



أ.د/ عثمان شعلان رئيس جامعة الزقازيق

تحت رعاية معالي الأستاذ الدكتور رئيس الجامعة وراعى
الأنشطة الطلابية أ.د/ عثمان شعلان

تم إصدار أول مجلة للأنشطة الطلابية في كلية التمريض
جامعة الزقازيق

أصدرت كلية التمريض جامعة الزقازيق أول مجلة تستهدف
توثيق الأنشطة الطلابية لطلاب الكلية وتشجيعهم على
المشاركة بمختلف الأنشطة على المستوى المحلى والإقليمي



أ. د/ نادية محمد طه
عميد كلية التمريض
جامعة الزقازيق
ورئيس تحرير المجلة

أبنائي وبناتي طلبة وطالبات كلية التمريض جامعة الزقازيق،
أهديكم هذا الإصدار ثمرة مواهبكم الفذة وأقلامكم الرصينة
والمُعد خصيصاً لطرح رؤيتكم والتعبير عن هويتكم
والإفصاح عن مواهبكم الكامنة من أجل الارتقاء
بهذا الكيان والصرح العملاق وإعلاء شأنه
ورفعته لنظل دائماً وأبداً في الصدارة
ومنارة للعلم والمعرفة،
وفقكم الله وإلى الأمام دائماً



أ.د/ حنان عمارة
أستاذ تمريض النساء والولادة
كلية التمريض
جامعة الزقازيق
ونائب رئيس تحرير المجلة

إن للنشاط الطلابي أثر فعال في عملية التربية والتعليم لكون الطالب أهم عنصر في وضع خطة الأنشطة وتنفيذها، الأمر الذي يؤدي إلى تعلم أكثر تأثيراً وجاذبية ويساعد على وجود بيئة تعليمية راقية كما يساهم في إعداد الشباب. لذا يجب ان نشجع ابناءنا الطلاب على تنمية هواياتهم وابتكاراتهم فى شتى المجالات العلمية والثقافية والعلمية والفنية والرياضية وهذا يساعد على بناء شخصية وتعزيز لغة الحوار والتوازن والابداع.



د/ نورا محمد عطيه أحمد
مدرس تمرير النساء والولادة
كلية التمريض
جامعة الزقازيق
المدير التنفيذي للمجلة

عزيزي الطالب...

عزيزتي الطالبة...

أصحاب الأقلام البّناء ذات المردود الإبداعي المبتكر
فخورة بنبض اناملكم وثرأء حصيلتكم اللغوية التي قادها
السبيل إلى صياغة الإبداع في سطور.
والأن أنت اللحظة التي أرتقب فيها نتاج دأبكم ومثابرتكم
بخرج هذا الإصدار المتوج بمحتوي نسجته مخيلتكم وسردته
هو يتكم المستقلة.



فريق العمل



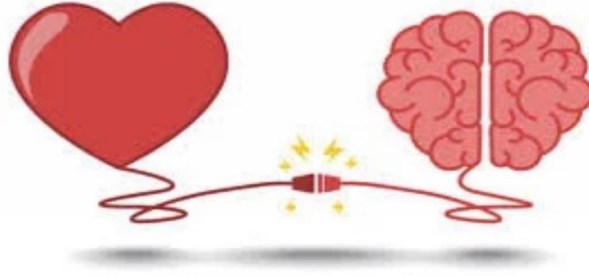
تتويه هام

هذه النسخة حصرية لمجلة هوية
للأنشطة الطلابية بكلية التمريض
جامعة الزقازيق ولا يحق لأى
طرف التصرف بالمحتوى دون
الرجوع لأصحاب المقالات

المحتوى

م	المحتوى	الكاتب	رقم الصفحة
1	ادارة وتنظيم المشاعر	د/نشوة احمد حسين	8
2	ربيعنا الاول	د/ نورا محمد عطية	12
3	يال سخرية القمر	د/ نورا محمد عطية	13
4	ذاكرة العقل	صابرين منسي	14
5	حبيسة عقلى	دنيا محمد الشحات	15

