



الثلاثاء ١٦ ذو الحجة ١٤٤٧ هـ - 2 يونيو 2026 م

أخبار النافذة

الذكاء الاصطناعي في قاعات الدراسة.. معلم ذكي أم طريق مختصر إلى الغش؟ "الطفل المطيع" و "الطفل العنيد".. كيف تتعامل معهما وتكتشف الإيجابيات في سلوكهما؟ الحرب ودخول شهرها الرابع العامل "الإسرائيلي" في الاتفاق الإيراني- الأمريكي صورتان للبطل: أمريكية وإيرانية نظام الطبات.. لماذا أغرم به البعض واستفّر آخرون؟ الطبيعة وتعزيز مهارات التنظيم الذاتي وبناء القوة الداخلية مدل إيست مونيتور|| لماذا تفرض الحرب مع إيران استراتيجية عربية جديدة؟

□

 Submit Submit

- [الرئيسية](#)
- [الأخبار](#)
 - [اخبار مصر](#)
 - [اخبار عالمية](#)
 - [اخبار عربية](#)
 - [اخبار فلسطين](#)
 - [اخبار المحافظات](#)
 - [منوعات](#)
 - [اقتصاد](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرثات](#)
- [التكنولوجيا](#)
- [المزيد](#)
 - [دعوة](#)
 - [التممة البشرية](#)
 - [الأسرة](#)
 - [ميديا](#)

[الرئيسية](#) « [التممة البشرية](#)

الطبيعة وتعزيز مهارات التنظيم الذاتي وبناء القوة الداخلية





الثلاثاء 2 يونيو 2026 07:00 م

تناولت الدكتورة كريستين جونسون أهمية التنظيم الذاتي بوصفه إحدى الركائز الأساسية للصحة النفسية والنجاح الأكاديمي والمهني، موضحة أن قضاء الوقت في الطبيعة يعد من أكثر الوسائل فعالية لتعزيز هذه المهارة. وأشارت إلى أن القدرة على إدارة المشاعر والسلوك والانتباه أصبحت أكثر أهمية في عالم يزداد فيه التوتر وتتعدد فيه مصادر التشتيت.

وأوضح مركز جينيبي فالي للتعليم في الهواء الطلق أن التنظيم الذاتي يرتبط بمجموعة من الوظائف التنفيذية التي تشمل التحكم العاطفي، والحفاظ على التركيز، والمرونة الذهنية، والقدرة على اتخاذ القرارات المناسبة في المواقف الصعبة. وتؤكد الدراسات أن هذه المهارات لا تتطور بمعزل عن الخبرات اليومية، بل تنمو عبر تجارب تجمع بين النشاط الذهني والجسدي.

الطبيعة ودورها في تعزيز التنظيم الذاتي

يساعد التنظيم السليم للجهاز العصبي على دعم الصحة العامة والوقاية من العديد من المشكلات الجسدية والنفسية المرتبطة بالتوتر المزمن. ويشير المقال إلى أن الضغوط المستمرة قد تؤدي إلى اضطرابات صحية متعددة نتيجة التأثيرات السلبية طويلة المدى على أجهزة الجسم المختلفة.

وتكشف الأبحاث أن الأنشطة القائمة على التفاعل مع الطبيعة تساهم في تحسين القدرة على ضبط النفس وتعزيز المرونة النفسية لدى الأطفال والبالغين على حد سواء. كما تساعد البيئات الطبيعية على خفض مستويات التوتر وتحسين التركيز والأداء الذهني مقارنة بالبيئات الحضرية المزدهمة.

ويرتبط قضاء الوقت في الأماكن المفتوحة كذلك بتحسين جودة النوم ودعم الجهاز المناعي وتقليل أعراض القلق والاكتئاب، الأمر الذي يجعل الطبيعة أداة فعالة وشاملة لتعزيز النمو النفسي والعاطفي لمختلف الفئات.

التعلم بالممارسة داخل البيئات الطبيعية

يعتمد مركز جينيبي فالي نهجًا عمليًا يتيح للمشاركين اختبار مهارات التنظيم الذاتي بصورة مباشرة بدلاً من الاكتفاء بالتوجيه النظري. فمن خلال الأنشطة الخارجية والتحديات الجماعية والتأمل في الطبيعة، يكتسب الأفراد خبرات تساعدهم على التعامل مع الضغوط والتحكم في ردود أفعالهم بصورة أكثر فاعلية.

