجب أن يفعله المهني؟ خلال البرنامج، سيواجه الطلاب العديد من الحالات السريرية المحاكية بناءً على مرضى حقيقيين وسيتعين عليهم فيها التحقيق ووضع الفرضيات وأخيراً حل الموقف. هناك أدلة علمية وفيرة على فعالية المنهج. حيث يتعلم المتخصصون بشكل أفضل وأسرع وأكثر استدامة مع مرور الوقت.

مع جامعة TECH يمكنك تجربة طريقة تعلم تهز أسس الجامعات التقليدية في جميع أنحاء العالم.



وفقاً للدكتور Gérvas، فإن الحالة السريرية هي العرض المشروح لمريض، أو مجموعة من المرضى، والتي تصبح «حالة»، أي مثالاً أو نموذجاً يوضح بعض العناصر السريرية المميزة، إما بسبب قوتها التعليمية، أو بسبب تفردا أو ندرتها. لذا فمن الضروري أن تستند الحالة إلى الحياة المهنية الحالية، في محاولة لإعادة إنشاء عوامل التكيف الحقيقية في الممارسة المهنية للطبيب.





هل تعلم أن هذا المنهج تم تطويره عام 1912 في جامعة هارفارد للطلاب دارسي القانون؟ وكان يتمثل منهج دراسة الحالة في تقديم مواقف حقيقية معقدة لهم لكي يقوموا باتخاذ القرارات وتبرير كيفية حلها. وفي عام 1924 تم تأسيسها كمنهج تدريس قياسي في جامعة هارفارد"

#### تُبرر فعالية المنهج بأربعة إنجازات أساسية:

1. الطلاب الذين يتبعون هذا المنهج لا يحققون فقط استيعاب المفاهيم، ولكن أيضاً تنمية قدراتهم العقلية من خلال التمارين التي تقيم المواقف الحقيقية وتقوم بتطبيق المعرفة المكتسبة.

2. يركز منهج التعلم بقوة على المهارات العملية التي تسمح للطلاب بالاندماج بشكل أفضل في العالم الحقيقي.

3. يتم تحقيق استيعاب أبسط وأكثر كفاءة للأفكار والمفاهيم، وذلك بفضل منهج المواقف التي نشأت من الواقع.

4. يصبح الشعور بكفاءة الجهد المستثمر حافزاً مهماً للغاية للطلاب، مما يترجم إلى اهتمام أكبر بالتعلم وزيادة في الوقت المخصص للعمل في المحاضرة الجامعية.

### منهجية إعادة التعلم (Relearning)

تجمع جامعة TECH بين منهج دراسة الحالة ونظام التعلم عن بعد، 100% عبر الانترنت والقائم على التكرار، حيث تجمع بين 8 عناصر مختلفة في كل درس.

نحن نعزز منهج دراسة الحالة بأفضل منهجية تدريس 100% عبر الانترنت في الوقت الحالي وهي: منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*.



سوف يتعلم المتخصص من خلال الحالات الحقيقية وحل المواقف المعقدة في بيئات التعلم المحاكاة. تم تطوير هذه التدريبات باستخدام أحدث البرامج التي تسهل التعلم الغامر.