فن إدارة المشاعر



د/نشوة احمد حسين
مدرس تمرير
الصحة النفسية العقلية
ومسؤول لجنة الدعايا
والاعلان بالمجلة

وتوضح روبستو: "إن تحديد الفكر أو الاعتقاد الأساسي، وتقييم هل هو حقيقي فعلاً، وفائدته لك، واتخاذ خطوة تغييره إذا لم يكن يخدمك بشكل جيد.. هذه الخطوات: التحديد ثم التقييم ثم التغيير يمكن أن تكون قوية بشكل لا يصدق".

- كيفية تحديد العاطفة الأساسية التي تزعجك
ضع قائمة لبواعث قلقك أو مشاكلك، وقم بتعيين العواطف والأفكار والمعتقدات المرفقة، إذا كنت غير متأكد من هذه الأفكار، فإن روبستو توصي بممارسة تدريب "ماذا يعني ذلك؟".

مثال لتمرين "ماذا يعني ذلك؟"

هذا نموذج لمشكلة أحد الأشخاص عندما حاول تحليلها بالطريقة المقترحة، ويمكنك

"الفرضية الأساسية في العلاج السلوكي المعرفي، هي أن أفكارنا تؤثر على مشاعرنا، والتي تؤثر بالتالي على تصرفاتنا"، وبالتالي "يمكن للفكر غير الصحي، أو التعلق بنمط فكري غير صحي، أن يؤدي إلى تصرفات تزيد المشكلة سوءاً أو تجعلنا عالقين في المواقف نفسها".

كارولين روبستو مستشارة مهنية مرخصة ومؤسسة لمؤسسة The Joy Effect الاستشارية في وودلاندز، تكساس

* خطوات تنظيم المشاعر

الخطوة الأولى: معرفة ما تشعر به: لتنظيم مشاعرك هي سرد مشاكلك أو مخاوفك، قد يبدو هذا شيئاً سلبياً، ولكن أحياناً تؤدي مجرد كتابته إلى تخفيف حدة القلق، وفقاً لدراسة أجرتها جامعة شيكاغو.

النهاية، وهو يخشى أن يكون نسيًا منسياً، وأنهم لا يهتمون به، ويتضح أن جذر المشكلة وأساسها نابع من إحساس الوحشة والوحدة، وهنا يبدأ العمل الحقيقي لتنظيم المشاعر، وذلك من خلال البحث عن الاستثناءات.

4. البحث عن الاستثناءات: عندما تصل لهذه النقطة عليك أن تبدأ في البحث عن استثناءات اسأل نفسك، هل هذا صحيح حقاً؟ أو هل يمكنني العثور على أدلة تتعارض مع هذا الاعتقاد؟

في هذا المثال، تذكر هذا الشخص الأوقات التي فكر فيها بعض الأصدقاء بالعودة من طريقهم لرؤيته، والأوقات التي عبر فيها آخرون عن حزنهم لعدم استطاعتهم رؤيته، ومن خلال البحث عن الاستثناءات استطاع أن يثبت لنفسه أن استنتاجه الأول غير صحيح.

الخطوة الثانية: معرفة ما إذا كان هذا هو نمط عندك

في بعض الأحيان، عليك أن تقرر هل شعورك ضروري أم لا، مع الوضع في الاعتبار أن عواطفنا تقود سلوكنا، ويجب أن نتحقق من عواطفنا في كثير من الأحيان لأنها يمكن أن تتفاقم بسرعة، ما يخلق في النهاية حواجز للأهداف التي نريد تحقيقها، والأشخاص الذين نريد أن نكون قريبين منهم؛ فإذا كنا مدركين للأسباب الكامنة وراء

الاستعانة به في معرفة كيفية تحليل المشاكل التي تواجهك عن طريق تكرار هذا السؤال لنفسك: (ماذا يعني ذلك؟).