وتوفر مسارات المشي والأنشطة الحركية وتمارين العمل الجماعي فرصًا متكررة للتفكير والتقييم الذاتي والتعلم من التجارب الواقعية. ويسهم هذا الأسلوب في بناء الثقة بالنفس وتعزيز القدرة على التكيف مع المواقف المختلفة.

ويرى القائمون على المركز أن كل تجربة في الهواء الطلق تمثل فرصة لتنمية مهارات الصبر والانضباط والقدرة على مواجهة التحديات، وهي مهارات يحتاجها الأفراد في مختلف مراحل حياتهم.

من الطبيعة إلى النجاح الدراسي والمهني

يرتبط التنظيم الذاتي ارتباطًا وثيقًا بالنجاح داخل المؤسسات التعليمية وبيئات العمل. ففي المدارس يساعد على تحسين التحصيل الدراسي وتعزيز العلاقات الاجتماعية الإيجابية، بينما يدعم في بيئات العمل مهارات القيادة والذكاء العاطفي والقدرة على التكيف مع المتغيرات.

ويؤكد المقال أن التعلم في الطبيعة يوفر مساحة آمنة ومنخفضة الضغوط لتطوير هذه المهارات الحيوية، إذ يمنح الأفراد فرصة للتعامل مع الإحباط وتجاوز العقبات وطلب المساعدة عند الحاجة ومواصلة المحاولة بعد الفشل.

وبخلص التقرير إلى أن الطبيعة لا توفر مجرد بيئة للترفيه والاسترخاء، بل تشكل أداة تربوية وتنموية فعالة تساعد على بناء الشخصية وتعزيز الوظائف التنفيذية وتنمية القوة الداخلية. ومن خلال دمج التعلم بالتجربة المباشرة، تفتح البيئات الطبيعية المجال أمام الأفراد لاكتساب مهارات تدعم نجاحهم الشخصي والمهني وتمنحهم قدرة أكبر على مواجهة تحديات الحياة بثقة ومرونة.

<https://www.geneseevalley.org/science-mission-meet/the-nature-of-self-regulation-why-time-outdoors-builds-inner-strength>

اقتصاد



["الشعبة" تعترف: ارتفاع أسعار الأسماك والفسخ والرنجة 30% بسبب الوقود](#)
الثلاثاء 14 أبريل 2026 09:00 م

اقتصاد



[بالصور: إصابة 18 طالبة في حادث أتوبس بطريق الصعيد الحر بالمنيا](#)
الخميس 9 أبريل 2026 11:20 م

مقالات متعلقة

لجؤملا لان كمملا ريغتلا رهش .. ناضمر

[رمضان.. شهر التغيير الممكن لا المؤجل](#)

قاهرا لاو فارسل لا: ناميلا أمسوم قلمسلا قرسلا عنصت فيك: تيبيلا ل خاد ناضمر

[رمضان داخل الست: كيف تصنع الأسرة المسلمة موسماً للإيمان بلا إسراف ولا إرهاق؟](#)

عمتجملوا ناسنلا لىكشت لىضفلا رهشلا ديعى فيك :مبقلا ةسردم ناضمر

رمضان مدرسة القيم: كيف بعيد الشهر الفضيل تشكيل الإنسان والمجتمع

امق ملىتو تايركذ عنصتة يكذ راكفا: لاطلا عم ناضمر

رمضان مع الأطفال: أفكار ذكية تصنع ذكريات وتعلم قيماً

- [التكنولوجيا](#)
- [دعوة](#)
- [التنمية البشرية](#)
- [الأسرة](#)
- [مديا](#)
- [الأخبار](#)
- [المقالات](#)
- [تقارير](#)
- [الرياضة](#)
- [تراث](#)
- [حقوق وحرابات](#)

□

- [f](#)
- [t](#)
- [v](#)
- [y](#)
- [i](#)
- [r](#)

إشترك

ادخل بريدك الإلكتروني

جميع الحقوق محفوظة لموقع نافذة مصر © 2026