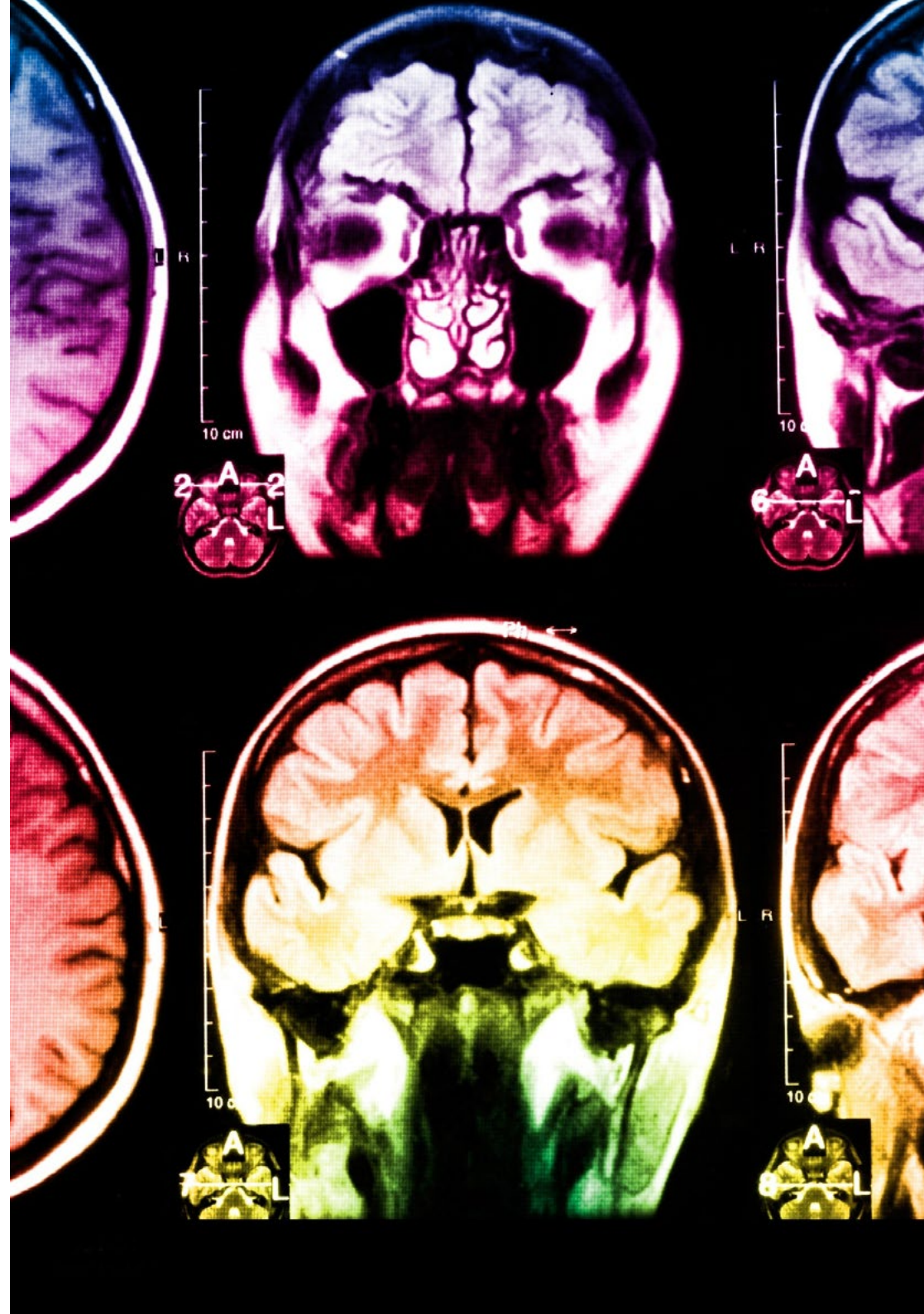
في طليعة المناهج التربوية في العالم، تمكنت منهجية إعادة التعلم من تحسين مستويات الرضا العام للمهنيين، الذين أكملوا دراساتهم، فيما يتعلق بمؤشرات الجودة لأفضل جامعة عبر الإنترنت في البلدان الناطقة بالإسبانية (جامعة كولومبيا).

من خلال هذه المنهجية، قمنا بتدريب أكثر من 250000 طبيب بنجاح غير مسبق، في جميع التخصصات السريرية بغض النظر عن العبء الجراحي. تم تطوير منهجيتنا التربوية في بيئة شديدة المتطلبات، مع طلاب جامعيين يتمتعون بمظهر اجتماعي واقتصادي مرتفع ومتوسط عمر يبلغ 43.5 عاماً.

ستتيح لك منهجية إعادة التعلم والمعروفة بـ *Relearning*، التعلم بجهد أقل ومزيد من الأداء، وإشراكك بشكل أكبر في تخصصك، وتنمية الروح النقدية لديك، وكذلك قدرتك على الدفاع عن الحجج والآراء المتباينة: إنها معادلة واضحة للنجاح.