1. المشكلة التي يشكو منها:

"عندما نريد ترتيب موعد أنا وأصدقائي للخروج أو اللقاء. يتوقع الجميع مني إعادة ترتيب الجدول الزمني ليتناسب مع احتياجاتهم".

2. المشاعر أو العواطف التي تجتاحته عندما يتذكر المشكلة: الغضب والاستياء والأذى.

3. عندما بدأ يسأل نفسه سؤال "وماذا يعني هذا" من أجل استكشاف الأفكار المختلفة وراء هذه المشاعر وجد هذه الإجابات:

أ. أنهم يتصورون أن ارتباطاتهم أهم من ارتباطاتي.

ب. أنهم أنانيون، وأناانيتهم منعتهم من التفكير في أن هذا الأمر غير مناسب لي.

ج. معنى هذا أن علي إن أردت أن أشاركهم، أو أكون جزءاً من الحدث، فلا بد أن أستجيب وألغي مخططاتي وارتباطاتي.

د. معناه أنني إذا لم أبذل مجهوداً وأغير كل خططي، فلن يمكنني أن أشاركهم أبداً.

وفي الأخير وصل الشخص بعد تحليل أفكاره إلى أن أخوف ما يخافه، وهو استنتاجه الأخير هو أنه سيكون وحيداً، وأنهم سوف ينسونه في

اللوازم: أن تكون تستخدم لازم وينبغي لتشعر
نفسك والآخرين بالذنب

اللوم: لوم نفسك أو الآخرين على أشياء لا
تملكون السيطرة عليها

- خلق تغييرات سلوكية دائمة

بعد أن تعرفت على نمط السلوك الذي يعبث
بحياتك، والتفكير المشوه وراءه فعليك الآن
أن تقوم بالعمل لاستبداله، وهذا الأمر ليس
سهلاً، ولكن سيساعدك الوعي الذي بنيته من
خلال الخطوات السابقة.

المطلوب منك الآن أن تكتب السلوك الذي
تريد تغييره، ثم ارجع بذاكرتك لتحدد ما الذي
أثارك، وسبب لك هذا السلوك، وعندما تعلم
محفزاتك، ستكون لديك فرصة أفضل للتدخل
وتغيير الفكر ومن ثم السلوك.

الخطوة الرابعة: قم بتقسيم همومك

توصي ريجني بصنع طقوس يومية للحفاظ
على الدوافع، وتقول: "إذا كنت شخصاً
صباحياً، خذ 10 دقائق كل صباح لتلخيص
تقدمك، فإذا قمت بكتابة موقف في اليوم
السابق، خصص هذا الوقت الصباحي لإكمال
جدولك، وإذا كنت تسهر كثيراً، فاستخدم وقت
الليل للعمل في جدولك".

تصرفاتنا - ولدينا فهم أفضل لمشاعرنا -
يمكننا تغيير أنماطنا، ويمكننا إيقاف الإجهاد،
أو القلق، أو الإحباط من أن يستولي علينا
ويجعلنا نتصرف بطريقة نريد تجنبها.

الخطوة الثالثة: احترس من هذه التشوهات
 وأنماط التفكير الشائعة

في ما يلي أنماط تفكير مشتركة يمكن أن تؤثر
سلباً في الطريقة التي نتعامل بها مع المواقف
المختلفة:

التشوه المفهوم الأساسي لهذا التشوه

أي شيء أقل من الكمال هو الفشل

التعميم المفرط : حادثة واحدة سيئة تعني أن
القادم كله سيئ

الترشيح (الفلتر) العقلية: إهمال كل الإيجابيات
والتركيز على السلبيات

القفز إلى الاستنتاجات : استنتاج كيف يشعر
أو يفكر الشخص تجاهك.

