

المهارات الإدارية ١

مهارات النجاح

المستوى الثالث
النظام الفصلي للتعليم الثانوي
المسار الإداري

كتاب
الطالب

طبعة
١٤٣٨ / ١٤٣٩ هـ
٢٠١٧ / ٢٠١٨ م

المستوى الثالث - النظام الفصلي للتعليم الثانوي - المسار الإداري - كتاب الطالب ١٤٣٨ - ١٤٣٩ هـ / ٢٠١٧ - ٢٠١٨ م

رقم الإيداع : ١٤٣٦/٨٤٢١
ردمك : ٩-٢٠٠-١٧-٦٠٣-٩٧٨



نسختك الإلكترونية

- قررت وزارة التعليم تدريس
- هذا الكتاب وطبعه على نفقتها

المهارات الإدارية ١

(مهارات النجاح)



المستوى الثالث
المسار الإداري
النظام الفصلي للتعليم الثانوي
كتاب الطالب

قام بالتأليف والمراجعة
فريق من المتخصصين

١٤٣٨ - ١٤٣٩ هـ

٢٠١٧ - ٢٠١٨ م

يوزع مجاناً ولا يباع

ح) وزارة التعليم ، ١٤٣٦ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

المهارات الإدارية ١ مهارات النجاح : المستوى الثالث المسار الإداري
النظام الفصلي للتعليم الثانوي (كتاب الطالب) . / وزارة التعليم - الرياض ،
١٤٣٦ هـ

١٦٦ ص ؛ ٢٥ ، ٥ × ٢١ سم

ردمك : ٩ - ٢٠٠ - ١٧ - ٠١٣ - ٦٠٣ - ٩٧٨

أ- إدارة الأعمال - تعليم ٢- التعليم الثانوي - السعودية - كتب

دراسية أ. العنوان

١٤٣٦ / ٨٤٢١

ديوي ٦٥٠،٠٧١٢

رقم الإيداع : ١٤٣٦ / ٨٤٢١

ردمك : ٩ - ٢٠٠ - ١٧ - ٠١٣ - ٦٠٣ - ٩٧٨

لهذا المقرر قيمة مهمة وفائدة كبيرة فلنحافظ عليه، ولنجعل نظافته تشهد على حسن سلوكنا معه.

إذا لم نحفظ بهذا المقرر في مكتبتنا الخاصة في آخر العام للاستفادة ، فلنجعل مكتبة مدرستنا تحتفظ به.

قسم العلوم الإدارية
managment.cur@moe.gov.sa



وزارة التعليم
www.moe.gov.sa



مشروع النظام الفصلي
www.moe.gov.sa/ar/alfasly



حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم . المملكة العربية السعودية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مفاتيح الكتاب

تتناول الدروس التي ستدرس في الوحدة.

دروس الوحدة

تتضمن عناصر الدرس ومفرداته الأساسية التي تشكل المحتوى.

ماذا
سنعلم؟

عبارة عن مدخل مرتبط بموضوع الدرس يقصد به تهيئة أذهان المتعلمين لتلقي الدرس الجديد.

تمهيد

أعمال تطبيقية تهدف إلى تركيز ما تم دراسته من موضوعات في أذهان الطلاب عن طريق إجراء بعض التدريبات العملية.

نشاط

المعلومات الإضافية التي تورد بهدف توفير فرصة الاستزادة من المعلومات المتعلقة بهذا الموضوع من غير أن يكون المتعلم مطالباً بها في التقويم أو الاختبار.

إثراء

أسئلة تقويمية ترد في نهاية كل وحدة لقياس مدى فهم الطلاب واستيعابهم للمادة العلمية.

التقويم

المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين ، سيدنا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

أصبح لزاماً على المؤسسة التعليمية والتربوية التوجه في أهدافها نحو غايات ومفاهيم تتناسب مع التطورات العلمية، ولزاماً عليها مواكبة التقدم الذي يطرأ في المجالات الاجتماعية والاقتصادية والثقافية، والتركيز على متطلبات التنمية الوطنية؛ لإعداد مجتمع متعلم ومنتج ومنافس.

وانطلاقاً من الغرض الأساس للتعليم الثانوي (النظام الفصلي) : تعزيز القيم والمهارات والاتجاهات التربوية الحديثة، وتهيئة المتعلمين لمتابعة التعلم والحياة والعمل ، يسعدنا أن نقدم لأبنائنا الطلاب مقرر "مهارات النجاح" الذي يعد من المقررات الجديدة التي يتم تقديمها من خلال الخطة الدراسية للنظام الفصلي ، كما أنه من المقررات التي يتم طرحها لأول مرة في التعليم العام.

ويهدف المقرر إلى إكساب المتعلم مجموعة من المهارات التي تم اختيارها بعناية من خلال مهارات القرن الحادي والعشرين ، والتي ترتبط بتنمية الرغبة في التعلم وتعزيز الدافعية للنجاح ، وإكساب المتعلمين بعض المهارات المهمة بما يتناسب مع خصائصهم وحاجاتهم في هذه المرحلة.

ولتحقيق هذا الهدف جاء تنظيم وحدات المقرر على النحو التالي :

- الدافعية للنجاح والإنجاز.

- التطوير الذاتي

- مهارة حل المشكلات

- مهارة إدارة الوقت

- مهارة الاتصال

ونظراً لطبيعة المادة ودورها في إكساب المتعلمين المهارات اللازمة لهم ، فقد روعي في محتوى المقرر شتماله على مجموعة كبيرة من الأنشطة والأفكار والتطبيقات المختلفة ، وتخصيص دروس منفصلة للتركيز المهاري لما حوته موضوعات المقرر التي تسهم في تعزيز التعلم من خلال المتعلم، وإثارة تفاعله ومشاركته داخل حجرة الفصل الدراسي وخارجها ، الأمر الذي يلزم المعلم والمتعلم الاهتمام بتنفيذ أنشطة المقرر وتطبيقاته؛ لتحقيق الأهداف التي يرمي إليها .

والله ولي التوفيق

الفهرس

الوحدة الثالثة

مهارة حل المشكلات

٥٦

الدرس الأول :
مفهوم المشكلة وخصائصها

٥٨

الدرس الثاني :
أنواع المشكلات

٦٠

الدرس الثالث :
استراتيجيات حل المشكلات

٦٢

الدرس الرابع :
أساليب حل المشكلات

٦٥

الدرس الخامس :
إدراك وجود المشكلة وتحديد

٦٨

الدرس السادس :
تحديد الأسباب المحتملة للمشكلة

٧٠

الدرس السابع :
تحديد الحلول والبدائل

٧٣

الدرس الثامن :
اختيار البديل الأفضل

٧٧

الدرس التاسع :
تنفيذ الحل وتقييم النتائج

٨٠

الدرس العاشر :
تركيز مهاري ١

٨٢

الدرس الحادي عشر :
تركيز مهاري ٢

٨٤

الدرس الثاني عشر :
تركيز مهاري ٣

٨٦

الدرس الثالث عشر :
واجه مشكلاتك باقتدار

الوحدة الثانية

التطوير الذاتي

٣٢

الدرس الأول :
مفهوم التطوير الذاتي

٣٦

الدرس الثاني :
كيف تطوّر نفسك؟

٤٠

الدرس الثالث :
ارسم ذاتك

٤٣

الدرس الرابع :
مفهوم الثقة بالنفس

٤٥

الدرس الخامس :
كيف تبني ثقتك بنفسك؟

٤٨

الدرس السادس :
تركيز مهاري ١

٥٠

الدرس السابع :
تركيز مهاري ٢

الوحدة الأولى

الدافعية والإنجاز للنجاح

١٠

الدرس الأول :
مفهوم الدافعية

١٣

الدرس الثاني :
مفهوم الدافعية للإنجاز

١٦

الدرس الثالث :
قياس الدافعية للإنجاز

١٩

الدرس الرابع :
متطلبات النجاح والإنجاز (١)

٢١

الدرس الخامس :
متطلبات النجاح والإنجاز (٢)

٢٣

الدرس السادس :
تركيز مهاري ١

٢٤

الدرس السابع :
تركيز مهاري ٢

٢٧

الدرس الثامن :
تركيز مهاري ٣

١٥٥

الدرس الحادي عشر :
تركيز مهاري ١

١٥٧

الدرس الثاني عشر :
تركيز مهاري ٢

١٥٩

الدرس الثالث عشر :
ابدأ تواصلك الآن

الوحدة الخامسة

مهارات الاتصال

١٢٤

الدرس الأول :
مفهوم الاتصال

١٢٧

الدرس الثاني :
أهمية الاتصال

١٣٠

الدرس الثالث :
أشكال الاتصال

١٣٢

الدرس الرابع :
عناصر الاتصال

١٣٧

الدرس الخامس :
معوقات عملية الاتصال

١٤٠

الدرس السادس :
عوامل نجاح الاتصال الفعال

١٤٣

الدرس السابع :
مهارات الاستماع الفعال

١٤٦

الدرس الثامن :
مهارات التحدث الفعال

١٤٩

الدرس التاسع :
مهارات الكتابة

١٥٢

الدرس العاشر :
التواصل الإلكتروني

الوحدة الرابعة

مهارة إدارة الوقت

٩٤

الدرس الأول :
مفهوم الوقت

٩٦

الدرس الثاني :
مفهوم إدارة الوقت

٩٨

الدرس الثالث :
الوقت في حياتنا

١٠١

الدرس الرابع :
مضيعات الوقت

١٠٤

الدرس الخامس :
خطوات الإدارة الناجحة للوقت ١

١٠٨

الدرس السادس :
خطوات الإدارة الناجحة للوقت ٢

١١١

الدرس السابع :
تركيز مهاري ١

١١٣

الدرس الثامن :
تركيز مهاري ٢

١١٤

الدرس التاسع :
تركيز مهاري ٣

١١٧

الدرس العاشر :
ابدأ التنفيذ ولا تتردد

الدافعية والإنجاز للنجاح



موضوعات الوحدة

الدرس الأول : مفهوم الدافعية

الدرس الثاني : مفهوم الدافعية للإنجاز

الدرس الثالث : قياس الدافعية للإنجاز

الدرس الرابع : متطلبات النجاح والإنجاز (١)

الدرس الخامس : متطلبات النجاح والإنجاز (٢)

الدرس السادس : تركيز مهاري ١

الدرس السابع : تركيز مهاري ٢

الدرس الثامن : تركيز مهاري ٣

مفهوم الدافعية

ماذا
سنتعلم؟



الفرق بين الدافع والدافعية.