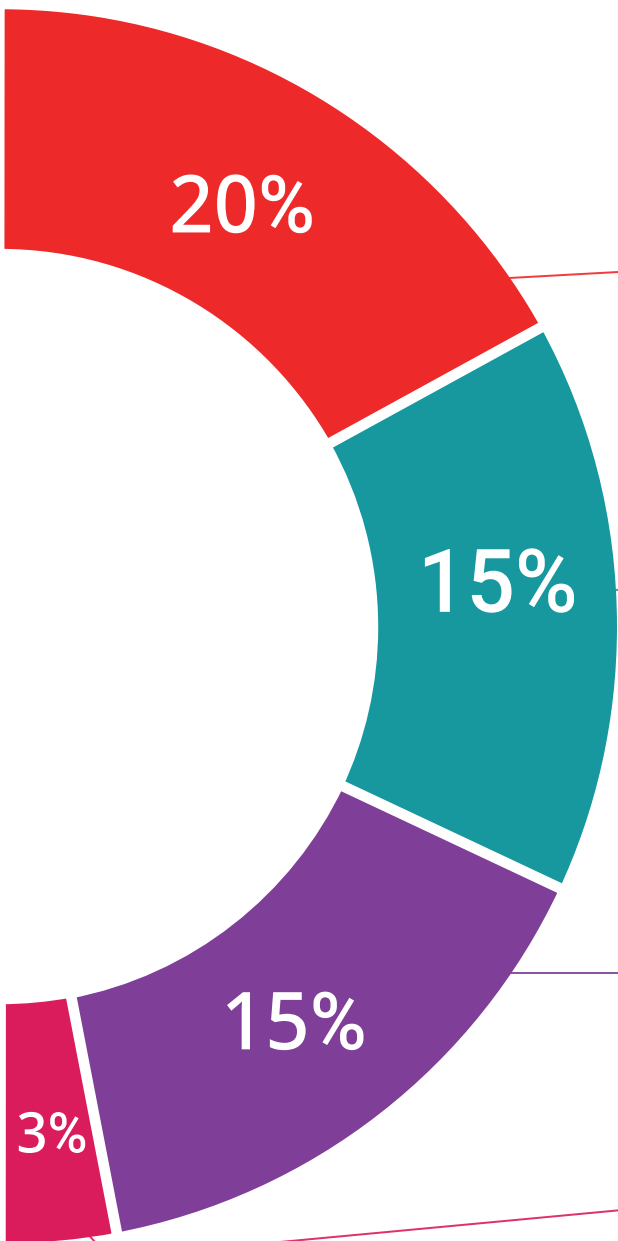
في برنامجنا، التعلم ليس عملية خطية، ولكنه يحدث في شكل لولبي (نتعلم ثم نطرح ماتعلمناه جانباً فننساها ثم نعيد تعلمه). لذلك، نقوم بدمج كل عنصر من هذه العناصر بشكل مركزي.

النتيجة الإجمالية التي حصل عليها نظام التعلم في TECH هي 8.01، وفقاً لأعلى المعايير الدولية.





## يقدم هذا البرنامج أفضل المواد التعليمية المُعدَّة بعناية للمهنيين:



### المواد الدراسية



يتم إنشاء جميع محتويات التدريس من قبل المتخصصين الذين سيقومون بتدريس البرنامج الجامعي، وتحديدًا من أجله، بحيث يكون التطوير التعليمي محددًا وملموًا حقًا.

ثم يتم تطبيق هذه المحتويات على التنسيق السمعي البصري الذي سيخلق منهج جامعة TECH في العمل عبر الإنترنت. كل هذا بأحدث التقنيات التي تقدم أجزاء عالية الجودة في كل مادة من المواد التي يتم توفيرها للطلاب.

### أحدث التقنيات الجراحية والإجراءات المعرضة في الفيديوهات



تقدم TECH للطلاب أحدث التقنيات وأحدث التطورات التعليمية والتقنيات الرائدة الطبية في الوقت الراهن. كل هذا، بصيغة المتحدث، بأقصى درجات الصرامة، موضحًا ومفصلاً للمساهمة في استيعاب وفهم الطالب. وأفضل ما في الأمر أنه يمكن مشاهدتها عدة مرات كما تريد.

### ملخصات تفاعلية



يقدم فريق جامعة TECH المحتويات بطريقة جذابة وديناميكية في أقراص الوسائط المتعددة التي تشمل الملفات الصوتية والفيديوهات والصور والرسوم البيانية والخرائط المفاهيمية من أجل تعزيز المعرفة. اعترفت شركة مايكروسوفت بهذا النظام التعليمي الفريد لتقديم محتوى الوسائط المتعددة على أنه "قصة نجاح أوروبية".

### قراءات تكميلية



المقالات الحديثة، ووثائق اعتمدت بتوافق الآراء، والأدلة الدولية.. من بين آخرين. في مكتبة جامعة TECH الافتراضية، سيتمكن الطالب من الوصول إلى كل ما يحتاجه لإكمال تدريبه.



#### تحليل الحالات التي تم إعدادها من قبل الخبراء وإرشاد منهم

يجب أن يكون التعلم الفعال بالضرورة سياقياً. لذلك، تقدم TECH تطوير حالات واقعية يقوم فيها الخبير بإرشاد الطالب من خلال تنمية الانتباه وحل المواقف المختلفة: طريقة واضحة ومباشرة لتحقيق أعلى درجة من الفهم.



#### الاختبار وإعادة الاختبار

يتم بشكل دوري تقييم وإعادة تقييم معرفة الطالب في جميع مراحل البرنامج، من خلال الأنشطة والتدريبات التقييمية وذاتية التقييم: حتى يتمكن من التحقق من كيفية تحقيق أهدافه.