افتراض نتائج سلبية حول الأحداث المستقبلية

التضخيم أو التصغير : تحويل خطأ بسيط
إلى كارثة تجعلك تحقر كل إيجابياتك

المنطق العاطفي: حيث تفترض أنك إذا
شعرت بشعور سلبي حيال شيء ما، يجب أن
تكون هذه هي الحقيقة

- أسئلة لمساعدتك على تتبع الأحداث

1. ماذا حدث؟

2. ما هو المثير أو الحدث المحفز؟

3. ما هي العاطفة التي شعرت بها؟

4. ماذا كانت أفكارك بالضبط؟

5. كيف كانت ردة فعلك؟

6. هل يمكن أن تكون أفكارك أو تصرفاتك
أو سلوكياتك مختلفة؟ (قم بتقييم وقائع الموقف
بعقلية هادئة، وحدد ما هو غير صحي).

7. كيف يمكنك خلق افكار وتصرفات جديدة
في المستقبل ؟

ربيعنا الأول



د/نورا محمد عطية
مدرس تمرير النساء
والولادة والمدير
التنفيذى للمجلة

تباري الفؤاد ومُقلتاي شوقاً للقياك
عند الحوض شربة هنية مع استطلاع محياك
محلي الجوار برفقتك فالروح تفنى فداك
فداك أبي وأمي والديار والأملأك
تباري الفؤاد ومُقلتاي شوقاً للقياك
شفيعي يارسول الله دفعت عني الهلاك
وأخذت بيدي من غياهب الضلال فصرت في حماك
صلاةً وسلاماً ركوعاً وسجوداً وقياماً تعلق القلب بذكر المصطفى
أكرر سلامي وقلبي ما اكتفي
وتعرض صلاتي عليك وعداً بالوفا
ربيعنا الأول ميلاد المصطفى
أضاء الكون وعند المقدرة صفح وعفا
الصادق الأمين
منارة الدرب الي يوم الدين

يال سخرية القمر



د/ نورا محمد عطية
مدرس تمرير النساء
والولادة والمدير
التنفيذى للمجلة

منذ الصغر وانا اراه وجه بشر
فأتسائل :ماذا يضحكك يا قمر؟
يشع إبتساماً وقت السحر
فيقول هذا إعتقاد بني البشر
ولكنها سخرية القمر

سطعت دهاليز القمر
أضناني الليل والسهل
فبدت لآلى ودرر
وتشبعت دروسا وعبر
أما تراه في الصور
والطفل إذا شاء فجر
سئمت صغيرهم في الكبر
فضحكت من أعماق القدر

ويال سخرية القمر

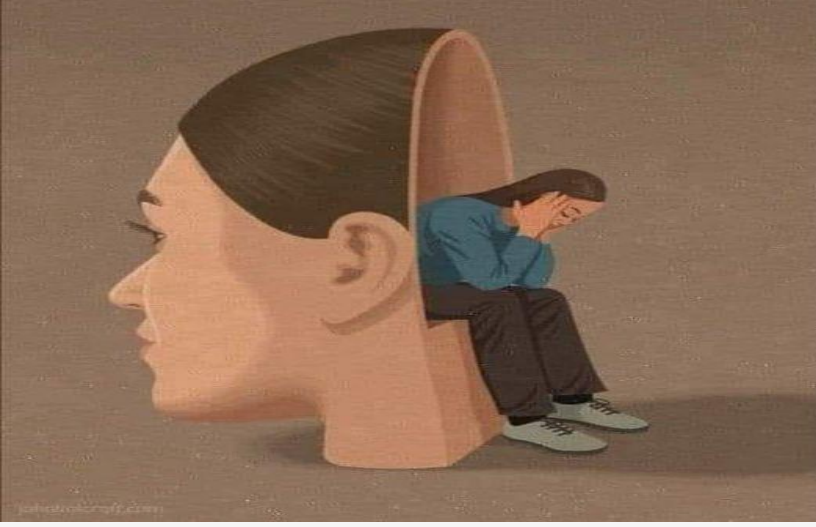
أنا في خسوفي كالوتر
خدياً من خفاءٍ مستتر
يعزف ملحمة أين المفر
وإنتهاكات لا يمحيها هطول المطر
الا من ناصحٍ مزدجر
يستغفر في الاسحار مُدكر