تعريف الدافعية.

التمييز بين الشعور الفطري والشعور المكتسب للدافعية.

أهمية الدافعية للفرد.

بعض المفاهيم المرتبطة بالدافعية.

تمهيد

« ستتمكن من خلال الدروس الأولى من هذه الوحدة من التعرف على مفهوم الدافعية وبعض الموضوعات المتعلقة بها ، وسيتم عرض هذه الموضوعات بشكل مبسط بما يخدم أهداف المقرر ، وستقوم بدراسة موضوع الدوافع بشكل مفصل بمشيئة الله عند وصولك للمستوى السادس من خلال مقرر "مهارات نفسية واجتماعية" .

مفهوم الدافعية (Motive)



يُميّز البعض بين مفهوم الدافع (Motive) ومفهوم الدافعية (Motivation) ، حيث يعتبر الدافع: " استعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في تحقيق أو إشباع هدف معين " .
أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي ، فإن ذلك يعني "الدافعية" باعتبار أنها أصبحت حالة وعملية نشطة لدى الفرد بدأ العمل الجدي في تحقيقها.

ويمكن تعريف الدافعية بأنها :

عمليات وظروف نفسية وسلوكية ، فطرية ومكتسبة ، داخلية وخارجية لدى الكائن الحي ، تحدد أو تصف كيف ولماذا يستمر السلوك ، ويوجه نحو غاية أو هدف.
هي الحاجات والرغبات والقوى التي تدفع الفرد للقيام بسلوك ما أو عمل ما.

ويمكن تقسيم الدوافع لدى الإنسان نتيجة لشعوره بحاجة إلى شيء ما إلى قسمين:



(١) **شعور فطري** : وهو الشعور الذي يولد مع الإنسان، كالحاجة إلى الطعام والشراب والراحة والنوم.

(٢) **شعور مكتسب** : وهو الشعور الذي يتعلّمه الإنسان من بيئته من خلال تفاعله معها، مثل الدافع إلى النجاح والإنجاز.

أهمية الدافعية



تساعد على زيادة معرفتك بنفسك وبالآخرين ، وبالتالي تدفعك إلى التصرف بما تقتضيه الظروف والمواقف المختلفة.

تساعدك على توجيه سلوكك إلى وجهات تدور في إطار صالحك وصالح مجتمعتك.

تسهم في توليد الحافز لديك نحو التعلّم المثمر الذي يصل بك إلى تحقيق أهدافك.



كلما زاد ارتفاع تحليقك

كلما زاد المنظر جمالاً

ولقد خلق الله سبحانه وتعالى الإنسان في أحسن تقويم ، وجعل له العقل الذي من خلاله يمكن لأي إنسان أن يبدأ من الصفر ويصل لأعلى مراتب النجاح.

قال تعالى : ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾
(سورة التين، الآية ٤).

نشاط ١

هناك العديد من النظريات التي تحاول تفسير عملية الدافعية لدى الكائن الحي. ابحث في مصادر التعلّم عن إحدى هذه النظريات واكتب ملخصاً عنها وقدمه لمعلمك تمهيداً لعرضه على زملائك.

مفاهيم مرتبطة بالدافعية



هناك مجموعة من المفاهيم التي لها ارتباط بمفهوم الدافعية ، والتي تُمثّل من خلال دورة يتم من خلالها تصوّر الدوافع التي تدفعنا إلى سلوك معين للوصول للهدف أو الغاية التي تحقق حالة الاتزان للكائن الحي، ومن هذه المفاهيم:

مفهوم الحاجة (Need) :

وهو مفهوم يدل على شعور الفرد بافتقاده إلى شيء معين ، ويستخدم عادة للدلالة على مجرد حالة الفرد نتيجة حرمانه من شيء معين ، وتعتبر الحاجة بداية إثارة الفرد لتحفيز طاقاته لإشباعها.

مفهوم الحافز (Drive) :

وهو مفهوم يشير إلى العمليات الداخلية التي تنتاب الفرد وتجعله في حالة توتر عامة نتيجة شعوره بحاجة معينة يرغب في تحقيقها.

مفهوم الباعث (Incentive) :

وهو عبارة عن محفزات البيئة الخارجية التي تساعد على تنشيط دافعية الكائن الحي في صورة سلوك معين لإنجاز عمل معين.



رغبتك في الحصول على شهادة المرحلة الثانوية دافع يتمثل كحاجة تتطلب الحافز المناسب والبواعث المساعدة التي تدفعك لسلوك معين للحصول هذه الشهادة

ويمكن تمثيل هذه المراحل من خلال الشكل التالي :



مفهوم الدافعية للإنجاز

ماذا
سنتعلم؟

- مفهوم الإنجاز.
- مفهوم الدافعية للإنجاز.
- أهمية دراسة موضوع الدافعية للإنجاز.

تمهيد

« في الدرس الماضي تعرّفنا على مفهوم الدافعية وبعض المفاهيم المرتبطة بها، وفي هذا الدرس بمشيئة الله سنتعرّف على مفهوم الإنجاز ، وما المقصود بالدافعية للإنجاز ، وأهمية دراستك لموضوع الدافعية للإنجاز.

مفهوم الإنجاز



تأتي كلمة إنجاز في اللغة من الفعل (**أنجز**) ، أي عمل وقضى.

وهناك العديد من التعريفات لمفهوم الإنجاز ، منها :

- ➔ تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة.
- ➔ أن يكون الفرد ناجحاً ومتفوقاً ، ويقوم بأعمال تتطلب مهارة جيدة وجهداً كبيراً.
- ➔ حرص الفرد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة ، والسيطرة على البيئة والمؤثرات الخارجية، والتغلب على العقبات لبلوغ معايير الامتياز.

نشاط ١

من خلال التعريفات السابقة لمفهوم الإنجاز.
قم مع زملائك بمناقشة هذه التعريفات ، والخروج بتعريف خاص بكم لمفهوم الإنجاز.

مفهوم الدافعية للإنجاز



من خلال ما سبق عرضه من تعريفات لمفهوم الدافعية ، ومفهوم الإنجاز ، يمكننا الوصول لتعريف مفهوم الدافعية للإنجاز ، وهناك العديد من التعريفات منها :

استعداد نسبي في الشخصية ، يحدد مدى سعي الفرد ، ومثابرته في سبيل بلوغ نجاح أو تفوق يترتب عليه نوع معين من الإشباع ، وذلك في المواقف التي تتضمن الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز والتفوق.

الرغبة في أن يحتل الفرد مكاناً مرموقاً في المجتمع ، ويحقق مستوى أعلى من الآخرين يثير الدهشة.

القدرة على الأداء الجيد بأكبر قدر من السرعة والاستقلالية ، والتغلب على الصعوبات ، وتحقيق مستوى مرتفع ، من خلال التفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقدير الفرد لذاته.

نشاط ٢

اشتملت التعريفات السابقة مفاهيم أساسية مشتركة لتعريف الدافعية للإنجاز.
قم مع زملائك بمناقشة هذه التعريفات ، واستخراج المفاهيم الأساسية التي يقوم عليها تعريف الدافعية للإنجاز ، مع تقديم تعريف جديد من إنشائكم.

لماذا نتعلم الدافعية للإنجاز؟



يعد الدافع للإنجاز عاملاً مهماً في توجيه سلوك الفرد وتنشيطه ، وفي إدراكه للموقف ، وله دور هام في رفع مستوى أداء الفرد وإنتاجيته في مختلف المجالات والأنشطة ، وهو مكون أساسي لسعي الفرد تجاه تحقيق ذاته وتوكيدها ، والوصول إلى مستويات أفضل في كل ما يهدف لتحقيقه.



الدافع للنجاح والدافع لتجنب الفشل ، موجودان لدى كل فرد ولكن بمستويات متفاوتة.

والأفراد يختلفون في نظرتهم لمفهوم الدافعية للإنجاز ، فمن الممكن أن يواجه فردان نفس المهمة ، يُقبل أحدهما على أدائها بحماس تمهيداً للنجاح فيها ، ويُقبل الثاني بطريقة يحاول من خلالها تجنب الفشل المتوقع.

إن النزعة لتجنب الفشل عند الفرد الثاني أقوى من النزعة لتحقيق النجاح.

سؤال

من خلال الاختلاف في درجة الدافع للإنجاز لدى الأفراد ونظرتهم نحوه.

ما هو رأيك؟

هل تفضّل توجيه دافعك نحو النجاح؟

أم تفضّل أن يكون دافعك لمجرد تجنب الفشل المتوقع؟

ماذا
سنعلم؟

- صفات الأشخاص ذوي الدافعية العالية للإنجاز.
- قوة صفات الدافعية للإنجاز المتوفرة لديك .
- طرق قياس الدافعية التي تساعد في الكشف عن مستوى دافعيّتك.

تمهيد

« هناك العديد من المقاييس التي تركز على صفات محددة يمكن من خلالها قياس الدافعية للإنجاز ، وفي هذا الدرس سيتم توضيح أهم الصفات التي يمكن من خلالها أن تقيس دافعيّتك للإنجاز ، كما سنستعرض عدداً من هذه المقاييس.

صفات الأشخاص ذوي الدافعية للإنجاز

يعد دافع الإنجاز من العوامل المهمة التي تكمن وراء اختلاف المتعلمين في تحصيلهم الدراسي ، خاصة بعد أن بينت الدراسات أن الذكاء ليس هو العامل الوحيد في هذا الاختلاف.

وهناك عدد من الصفات التي يمكن من خلالها تحديد الأشخاص الذين لديهم دافعية عالية للإنجاز في حال توفرها لديهم ومنها :



أهم أنواع الدافعية التي يكون مصدرها الشخص نفسه، وهي من شروط تحقيق الإنجاز والنجاح

- المثابرة.
- المنافسة.
- الأداء الأفضل.
- ارتفاع الطموح.
- المغامرة المحسوبة.
- التفكير في العقبات.