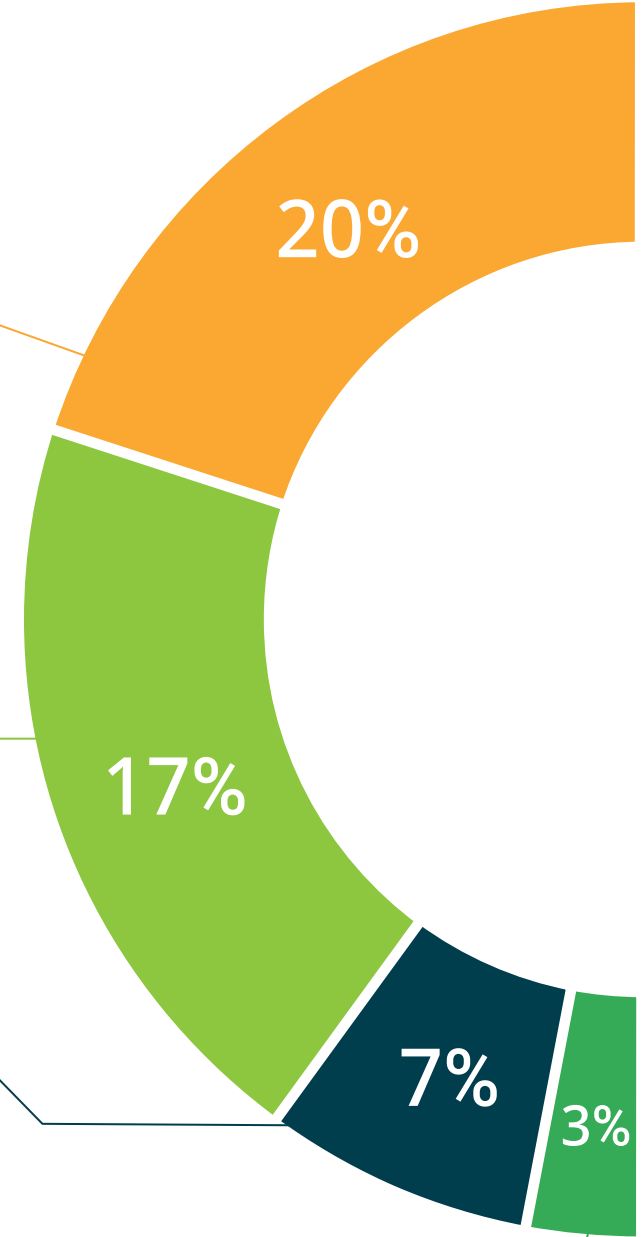
#### المحاضرات الرئيسية

هناك أدلة علمية على فائدة المراقبة بواسطة الخبراء كطرف ثالث في عملية التعلم. إن مفهوم ما يسمى *Learning from an Expert* أو التعلم من خبير يقوي المعرفة والذاكرة، ويولد الثقة في القرارات الصعبة في المستقبل.



#### إرشادات توجيهية سريعة للعمل

تقدم جامعة TECH المحتويات الأكثر صلة بالمحاضرة الجامعية في شكل أوراق عمل أو إرشادات توجيهية سريعة للعمل. إنها طريقة موجزة وعملية وفعالة لمساعدة الطلاب على التقدم في تعلمهم.



# المؤهل العلمي

تضمن هذه المحاضرة الجامعية في القواعد العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء بالإضافة إلى التدريب الأكثر دقة وحدائق، الحصول على مؤهل المحاضرة الجامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.



اجتاز هذا البرنامج بنجاح واحصل على شهادتك الجامعية  
دون الحاجة إلى السفر أو القيام بأية إجراءات مرهقة"





تحتوي المحاضرة الجامعية في القواعد العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء على البرنامج العلمي الأكثر اكتمالا وحدثا في السوق.

بعد اجتياز التقييم، سيحصل الطالب عن طريق البريد العادي\* مصحوب بعلم وصول مؤهل محاضرة جامعية الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية.

إن المؤهل الصادر عن TECH الجامعة التكنولوجية سوف يشير إلى التقدير الذي تم الحصول عليه في برنامج المحاضرة الجامعية وسوف يفي بالمتطلبات التي عادة ما تُطلب من قبل مكاتب التوظيف ومسابقات التعيين ولجان التقييم الوظيفي والمهني.

المؤهل العلمي: محاضرة جامعية في القواعد العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء

عدد الساعات الدراسية المعتمدة: 150 ساعة



tech الجامعة  
التكنولوجية

## محاضرة جامعية القواعد العصبية في تقنيات التأمل والاسترخاء

- « طريقة التدريس: أونلاين
- « مدة الدراسة: 6 أسابيع
- « المؤهل الجامعي من: TECH الجامعة التكنولوجية
- « عدد الساعات المخصصة للدراسة: 16 ساعات أسبوعياً
- « مواعيد الدراسة: وفقاً لوتيرتك الخاصة
- « الامتحانات: أونلاين

محاضرة جامعية  
القواعد العصبية  
في تقنيات التأمل والاسترخاء