فيال سخرية القمر

يضحك في الظل على حقيقة الخبر
ويبكي هول ما شاع وانتشر

ويتحسر على من عاهد فغدر

ذاكرة العقل

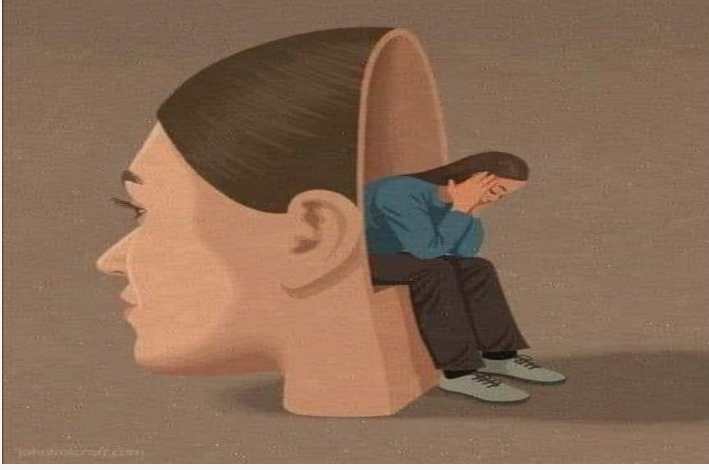


بقلم / صابرين
منسى
طالبة امتياز

حقيقة تلك الهواجس والمخاوف المستمرة ..فنحن خلقنا نحاول أن نهدأ من روع مُدُننا المهدومة وقلاعنا المهددة بالسقوط..نجاهد ثم نجاهد لنمنح أنفسنا الطمأنينة،نقضي حياة بأكملها لنبحث عن أشخاص تُفضي لحياتنا الأمان والطمأنينة،لا نسير إلا بخطي ثابتة علي وجوهنا الشجاعة رافعين أكتافنا يشوب وجوهنا إبتسامة ثغر خفيفة نحمد الله علي مايأتي ومامضي حتي وإن حططنا الخذلان وزارنا اليأس ،واستوطن أطرافنا الخوف وأصبح جليس لا ضيف.

قد تنظر إلي وجهي تري بسمة ثغر تبدو كفراشة تتمتع بالحرية وتأبي القيود ..لكن تلك الإبتسامة خانها التعبير ولم تعكس مابذلك العقل من قلق وخوف ومزيج من المشاعر المتناقدة،هناك بعض من الملفات مدفونة في ذاكرة العقل كلما مر هاجس من هواجس الحزن حرك ملف من الملفات المقيدة وهذا حرك أخاه الآخر ليصبحو سحابة من الحزن تجول ثم تجول في غرفة مغلقة من العقل الباطن...يظهر علي هيئة صداد ،قلق،توتر عام ،رعدة داخلية ف الأعصاب،نوبات قلق مفاجئة لكن مازال وجهي مبتسم لايعكس

حبيسة عقلی



بقلم / دنيا محمد

الشحات

طالبة بالفرقة الثالثة

ترهقني ادق التفاصيل، تُدخل عقلي في صراعٍ لا نهاية له، فأصبحت كالسجينة التي لا تجد لها
مفر من تلك الاشياء التي لا يُلقى لها بالاً تري الصمت يَتملكني وملامح وجهي ساكنة لا تعلوها
تلك التعبيرات من حزن أو فرح فلم يعد بـ إمكاني تحديد ما أشعر به حقاً

تراني هادئة كهدهء بحرٍ بدون أمواج، لكنك لا تعلم ما يحويه ذاك البحر في جوفه من تقلبات
وصراعات لا تهدأ وتارة أخرى تراني عبوسة الوجه مُفحمة العينين من كثرة ما أشعر به من
نوبات الغضب، التي تتوالي على كَحمم بركانيه خامده كانت في انتظار هزة أرضيه عنيفه
لتخرج إلي العلن حتي نالت مرادها لكنني في النهاية اعلم ما أنا عليه حقاً، أعلم أن قلبي ارق من
أن يحمل بداخله ضغينة لأحد ما