نشاط ١

من خلال الصفات السابقة والتي تحدد الأشخاص الذين لديهم دافعية عالية للإنجاز .
قم بالتعرف على مدى توفر كل صفة من هذه الصفات لديك باختيار قوتها كما في الجدول التالي :

الصفة	مرتفعة	متوسطة	قليلة
المثابرة			
المنافسة			
الأداء الأفضل			
ارتفاع الطموح			
المغامرة المحسوبة			
التفكير في العقبات			

طرق قياس الدافعية للإنجاز



يمكن تصنيف طرق قياس الدافعية إلى ثلاث طرق :

تحليل المواقف : ويتم القياس من خلال تحليل المواقف التي يتفاعل معها الفرد. ويحتاج هذا النوع من المقاييس إلى خبرة جيدة لتحليل هذه المواقف تحليلاً جيداً وفق معايير سلوكية محددة ومقننة.

طريقة الإسقاط : وهي تعتمد على رد فعل المفحوص اتجاه بعض المثيرات المبهمة وغير الواضحة، مثل عرض مجموعة من الصور أو العبارات على الشخص ويتم تسجيل ردة فعله سواء بالتعبير اللفظي أو السلوكي.

الاختبارات الشخصية : وهي الأكثر انتشاراً لسهولة تطبيقها من قبل الفرد نفسه ، ويمكن التعرف على النتيجة مباشرة من خلال مفاتيح معينة تقيس مستوى الدافعية لديه.

نشاط ٢

قم بالبحث في مصادر التعلم عن بعض المقاييس الخاصة بالدافعية للإنجاز والتي ذكرت ضمن الطرق السابقة لقياس الدافعية.

ملاحظة : يمكن للمعلم تكليف بعض المتعلمين بالبحث عن المقاييس المذكورة في الدرس بوقت مناسب لعرضها على زملائهم خلال الدرس.

متطلبات النجاح والإنجاز (١)

ماذا
سنتعلم؟

- المقصود بالإرادة كمتطلب للنجاح والإنجاز .
- دور التخطيط في تحقيق النجاح والإنجاز .
- أهمية الوقت .
- دور المثابرة في تميّزك لتحقيق النجاح .

تمهيد

« بينما تسير في طريق الحياة لتحقيق نجاحك الشخصي ، عليك أن تتعرّف على مفاهيم ومتطلبات الدافعية وتتنقن مهارات متعددة ، من شأنها أن تُعدك لرحلة نجاحك الخاصة.

وفي هذا الدرس ستتعرف على بعض هذه المتطلبات لكي تعزز احتمالات تحقيقك لأهدافك المنشودة تعزيزاً فاعلاً.

متطلبات النجاح والإنجاز



هناك العديد من المتطلبات التي تلزمك لتحقيق النجاح والإنجاز ، ومن أهم هذه المتطلبات :

١. الإرادة (الرغبة)

تعتبر الإرادة هي المحرك للقدرّة التي لديك وضرورة ومطلب لنجاحك ودافعك لكل إنجاز يمكن أن تقدمه، وبدون الإرادة لن تتمكن من فعل الأشياء السهلة والبسيطة حتى التي لديك القدرة على القيام بها.

كيف تقوّي إرادتك الذاتية؟

إياك وتعميم
الفشلضع أهداف
في حدود
قدراتكافهم
ذاتككُنْ عن لوم
نفسكثق
بقضاء الله



٢. التخطيط

التخطيط من الوظائف المهمة التي لابد من القيام بها في المنظمات الخاصة والعامة لإنجاز أي عمل، وكذلك هو الحال على مستوى الأفراد أو الجماعات. ويعد التخطيط للمستقبل من أقوى العوامل والمتطلبات لوصولك للأهداف التي ترمي إليها، فنجاحك في الحياة ما هو إلا نتيجة للتخطيط الذي له قواعد وخطوات يمكن من خلالها تحقيق النجاح الذي تصبو إليه.

➔ يمكنك التخطيط من الإجابة عن مجموعة من الأسئلة الهامة مثل :

- أين أنا الآن؟
- ما هو وضعي الحالي؟
- أين أريد أن أكون؟
- ما هي طموحاتي؟
- كيف سأصل لتلك الطموحات؟
- ما الذي أحتاجه للوصول؟

٣. إدارة الوقت (إدارة الأولويات)

معظمنا لديه من المهام والأعمال التي لا يتسع الوقت لإنجازها ، أو على أقل تقدير لا يمكن فعلها في نفس الوقت ، ولذلك يعتبر تنظيمك لوقتك من المتطلبات المهمة لتحقيق النجاح من خلال إدارة وقتك بطريقة جيدة يضمن تحديد ما يحتاج للإنجاز فعلاً من خلال تقدير أولويات لهذه المهام المطلوب إنجازها.

كلما تمكنت من إدارة وقتك بطريقة جيدة

كلما أضفت لحياتك الواقعية ساعات أطول

فبإضافة ثلاثين دقيقة كل يوم من خلال تنظيمك للوقت يمكنك الاستفادة منه بما يفيدك أو حتى الاستمتاع به.

وستتمكن بمشيئة الله بعد دراستك لهذا المقرر من إتقان مهارات إدارة الوقت من خلال وحدة متكاملة.

متطلبات النجاح والإنجاز (٢)

ماذا
سنعلم؟

- تعريف الثقة بالنفس كسمة مهمة في تحقيق الإنجاز .
- أهمية التكيف مع المشكلات للوصول لتحقيق النجاح .
- دور النماذج الناجحة في التحفيز للإنجاز والنجاح .

تمهيد

« في هذا الدرس سنستكمل بقية المتطلبات لتحقيق النجاح والإنجاز وهي من المتطلبات المهمة وتتمثل في :

- « ثقتك بنفسك
- « مواجهة المشكلات
- « محاكاة النماذج الناجحة

متطلبات النجاح والإنجاز



٤. الثقة بالنفس



الثقة بالنفس لا تعني الغرور والغطرسة، وإنما هي نوع من الاطمئنان النفسي نتيجة لما تمتلكه داخلك لتحقيق النجاح والوصول لأهدافك .

إن الثقة بالنفس سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على الإنجاز ، وتعطي دافعاً لتوجيه القدرات والإمكانات المتوفرة لدى الفرد لتحقيق أهدافه التي يسعى لتحقيقها .

٥. مواجهة المشكلات



المشكلة المعرفة تعريفاً جيداً
مشكلة نصف محلولة

إن الأشخاص الذين لديهم القدرة على مواجهة المشكلات هم أشخاص يكيّفون أنفسهم بسرعة أكثر من غيرهم في أوقات تتطلّب هذا التغيير السريع من خلال استخدام معارفهم ومهاراتهم بشكل أفضل ، وتعتبر قدرتك على مواجهة المشكلات عاملاً رئيساً في تحقيق نجاحك.

٦. القدوة (النمذجة)



رسول الله صلى الله عليه وسلم
قدوتنا.

قال تعالى : ﴿لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي
رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ﴾
سورة الأحزاب : آية ٢١

من المتطلبات المهمة لتحقيق الإنجاز والنجاح وجود نماذج يمكنك من خلال التعرف عليها من تشكيل حافز قوي على العمل وبذل الجهد الموصل للنجاح ، فإذا أردت النجاح لابد لك من الاحتكاك بالنماذج الناجحة والافتداء بسلوكها ومنهجها.

تركيز مهاري ١

"كندة" طالبة في المرحلة الثانوية ، تعطي جل اهتمامها لمراجعة دروسها ، وتبدي تفوقاً ملحوظاً بين قريناتها في الفصل ، وتطمح مستقبلاً في دخول كلية الطب لتكون طبيبة أطفال كابنة عمها التي تحظى بمكانة اجتماعية مميزة بين عائلتها وتعتبرها قدوة لها في بلوغ ما تخطط له لمستقبلها.

وبالإضافة لتشجيع والديها ، تهتم "كندة" بالاطلاع على كل ما يخص مجال العلوم الطبية على مواقع التواصل ومن خلال شبكة الإنترنت ، وتشارك في مدرستها في جماعة تعزيز الصحة ، وتحرص على الانضمام للمبادرات التطوعية للتوعية الصحية في المجتمع ، وحضور الندوات المتعلقة بالصحة.

من خلال دراستك لمفهوم الدافعية للإنجاز ، والمفاهيم المرتبطة بها ، حاول تفسير دوافع "كندة" ، من خلال الجدول التالي :

  	الحاجة التي تطمح لإشباعها
  	الحوافز الدافعة لإشباع الحاجة
  	محفزات البيئة الخارجية لتحقيق الحاجة

تمهيد

« هناك الكثير من المقاييس لقياس الدافعية للإنجاز ، وفي هذا الدرس سوف تتمكن بمشيئة الله من تطبيق مقياس مبسط تم إعداده للكشف عن مدى دافعيّتك للنجاح من خلال الاختبار المخصص لذلك .

مقياس الدافعية للنجاح

أعد هذا الاختبار بالاستعانة بمجموعة من المقاييس ، كمقياس الدافع للتعلم المدرسي ، ومقياس دافعية التعلم ، وهو مقياس مبدئي للتدريب على تطبيق المقاييس ويهدف للكشف عن مدى دافعيّتك للتعلم والتحصيل الدراسي .

وصف الاختبار

- يتكوّن الاختبار من (١٢) فقرة .
- تتكوّن كل فقرة من جملة يليها خمسة اختيارات تختلف في تقدير مدى موافقتك نحو كل فقرة .
- على المفحوص أن يختار العبارة المناسبة له بوضع إشارة (✓) .

تقدير الدرجات

- يتكوّن الاختبار من (٨) فقرات موجبة .
- يتكوّن الاختبار من (٤) فقرات سالبة .
- الفقرات الموجبة في المقياس : (١ ، ٢ ، ٣ ، ٧ ، ٨ ، ٩ ، ١٠ ، ١١)
- الفقرات السالبة في المقياس : (٤ ، ٥ ، ٦ ، ١٢)
- ويتم تقدير الدرجات الموجبة وفق ما يلي :

هـ	د	ج	ب	أ	الفقرات الموجبة
١	٢	٣	٤	٥	

ويتم تقدير الدرجات السالبة وفق ما يلي :

الفقرات السالبة	أ	ب	ج	د	هـ
	١	٢	٣	٤	٥

☀️ أقصى درجة يحصل عليها المفحوص (٦٠) درجة.

☀️ أقل درجة يحصل عليها المفحوص (١٢) درجة.

زمن الاختبار



ليس للاختبار زمن محدد ، ولكن وجد أن زمن الإجابة للشخص العادي يتراوح ما بين (١٠ - ١٥) دقيقة.

تحديد درجة الدافعية



بعد جمع درجات جميع الأسئلة ، يتم تحديد النتيجة حسب الجدول التالي :

الدرجة	٦٠ - ٥١	٥٠ - ٣٨	٣٧ - ٢٥	٢٤ - ١٢
مستوى الدافعية	مرتفع	فوق المتوسط	متوسط	تحت المتوسط

يستهدف هذا المقياس معرفتك لمستوى دافعيته للإنجاز من خلال الإجابة عن أسئلة المقياس بكل صدق لتتعرف على مستوى دافعيته الحقيقي.

اقرأ كل عبارة من العبارات التالية بعناية وقيم باختيار الإجابة المناسبة :

م	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	متردد	لا أوافق	لا أوافق بشدة	الدرجة
١	أشعر بالسعادة عندما أكون موجوداً في المدرسة						
٢	استمتع بالأفكار الجديدة التي أتعلمها في المدرسة						
٣	أواجه المواقف الدراسية بمسؤولية تامة						
٤	أشعر بأن غالبية الدروس التي تقدمها المدرسة غير مثيرة						
٥	أتجنب المواقف المدرسية التي تتطلب تحمل المسؤولية						
٦	أشعر باللامبالاة أحياناً فيما يتصل بأداء واجباتي المدرسية						
٧	أشعر بالرضا عندما أقوم بتطوير مهاراتي المدرسية						
٨	أفضل أن أهتم بالمواضيع المدرسية على أي شيء آخر						
٩	يسعدني أن تُعطى المكافأة للطالب بقدر بذل المجهود						
١٠	أحرص على تنفيذ ما يطلبه المعلمون بخصوص الواجبات المدرسية						
١١	أقوم بعدد من النشاطات المدرسية وأحرص على الالتحاق بها						
١٢	أشعر بالملل عندما أقوم بأداء واجباتي المدرسية						
مجموع الدرجات							

ملاحظة : يعتبر هذا النشاط من الأنشطة الذاتية ، وليس مطلوباً من الطالب تقديمه في أي أداة من أدوات التقييم المستخدمة في المقرر.

نشاط ١

"من دون الإرادة والعزيمة قد لا نتمكن من تحقيق العديد من الأعمال السهلة والبسيطة".
قم مع زملائك بمناقشة هذه العبارة ، مع ضرب بعض الأمثلة لأعمال قد لا ننجزها رغم بساطتها بسبب عدم وجود إرادة وعزيمة صادقة.

نشاط ٢

يعتبر التخطيط من العمليات المهمة على مستوى الفرد والجماعات ، كما أن عملية التخطيط من الوظائف الهامة على مستوى المنظمات العامة والخاصة.
قم مع زملائك بتحديد مجموعة من الفوائد التي يمكن أن يقدمها التخطيط الجيد على مستوى الفرد.

نشاط ٣

يعتبر تحديد الأولويات من المتطلبات المهمة لتحقيق النجاح والإنجاز.
قم مع زملائك بتحديد الأولويات لكل مهمة من المهام التالية بوضع رقم تسلسلي حسب أولوية المهمة:

الأولوية	المهام
()	وضع جدول للمراجعة استعداداً لاختبار نهاية الفصل
()	القيام بوضع خطة لرحلة نهاية هذا الأسبوع
()	القيام بواجب منزلي مطلوب الحصة القادمة
()	إعداد عرض لمشروع مطلوب تقديمه بعد شهر من الآن



نشاط ٤

تعد شركة (Honda) إحدى أهم امبراطوريات صناعة السيارات في اليابان ، وتستخدم ما يزيد عن مئة ألف عامل في أمريكا واليابان فقط.

ويقف وراء هذا النجاح قصة شاب بسيط واجه في طريق نجاحه العديد من الصعوبات، ويعد هذا النجاح ثمرة للعزيمة والإصرار الذي بذله هذا الشاب.

ابحث في مصادر التعلم عن قصة هذا الشاب وما بذله من إصرار في طريق نجاحه لبناء هذه الإمبراطورية الصناعية العملاقة ، واعرض ما توصلت إليه على معلمك تمهيداً لعرضه على زملائك في الفصل.

(يمكن البحث عن قصص أخرى لتجارب مثيلة تدل على المثابرة والإصرار للوصول للنجاح)

نشاط ٥

هناك العديد من النماذج التي تمثل قدوة يمكن من خلال التعرف عليهم توليد حافز لتحقيق الإنجاز والنجاح في مجالات مختلفة.

قم مع زملائك بتحديد نماذج لشخصيات يمكن أن تكون محفزة للإنجاز والنجاح في المجالات التالية:

المجال	القدوة
نموذج في مجال الدعوة الإسلامية	
نموذج في مجال العلوم والبحث العلمي	
نموذج في مجال المال والأعمال	
نموذج في مجال الثقافة والمجتمع	



س ١ أجب عن الأسئلة التالية :

- أ - هناك صفات مميزة للأشخاص ذوي الدافعية للإنجاز.
 عدد ثلاثاً من هذه الصفات تعتبرها من أكثرها أهمية لتحقيق الدافعية للإنجاز.
 ب - يحتاج كل منا لعدد من المتطلبات لتحقيق النجاح والإنجاز.
 اذكر هذه المتطلبات مرتبة حسب أهميتها من وجهة نظرك الشخصية ، مع تحديد مبررات هذا الترتيب.

س ٢ ضع علامة (✓) للعبارة الصحيحة ، وعلامة (×) للعبارة الخاطئة فيه كل عبارة من العبارات التالية :

١	مفهوم الحاجة يدل على العمليات الداخلية التي تنتاب الفرد وتجعله في حالة توتر عامة. ()
٢	الباعث عبارة عن محفزات البيئة الخارجية تنشّط دافعية الكائن الحي للإنجاز. ()
٣	تمثّل الحاجة المرحلة الأخيرة من مراحل الدافعية لتحقيق ما نريد إشباعه. ()
٤	يمكن تعريف الإنجاز بأنه تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة. ()
٥	تتشابه نظرة الأفراد لمفهوم الدافعية بحيث ينظر لها الجميع على أنها سبيل للنجاح. ()
٦	تعتبر الاختبارات الشخصية من أكثر الطرق انتشاراً لقياس الدافعية للإنجاز. ()
٧	طريقة تحليل المواقف لقياس الدافعية تعتمد على رد فعل الفرد تجاه المثيرات المبهمة. ()
٨	الأشخاص الذين يواجهون المشكلات لا يتمكنون من تحقيق النجاح. ()

س ٣ اربط كل عبارة في القائمة الأولى بما يناسبها من القائمة الثانية

(بوضع الرقم المناسب أمام القائمة الثانية) :

١	مفهوم الحافز	يتواجد منذ ولادة الإنسان
٢	الشعور الفطري	من طرق قياس الدافعية للإنجاز
٣	الثقة بالنفس	عمليات داخلية تجعل الفرد في حالة توتر
٤	تحليل المواقف	دخول استعداد الفرد لبذل الجهد حيز التنفيذ
٥	الدافعية للإنجاز	صفات الأشخاص ذوي الدافعية للإنجاز
٦	إدارة الوقت	تُشعر الفرد بالكفاءة والقدرة على الإنجاز
٧	الإرادة	تحديد ما يحتاج للإنجاز أولاً
٨	ارتفاع الطموح	هي المحرك للقدرة التي لدى الفرد

التطوير الذاتي



موضوعات الوحدة

الدرس الأول : مفهوم التطوير الذاتي

الدرس الثاني : كيف تطوّر نفسك؟

الدرس الثالث : ارسم ذاتك

الدرس الرابع : مفهوم الثقة بالنفس

الدرس الخامس : كيف تبني ثقتك بنفسك؟

الدرس السادس : تركيز مهاري ١

الدرس السابع : تركيز مهاري ٢

ماذا
سنتعلم؟

- مفهوم تطوير الذات .
- فضل الله - عز وجل - في تمييز الإنسان على باقي المخلوقات.
- أساسيات تطوير الذات .
- أساسيات تطوير الذات في ضوء الشريعة الإسلامية ومقاصدها.

تمهيد

« إنَّ قيام الإنسان على تربيته لذاته يعد أفضل بكثير من قيام الآخرين على تربيته، وذلك أنَّه يربِّي نفسه على حسب قناعاته الإيجابية ، ولذلك فإن فكرة أن يقوم الإنسان بتطوير ذاته والعمل على اكتساب المهارات والسلوكيات الإيجابية والتقيّد بها ونبذ السلوكيات والأمور السلبية والابتعاد عنها ، هي الفيصل لكي يتمكن من تطوير ذاته والارتقاء بنفسه.

Self-Development مفهوم تطوير الذات



تطوير الذات هو :

المنهج الذي ينتهجه الإنسان في حياته ويتحصل من خلاله على عدة أمور تجعله يشعر بالقوة والرضا عن نفسه وعن الأداء الذي يقدمه، وتجعله يشعر بالسلام والأمان الداخلي، وتعيّنه على التركيز على أهدافه في الحياة.



العالم من حولك يسير في قوة تطوير رهيبه. وهو لا يتوقف لأشخاص توقفوا في الحياة ، بل يسير مستكملاً طريقه.

وقد أودع الله - عز وجل - في ذات الإنسان مهارات عديدة وسلوكيات كثيرة وقدرات مميزة ، والتي إذا قام الإنسان باستثمارها جيداً فإنّها تساهم بشكل كبير في تطوير الإنسان لنفسه ولذاته ، وهنا يكمن الفرق بين الإنسان والحيوان ، فالحيوان لا يمكن أن يطرّو من ذاته، فهذا أمر غير متاح له كما هو الحال مع الإنسان،

وذلك أن الله قد خصَّ الإنسان بصفات عديدة وكثيرة ميزته عن غيره من المخلوقات، قال تعالى: ﴿وَلَقَدْ كَرَّمْنَا بَنِي آدَمَ وَحَمَلْنَاهُمْ فِي الْبَرِّ وَالْبَحْرِ وَرَزَقْنَاهُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ وَفَضَّلْنَاهُمْ عَلَى كَثِيرٍ مِمَّنْ خَلَقْنَا تَفْضِيلًا﴾ (سورة الإسراء ، الآية ٧٠)

ولقد مكَّن الله الإنسان وجعله قادرًا على القيام بتطوير ذاته والعمل عليها حتى يصبح فاعلاً ونشطاً في المجتمع الذي هو فيه، ويوجد كثير من صور تطوير الإنسان لذاته كبحثه عن رزقه والعمل من أجل كسبه ، فيعدّ ذلك تطويراً لحياته المعيشية وغيرها من مصالح حياته.

نشاط ١

هناك العديد من الآيات الكريمة التي توضح تكريم الله - عز وجل - للإنسان ومده بالعقل المفكر والذي يميزه عن باقي المخلوقات ، لتدبير أمور حياته.

ابحث في القرآن الكريم عن بعض الآيات الكريمة التي تدل على أن للإنسان مهارات وقدرات تمكنه من تدبير أمور حياته والسعي في عمارة الأرض.

أسس تطوير الذات

لكي تتمكن من العمل على تطوير ذاتك، لابد من الالتزام في تطبيق مجموعة من الأسس، والتي تتمثل في:

١. أتخذ معلماً أو مدرباً ليرشدك إلى الطريق الصحيح لتطوير ذاتك.
٢. قم ببناء شبكة معلومات بغرض الحصول على معلومات ونصائح وإرشادات تساعدك في تطوير ذاتك وإمكانياتك.
٣. تعلّم كيف تكتسب شتى المهارات والفنون التي تناسبك.
٤. ارفع مستوى احترافك المهني.
٥. احرص على التفويض للآخرين.
٦. كن إيجابياً أمام نفسك .
٧. ضع معايير لقياس درجة نجاحك .
٨. سجل إنجازاتك .



أهم أسس تطوير ذاتك
كن مع الله ، فالله وحده من
يملك القوة والقدرة على
تمكينك من التطوير الإيجابي
لذاتك.

لتحويل شخص من عادي إلى فعال يجب تغيير



تطوير الذات في ضوء الشريعة الإسلامية



جاءت الشريعة الإسلامية متكاملة تحقق جميع حاجات الإنسان في حياته الدنيا والآخرة ، وعلى الرغم مما ستجده في كتب تطوير الذات من مفاتيح للنجاح وتطوير للذات ، فإنك لا يمكن أن تصل لأهدافك كمسلم إلا من خلال شريعتك وعقيدتك الإسلامية السمحة ، التي جعلها الله صالحة لكل زمان ومكان.

ومن أهم أسس تطوير الذات من منظور الشريعة الإسلامية والتي لابد لكل مسلم أن يجعلها نصب

عينية عند قيامه بتطوير ذاته :

جعل أسس أهداف الإنسان المسلم وغاياته هو الوصول إلى الجنة ، وهو أول الأهداف التي يجب أن يحرص عليه ، ويضع باقي أهدافه الأخرى لتتماشى مع هذه الغاية.



يجب توخي الحذر في اختيارك لما تقرؤه عن تطوير ذاتك ، ومراعاة عدم الخروج عن أسس الشريعة الإسلامية ومقاصدها.

تطوير الذات لا يخرج عن مقاصد الشريعة ، فلا يطلب الإنسان تطوير ذاته بما لا يتفق مع الثوابت الشرعية.

تطوير الذات في ضوء الشريعة الإسلامية هو التطوير الذي يؤدي إلى تزكية النفس ، وكمال الإيمان وترسيخه.

قال تعالى: ﴿قُلْ إِنَّ صَلَاتِي وَنُسُكِي وَمَحْيَايَ وَمَمَاتِي لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ﴿١٦٢﴾ لَا شَرِيكَ لَهُ، وَبِذَلِكَ أُمِرْتُ وَأَنَا أَوَّلُ الْمُسْلِمِينَ ﴿١٦٣﴾﴾ (سورة الأنعام ، الآيتان ١٦٢ ، ١٦٣).

ابحث في مصادر التعلم عن تفسير الآيتين الكريمتين السابقتين ، مع ربطهما بالأسس الواجب إتباعها عند تطويرك لذاتك.

ماذا
سنتعلم؟

- أهمية التطوير الذاتي .
- مجالات تطوير الذات .

تمهيد

« تعلمنا في الدرس السابق أن تطوير الذات بكل بساطه عملية مستمرة في التعلم والابتعاد عن الضار منها. والابتعاد عن الضار منها.



أنت في المستقبل
ما تفكر به الآن

لذا علينا أن نتسلّح بالمعلومات الغزيرة والبصيرة الثاقبة والخبرة المكتسبة من التجارب المستمرة.

أهمية التطوير الذاتي



كثيراً منا لا يعلم أهمية التطوير الذاتي .

تطوير الذات ينمّي مهاراتك وخبراتك.

وإذا انتهج الجميع هذا النهج، سنحصل على مجتمع متقدم، راق ومتطوّر.

الوصول للغد .. أي تغيير الحاضر والسعي وراء تطوير الذات يؤدي لغد مختلف عن اليوم .

يولد روح التنافس و ما يؤدي إليه من إبداع وتفرد في إخراج العمل على أكمل وجه، والبحث عن الجديد والفريد في مختلف المهارات .



نشاط ١

من خلال ما عرفته سابقاً عن أهمية تطوير الذات.

قم بتدوين أهمية تطوير الذات بالنسبة لك.



﴿ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ ﴾ (آل عمران ، الآية ١٥٩)

التطوير للأفضل ضرورة من ضروريات الحياة، والإنسان السوي متطور دائماً للأفضل وهناك منطلقات أساسية ونصائح تساعد على هذا التطور.

في بداية كل سنة يفترض أن تقوم بكتابة خططك التفصيلية تدوّن فيها :

ماذا أنجزت؟

ما الذي أحتاج لإنجازه؟

ويمكنك الاسترشاد بتطوير نفسك من خلال الإجابة عن مجموعة من الأسئلة في المجالات التالية :

المجال الوجداني :

➔ المجال الوجداني ويشمل المجال الإيماني يتكوّن من :

قيمي

مبادئ

علاقتي بالله

مثال:

هل أؤدي فروضي بانتظام؟

هل أنا راض عن علاقتي بالله؟

المجال النفسي :

➔ هو كل ما يتعلق بتفكيرنا وصحتنا النفسية ، ويشتمل على :

التعامل مع الضغوط

الاسترخاء

مكافأة أنفسنا

التفكير الإيجابي

الثقة بالنفس

مثال:

هل أستطيع السيطرة على القلق؟

هل أستطيع تخطي نوبة الغضب بسلام؟

ترديد عبارات ايجابية " أنا متميز ، خلقتني الله بأحسن صورة " .

المجال الصحي :

الصحة تشمل على :

الوزن

العادات الغذائية

الصحة البدنية

مثال :

هل أمارس رياضة المشي؟

هل قمت بالكشف الطبي الشامل؟

المجال الاجتماعي :

ويشمل علاقتي مع :

مجتمعي

عائلي

أسرتي

مثال :

هل علاقتي مع أمي وأبي تحتاج إلى تحسين؟

هل قمت بواجب صلة الرحم مع أقاربي؟

هل نظرتي للمجتمع من حولي وتفاعلي معه بصورة إيجابية؟



المجال العلمي :

ويشمل الخبرات التعليمية.

مثال:

- كم كتاباً قرأت خلال السنة ؟
- ما هي الدرجة العلمية التي أسعى للحصول عليها ؟

المجال المهني :

ويشمل المستقبل المهني.

مثال:

- هل أحب ما أعمل ؟
- هل أنا راض عن تخصصي ؟

المجال المالي :

يشمل استقرارك المادي ، دخلك ، استثماراتك التي يمكن القيام بها .

مثال:

- هل أخطط للإدخار ؟
- هل أخطط لأزيد دخلي ؟

مجال جودة الحياة :

كيف استمتع بكل ما لدي ؟

نشاط ٢

من خلال المجالات السابقة :

- حدد ثلاثة أمور كنت تفعلها في الماضي وغيرتها إلى الأفضل.
- حدد ثلاثة أمور ستحاول تغييرها مستقبلاً.

ماذا
سنعلم؟

- مبدأ "باريتو".
- المقصود بالرسالة.
- المقصود بالرؤية.
- المقصود بالقيم.
- المقصود بالهدف.

تمهيد



« هل تعرف مبدأ باريتو (Pareto) ؟ »

يقول المبدأ أن ٨٠٪ من النتائج تعود إلى ٢٠٪ من الأسباب.

ويعرف هذا المبدأ أيضا بقاعدة ٨٠ / ٢٠

مثال:

في المنزل:

٨٠٪ من المقتنيات لا تستخدم إلا للديكور والحفظ ، ولا يستعمل منها سوى ٢٠٪ فقط.

في الحياة التعليمية:

٢٠٪ من المواد الدراسية ، ربما تشكل ٨٠٪ مما ستحتاجه في حياتك العملية لاحقاً. وأنه بنفس هذه الطريقة يمكنك تطبيق هذه القاعدة في نواح مختلفة من حياتك.

فكم من الجهد ستوفر؟

وكم من الموارد ستوفر؟

وكم من المنافع ستجني وهو الأهم؟

أهمية التطوير الذاتي



ابدأ بتطبيق مبدأ باريتو على حياتك ..

ولنكتشف ٢٠٪ من أنفسنا ..

لنختصر الجهد ، ونحقق ٨٠٪ من الإنجازات المراد تحقيقها .

الرسالة :

➔ تمثل الرسالة الشخصية معتقداتك وقيمك وأولوياتك والقواعد التي بناء عليها تتخذ قراراتك.

إنها تمثل الاتجاه الكلي لك وتوضح رغباتك والمعنى الذي من أجله تفعل ما تفعله.

ولذا فإنك تقول لشخص : ما رسالتك في الحياة؟ أو ما دورك في الحياة؟ أو ما مهمتك في هذه الحياة؟
وتكون الرسالة عادة عن شيء عام ، وطريق دائم.

مثال :

رسالة شركة معادن:

تتلخص رسالة معادن في أن تصبح شركة تعدين عالمية مساهمة ومربحة تولي أكبر قدر من الاهتمام بالموارد البشرية والصحة والسلامة والقضايا البيئية.

الرؤية :

➔ هدف تود الوصول إليه وتتمنى تحقيقه ولكن ينتهي هذا الهدف بمجرد الوصول إليه، والرؤية كلمة عامة للأهداف.

مثال :

رؤية شركة معادن:

تتلخص رؤية الشركة في " أن تكون شركة تعدين عالمية."

القيم :

➔ مجموعة من المبادئ والقناعات التي تواجه حياة الفرد ، وهي التي تتحكم في نظرته للأمور وللأشياء.

مثال :

لقد اختارت شركة معادن قيم أساسية ، قليلة في حروفها ، كبيرة في معانيها وهي :

النزاهة ، العمل الجماعي ، العناية ، المبادرة ، الإنجاز .

الهدف :

كل أمنية مرجوة يمكن تحقيقها وتقع جميع أسبابها في نطاق إمكانياتك ، وهي خطوات صغيرة تحقق لنا الرؤية.

مثال:

أهداف شركة معادن القيام بمختلف أوجه النشاط التعدين بما في ذلك تنمية وتطوير وتحسين صناعة التعدين ومنتجاتها ومستحضراتها والصناعات ذات العلاقة في المملكة العربية السعودية.

نشاط ١

ضع لوحة بمكتبك أو غرفتك ، وسجل فيها:

رسالتك.

رؤيتك.

قيمك.

هدفك.

يمكنك أن تعدل فيها كلما احتجت لذلك.



ماذا
سنتعلم؟

- تعريف الثقة بالنفس.
- أهمية الثقة بالنفس.
- مكونات التقدير الذاتي.

تمهيد



« إذا ما أراد الإنسان أن يتغير نحو الأفضل. ويصبح إنساناً فاعلاً قوياً ومتماسكاً. فعليه أن يضع هذه الآية نبراساً له وطريقاً يسلكه :

﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ (سورة الرعد، الآية ١١)
فالتغيير يجب أن يكون داخلياً ويجب أن يكون ذلك عن إرادة قوية جداً في داخل الإنسان وعزيمة كبيرة تدفعه نحو التغيير للأفضل ، مما يجعل منه إنساناً فاعلاً ومبدعاً.

مفهوم الثقة بالنفس (Self Confidence)



هي قوة داخلية في نفس الإنسان مستمدة من الثقة بالله والتوكل عليه والإيمان به، فتجعله قادراً على ترتيب أفكاره وأقواله وأفعاله ، فيبدو للآخرين شخصاً مستقيماً معتدلاً ، لا تظهر عليه علامات الاهتزاز والضعف.

نشاط ١

من خلال التعريف السابق للثقة بالنفس.
بين أهمية امتلاكك للثقة بالنفس.



كيف تتجاوز المُحبطين؟



١

صمّ أذنيك عما يقولون

٢

استكمل طريقك بثبات

٣

سيعلمون غداً أنهم مخطئون

التقدير الذاتي :



يتكون تقدير الذات من ثلاثة مكونات:

أن تتقبّل نفسك فأنت تملك الكثير.

أن تقدر نفسك وخبراتك وأفكارك وتجاربك.

أن تحب ذاتك وتستثمرها ، فالله سبحانه وتعالى هو من وهبك إياها لتكون متميزاً.



نشاط ٢



في كل مرة تشعر
بالفشل وتحتاج إلى
دفعه معنوية :
سجّل إنجازاتك
وإيجابياتك.

أنت تملك الكثير من الخبرات والأفكار والتجارب الإيجابية والناجحة.
اكتب خمسة أشياء إيجابية في شخصيتك.

تذكر



✓ أنك مميّز ليس لك شبيه ، وكم من الناس يتمنّى أن يكون لديهم ما لديك وأنك إذا نقصك شي ،
فما زال لديك أشياء أجمل.

كيف تبني ثقتك بنفسك؟

ماذا
سنتعلم؟

■ صفات الواثق من نفسه.

■ خطوات بناء الثقة بالنفس.

تمهيد

«سُئِلَ أحد القادة العسكريين : كيف استطعت أن تولّد الثّقة في نفوس أفراد جيشك ؟



فأجاب : كنت أرد على ثلاث بثلاث ..

■ من قال لا أقدر ... قلت له ... حاول.

■ من قال لا أعرف ... قلت له ... تعلم.

■ من قال مستحيل ... قلت له ... جرب.

كلمات بسيطة وسهلة ولكنها ذات تأثير كبير في النفس.

فقط نحن نحتاج للإيمان بمدى تأثير هذه الكلمات.

فهل سنحاول ونتعلم ونجرب؟؟

خطوات بناء الثقة بالنفس



الخطوة الأولى : الثقة بالله

■ كن شخصاً واثقاً بالله قلباً وقولاً وعملاً.

■ توكل على الله في جميع أمور حياتك.

قال تعالى : ﴿ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ ﴾ (سورة الطلاق ، الآية ٣).

■ واستعن بالله ولا تعجز ، وكن صبوراً ، وقل دائماً :

(اللهم إني أبرأ من حولي وقوتي إلى حولك وقوتك)

كيف تبني ثقتك بنفسك؟

الخطوة الثانية : تقبل ذاتك



قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
«المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير، احرص على ما ينفعك واستعن بالله ولا تعجز ... »
رواه مسلم

- ❖ كن محبا لذاتك بكل ما فيها قلباً وقالباً.
- ❖ كن نفسك ، وابتعد عن المقارنة السلبية بالآخرين.
- ❖ اكتب الجوانب الإيجابية ونقاط القوة التي تميّزك عن غيرك.
- ❖ اكتشف نقاط الضعف وقم بتقويتها وتغييرها للأفضل.
- ❖ التوقف تماماً عن تأنيب الذات.

نشاط ١

لنتمكن من تقبل ذاتك ، يمكنك أن تذكر نفسك بما يلي :

- ➡ هناك خمسة أشياء في نفسي أحبها هي...
- ➡ هناك خمسة أشياء تجعلني بالفعل فرداً متميزاً هي ...

الخطوة الثالثة: اختر أفكارك بعناية



- ❖ تمرّن على مراقبة أفكارك، وناقش السلبي منها مناقشة منطقية.
- ❖ سل نفسك ، إن أخطأ صديقي، فهل الصواب أن أنهره أم أرفق به؟
- ❖ فنفسك هي أعز صديق لك.
- ❖ تعلّم التفكير الإيجابي تجاه نفسك وتجاه من حولك.
- ❖ تحدّ الخوف والقلق.

الخطوة الرابعة : صمّ أذنيك عن العبارات الهدامة

كم مرة فكرت في الكف عن أهدافك أو توقفت عنها بسبب الانتقادات السلبية من قبل البعض؟

لذا عليك :

- ❖ تجنب الأشخاص السلبيين ، وأحط نفسك بالأشخاص الإيجابيين.
- ❖ التدرّب على التمييز بين النقد البناء والنقد الهدام.
- ❖ اعرف نفسك جيداً وكن واثقاً بقدراتك ومهاراتك.
- ❖ اطلب النصيحة من أهلها فقط .
- ❖ لا تلتفت إلى مبددي الأحلام وأعداء النجاح .



الخطوة الخامسة : أضف لحياتك معنى

إن لحياتك قيمة ، هذا الشعور تستمدّه من كونك لك أهداف تعيش من أجلها .
حدد أهدافك ، تعرّف على مهاراتك وقدراتك ، ثابر واصبر لتحقيق هدفك .
وثق بأن من يحاول ويحاول سوف يصل حتماً بإذن الله ، وإن أخطأت (وهو أمر حتمي أيضاً) فاعتبر أخطاءك لوحات إرشادية توجهك نحو الطريق الصحيح.

الخطوة السادسة : اهتم بنفسك

- ❖ اهتم بمظهرك ولباسك وأناقتك.
- ❖ تعلم المشي الصحيح ولغة الجسد.
- ❖ مارس تمارين الاسترخاء .
- ❖ تعلم تدريبات التنفس.
- ❖ تميز بأحد الأشياء مثل : إتقان لغة.
- ❖ كن مطلعاً وقارئاً.



نشاط ١

لتكون شخص مميز وفعال فلا بد من أن تعمل على تغيير عدة جوانب من حياتك.
حاول مع زملائك تحديد أهم ما يمكن تغييره لتحقيق ذلك في كل جانب من الجوانب التالية:

	الفكر
	القدوات
	العلاقات
	الاهتمامات
	المهارات

نشاط ٢

يمكنك تطوير ذاتك من خلال مجموعة من المجالات ، منها المجال الوجداني والديني.
سجل في الجدول التالي أهم ما يمكن أن تطوّر به ذاتك من خلالها.

	علاقتي بالله
	مبادئ
	قيمي

اتصل عبدالله على صديقه خالد لدعوته للخروج لأحد المطاعم لتناول العشاء.

فأجاب خالد قائلاً : اعتذر منك يا عبدالله ، فأنا لدى برنامج غذائي لا أستطيع تركه ، بالإضافة إلى أنني أمارس كل مساء رياضة المشي في إحدى الحدائق القريبة من المنزل.

عبدالله : برنامج غذائي ... رياضة مشي ... سلامات هل لديك مشكلة صحية يا خالد؟

خالد : أنا والله الحمد لا أعاني من أية مشكلة صحية يا عبدالله ولكن اهتمامي بالصحة والرياضة يساعدني على تطوير ذاتي.

عبدالله : ما بك يا خالد ... ما دخل الصحة في تطويرك لذاتك؟

أجاب خالد :

قد يستغرب بعض أصدقائك عندما تذكر لهم أن من ضمن مجالات تطوير الذات : المجال الصحي والرياضي كما كان رد فعل عبدالله في الحوار السابق.

كيف يمكنك أن تقنعهم بأهمية هذا المجال في تطوير الذات؟

تمهيد

« هناك الكثير من المقاييس لقياس الثقة بالنفس ، وفي هذا الدرس سوف تتمكن بمشيئة الله من تطبيق مقياس مبسط تم إعداده للكشف عن مدى ثقتك بنفسك . »

وصف الاختبار



- يتكوّن الاختبار من (١٢) فقرة .
- تتكوّن كل فقرة من جملة يليها خمسة اختيارات تختلف في تقدير مدى موافقتك نحو كل فقرة .
- على المفحوص أن يختار العبارة المناسبة له بوضع إشارة (✓) .

تقدير الدرجات



يتم تقدير الدرجات وفق ما يلي :

أ	ب	ج	د	هـ
٥	٤	٣	٢	١

- أقصى درجة يحصل عليها المفحوص (٦٠) درجة .
- أقل درجة يحصل عليها المفحوص (١٢) درجة .

زمن الاختبار



متوسط الزمن للاختبار ، يتراوح ما بين (١٠ - ١٥) دقيقة .

تحديد درجة ثقتك بنفسك



بعد جمع درجات جميع الأسئلة ، يتم تحديد النتيجة حسب الجدول التالي :

الدرجة	٦٠ - ٥١	٥٠ - ٣٨	٣٧ - ٢٥	٢٤ - ١٢
مستوى ثقتك بنفسك	مرتفع	فوق المتوسط	متوسط	تحت المتوسط

يستهدف هذا المقياس معرفتك لمستوى ثقتك بنفسك من خلال الإجابة على أسئلة المقياس بكل صدق لتتعرف على نتيجة حقيقية.

اقرأ كل عبارة من العبارات التالية بعناية وقم باختيار الإجابة المناسبة :

م	العبارة	أوافق بشدة	أوافق	مت تردد	لا أوافق	لا أوافق بشدة	الدرجة
١	أكون في سيري رافع الرأس ثابت الخطوات						
٢	أتحدث مع الآخرين بصوت واضح						
٣	أرغب في زيادة مقدرتي في أكثر من مجال						
٤	أعتمد على رأيي الشخصي في اتخاذ قراراتي دائماً						
٥	أحتفظ باتزان في الوقت الذي يفقد فيه من حولي ذلك						
٦	أقدم الاقتراحات خلال مشاركتي في مشروع أو نشاط جماعي						
٧	أعنتي بمظهري وهندامي دائماً						
٨	أقدم على حل مشكلاتي وقت اكتشافها						
٩	أستطيع أن أبذل مجهوداً أكبر مما أبذل الآن						
١٠	أحتفظ بخطة تهدف إلى تحسين مستقبلي						
١١	أحتفظ بهدوئي عندما أواجه المشكلات						
١٢	أعالج الإخفاقات لبعض حالات الفشل وأحولها إلى نجاح						
مجموع الدرجات							

ملاحظة : يعتبر هذا النشاط من الأنشطة الذاتية ، وليس مطلوباً من الطالب تقديمه في أي أداة من أدوات التقييم المستخدمة في المقرر.



س ١ اكتب من خلال جملة ترد بها علم التساؤلات والعبارات التالية الصادرة من أحد زملائك الذي ينشد تطوير ذاته :

١. كيف أطور ذاتي بطريقة صحيحة؟
٢. لا أستطيع القيام بكل الأعمال بمفردي.
٣. لدي نواقص..ما العمل لاستيفائها؟
٤. كيف اعرف أنني نجحت في خطواتي نحو التطوير؟
٥. أخشى أن تنخفض همتي تجاه تطوير ذاتي.

س ٢ ١. التعليم شيء أساسي في حياتك ، اكتب :
رسالتك ، رؤيتك ، هدفك في هذا الشأن.

٢. كيف تحول الكلمات التالية إلى مفاتيح تعزز بها ثقتك في نفسك لتحقيق آمالك وطموحاتك
(ضع ذلك في عبارات مناسبة) .

الفشل - التراخي - التثبيط - السلبية.

س ٣ ضع علامة (✓) للعبارة الصحيحة ، وعلامة (✕) للعبارة الخاطئة في كل عبارة من العبارات التالية :

١	يُمكن تطوير الذات من تكوين مجتمع راق ومتطور.	()
٢	لتطوير الذات لابد لنا من الابتعاد عن التفكير في الأمور المادية.	()
٣	ينص مبدأ باريتو على أن ٥٠% من النتائج ترجع إلى ٥٠% من الأسباب.	()
٤	القيم هي المبادئ والقناعات التي توجه الفرد وتتحكم في نظرتة للأمور.	()
٥	من أسس تطوير الذات عدم تفويض الآخرين أو الاعتماد عليهم.	()
٦	تمثل رؤيتك الشخصية معتقداتك وقيمك وأولوياتك.	()
٧	يعتبر المجال الصحي من المجالات التي تساعد في تطوير الذات.	()
٨	الاهتمام بالمظهر دلالة على عدم ثقة الشخص بنفسه.	()

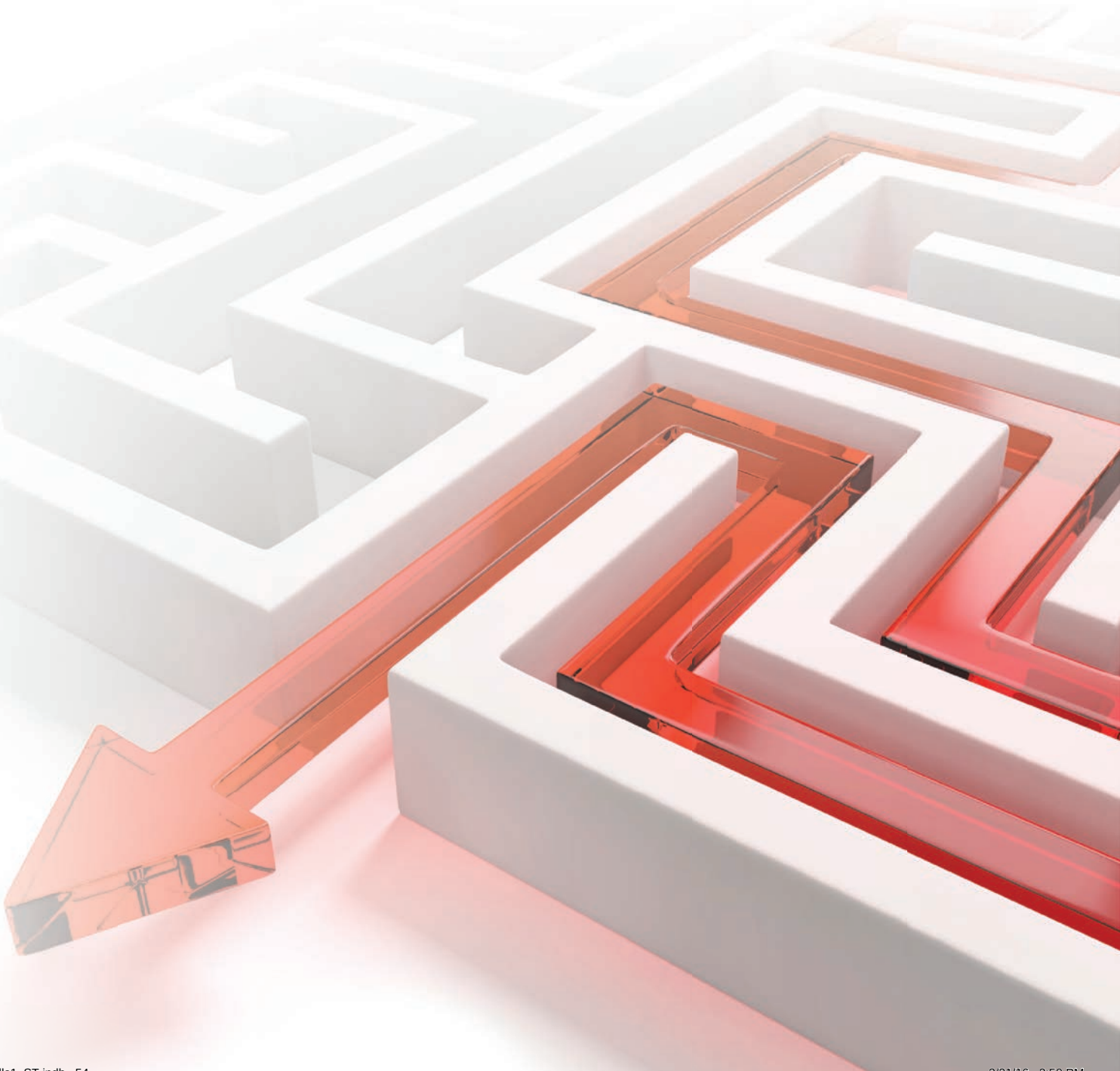


اربط كل عبارة في القائمة الأولى بما يناسبها من القائمة الثانية

(بوضع الرقم المناسب أمام القائمة الثانية) :

١	الثقة بالنفس	التطوير الذي يؤدي لتزكية النفس
٢	من أسس تطوير الذات	توليد روح التنافس لدى الفرد
٣	تحتاج بداية كل سنة	متعلقات المجال النفسي لتطوير الذات
٤	تطوير الذات في ضوء الشريعة الإسلامية	قوة تبعد الاهتزاز والضعف داخل الفرد
٥	أهمية تطوير الذات	تعلم مهارات وفنون متعددة
٦	مبدأ باريتو	مكونات المجال الاجتماعي لتطوير الذات
٧	التعامل مع الضغوط	التعرف على ما أنجزته وما تحتاج لإنجازه
٨	العلاقة مع الأسرة	اختصار الجهد المبذول لتحقيق ما نريد

مهارة حل المشكلات



موضوعات الوحدة

الدرس الأول : مفهوم المشكلة وخصائصها

الدرس الثاني : أنواع المشكلات

الدرس الثالث : استراتيجيات حل المشكلات

الدرس الرابع : أساليب حل المشكلات

الدرس الخامس : إدراك وجود المشكلة وتحديدها

الدرس السادس : تحديد الأسباب المحتملة للمشكلة

الدرس السابع : تحديد الحلول والبدائل

الدرس الثامن : اختيار البديل الأفضل

الدرس التاسع : تنفيذ الحل وتقييم النتائج

الدرس العاشر : تركيز مهاري ١

الدرس الحادي عشر : تركيز مهاري ٢

الدرس الثاني عشر : تركيز مهاري ٣

الدرس الثالث عشر : واجه مشكلاتك باقتدار

ماذا
سنعلم؟

- مفهوم المشكلة.
- خصائص المشكلة.
- بعض أنواع المشكلات التي نشأت بسبب سوء تصرّف الإنسان مع بيئته.

تمهيد

« جميعنا يسعى للأفضل وللعيش بسعادة في هذه الحياة ولكن يدفعنا واقعنا لمواجهة بعض العقبات والمشكلات التي تمر بنا. مواجهة هذه المشكلات والتصدي لها يتطلب مقدرة عالية على التفكير السليم ، والفرد المسلم يتميز عن غيره أن إيمانه يمدّه بطاقة عالية لمواجهة المشكلة فأمره كله خير.

فما المقصود بالمشكلة ؟
وما هي أهم خصائصها ؟

مفهوم المشكلة

- ⚙ وضع صعب ومعقد يواجهه الإنسان وليس له حل واضح وبسيط.
- ⚙ علاقة مع أشخاص أو موقف ينتج عنه حالة تناقض وارتباك وعدم ارتياح .
- ⚙ الصعوبة التي تواجهنا في الحياة عند الانتقال من المرحلة الحالية إلى المرحلة المرغوبة.

نشاط 1

اكتب ثلاث مشكلات مختلفة مررت بها تتناسب مع التعريفات السابقة ، ثم وضع ما الأسباب التي دعتك لاعتبارها مشكلة ؟

خصائص المشكلات

للمشكلة مجموعة من الخصائص التي تميزها ومنها:

(١) متوقعة الحدوث: المشكلات أمر واقع ، وكل المجتمعات تواجه مشكلات فلا يوجد فرد أو جماعة أو منظمة أو مجتمع بدون مشكلات .

(٢) تاريخية: أن المشكلات كانت قائمة يعاني منها الإنسان والمجتمع في الماضي وما زال يعاني منها في الحاضر، وإن اختلفت صور وأنواع وأشكال ودرجات هذه المشكلات فالإنسان سوف يستمر في بذل الجهد والوقت والإمكانات لمواجهة المشكلات .

(٣) متغيرة: مجريات الحياة تتضمن عددا من المصائب والهموم والنوازل المتنوعة وهي تختلف من إنسان لآخر ومن جماعة لأخرى ومن منظمة لأخرى ومن مجتمع لآخر .

(٤) نتاج سوء التصرف بين الإنسان وبيئته : فهناك مشكلات من صنع الإنسان وهو المسبب لها من خلال الاستغلال السيئ لما هياه الله له على الأرض.

قال تعالى: ﴿ وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ ﴾
(البقرة، الآية ٥٥)



لا بد أن تفرّق بين مفهوم المشكلة كموقف سيئ ومكدر وبين مفهوم حل المشكلات الذي يتعدى ذلك المفهوم ليكون عوناً لنا في اختيار الأسلوب الأمثل لما نريد تحقيقه.

نشاط ٢

اذكر بعض المشكلات البيئية التي كان الإنسان سبباً في وجودها.

المشكلة فرصة ثمينة ... لماذا؟

- ❖ إيجاد حل جديد وعدة حلول أخرى بديلة لكل مشكلة .
- ❖ اكتشاف قدرات فكرية وطاقات عملية.
- ❖ استمرارية البحث عن برامج وآليات جديدة وإبداعية.
- ❖ تحافظ على وحدة المجموعة وتزيد من ثباتها مما يعزز روح الفريق الواحد .

ماذا
سنعلم؟

- أنواع المشكلات.
- التمييز بين أنواع المشكلات.

تمهيد

« عندما تواجهك مشكلة يفترض بك التأني والتأمل قبل الإقدام على أي تصرف ، وتُظهر البحوث أن الذين يستثمرون الوقت في البداية لتصوّر ماهية المشكلة بالضبط ، يملكون فرصة نجاح كبيرة لحل مشكلاتهم مقارنة بسواهم ممن لا يفعلون ذلك.

وفي هذا الدرس سوف تتمكن من التعرف على أنواع المشكلات التي يمكن أن تواجهها.

أنواع المشكلات

تُصنف المشكلات لعدة أنواع وفق معايير متباينة منها :

١. المشكلات من حيث مدى تطورها :

- مشكلات متفاقمة
- مشكلات متلاشية
- مشكلات ثابتة

٢. المشكلات من حيث توقع حدوثها :

- مشكلات مفاجئة
- مشكلات متوقعة

٣. المشكلات من حيث تكرار حدوثها :

- مشكلات متكررة
- مشكلات نادرة

٤. المشكلات من حيث فرديتها أو جماعيتها :

- مشكلات فردية
- مشكلات جماعية

٥. المشكلات من حيث زمن حدوثها :

- مشكلات حديثة
- مشكلات قديمة

المشكلة المتفاقمة :

هي المشكلة التي تتسع بسبب عدم الإسراع في حلها ، ويمكن أن تتطور لتصل إلى أزمة أو كارثة ، مثل مشكلة ثقب طبقة الأوزون إذا لم يتم تداركها.

نشاط ١

بالتعاون مع زملائك اختر لكل مشكلة من المشكلات التالية نوع (أو أكثر) :

نوعها			المشكلة
() فردية	() نادرة	() متكررة	ازدحام الطرق
() متلاشية	() نادرة	() جماعية	تأخر الطلاب عن المدرسة في الصباح
() متكررة	() مفاجئة	() جماعية	حصول عطل في سيارة والدك الجديدة

نشاط ٢

هناك خمسة معايير تُقسم لها أنواع المشكلات.
هات مثال لنوع واحد من كل معيار من هذه المعايير.

المثال	نوع المشكلة

ماذا
سنتعلم؟



استراتيجيات حل المشكلات.

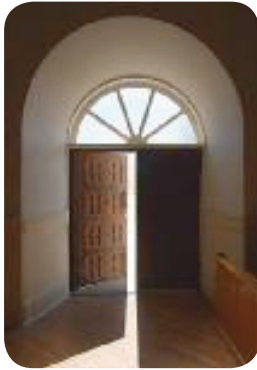
بعض المشكلات التي يمكن حلها من خلال استراتيجيات حل المشكلات.

تقدير قيمة الصبر على الابتلاء وقضاء الله وقدره.

تمهيد



عندما ينغلق باب ينفتح آخر ، ولكننا كثيراً ما ننظر طويلاً وبندم شديد إلى الباب المغلق فقط.
تفاعل وانظر للأمور بنظرة مختلفة.



« لكل مشكلة طريقة في إدارتها ، فقد نجد مشكلة نحتاج مواجهتها وإيجاد حل عاجل لها، بينما هناك مشكلات أخرى لا يمكن معالجتها بشكل نهائي وإنما نضطر للتخفيف من حدتها، وقد نواجه في بعض الأحيان مشكلات لا يمكن حلها نهائياً أو حتى التخفيف منها ، بل نضطر إلى التكيف معها والتعامل بشكل إيجابي لتقبلها.
لذا من المهم أن نتعرف على الاستراتيجيات التي يمكن أن تعالج بها المشكلات .

استراتيجيات حل المشكلات



يمكن اختصار استراتيجيات حل المشكلات في ثلاث استراتيجيات وهي :

إستراتيجية التكيف

إستراتيجية التخفيف

إستراتيجية التجفيف



١- إستراتيجية التخفيف :

حل المشكلة ١٠٠٪ مثل تسديد الفرد جميع الديون المستحقة عليه.
إلا أن هذه الإستراتيجية لا يمكن استخدامها مع جميع المشكلات ولا بد لنا من معرفة إذا كانت المشكلة التي سنتبع معها هذه الإستراتيجية يمكن حلها تماما .

٢- إستراتيجية التخفيف :

تقليل حدة المشكلة دون القضاء عليها تماما، مثل جدولة سداد الديون .
ويمكن استخدام هذه الإستراتيجية مع المشكلات العميقة التي يمكن وضع خطط طويلة للقضاء عليها تدريجياً ، وتستخدم مثل هذه الإستراتيجيات على مستوى الدول لمعالجة مشكلات يحتاج حلها لوقت طويل ومتدرج ، كما هو الحال مع مشكلتي الأمية ، والفقر .

٣- إستراتيجية التكيف :

عندما لا يمكن القضاء على المشكلة تماما أو التخفيف من آثارها فإن الحل هو التأقلم والتكيف معها ، كما هو الحال مع بعض الأمراض المعضلة التي تصيب الإنسان .
ولقد وجه الشرع الإسلامي الإنسان المسلم لتقبل ما يمكن أن يواجهه من مشكلات لا يمكن حلها ، ويجب عليه في هذه الحالة التسليم بقضاء الله وقدره ، قال تعالى : ﴿ مَا أَصَابَ مِنْ مُصِيبَةٍ إِلَّا بِإِذْنِ اللَّهِ وَمَنْ يُؤْمِنْ بِاللَّهِ يَهْدِ اللَّهُ قَلْبَهُ، وَاللَّهُ بِكُلِّ شَيْءٍ عَلِيمٌ ۝ ﴾ (التغابن، الآية ١١) .

نشاط ١

بالتعاون مع زملائك هات بعض الأمثلة على بعض المشكلات التي يمكن حلها باستخدام استراتيجيات حل المشكلات التالية .:

	إستراتيجية التخفيف
	إستراتيجية التخفيف
	إستراتيجية التكيف

ماذا
سنعلم؟

- أساليب حل المشكلات .
- بعض المشكلات التي تتطلب استخدام الأسلوب التقليدي لحلها.
- نشأة وتطور الأسلوب العلمي لحل المشكلات.

تمهيد



« كما مر بك سابقاً فإن المشكلات التي تواجهنا في حياتنا مشكلات متعددة الأنواع ، وتتطلب اختيار استراتيجيات مختلفة لحلها . كما أن حل هذه المشكلات قد يعتمد على أسلوب بسيط نقوم به بخطوات سريعة تنجح في حل المشكلة ، بينما البعض منها يتطلب منا إتباع خطوات محددة ومتسلسلة وقد تحتاج وقت أطول لنتمكن للوصول للحل الأمثل لها . وفي هذا الدرس ستتعرف على أسلوبين يتم إتباعها لنتمكن من الوصول للحل المناسب لمشكلاتنا .

أساليب حل المشكلات



➔ يتم عادة حل المشكلات بأسلوبين اثنين ، وقد يختلف شخصان في حل نفس المشكلة بأن يقوم كل منهما باختيار أسلوب مختلف عن الآخر ، ويمكن إرجاع سبب ذلك لعدد من العوامل منها :

الثقافة
والعادات السائدة

الشخص الذي يقوم
بحل المشكلة

نوع المشكلة
وطبيعتها

أولاً: الأسلوب التقليدي لحل المشكلات



الأسلوب التقليدي لحل المشكلات عبارة عن اللجوء لشخص لديه خبرة حياتية أو تأهيل علمي وتخصص وعرض المشكلة عليه بصفته الخبير ، وفي هذه الحالة إما أن يكون الإنسان طالباً للاستشارة أو مقدماً لها ، وقد ينجح هذا الأسلوب في حال كانت الاستشارة مقدمة من ذوي الخبرة والتجربة ، فيتم حل المشكلة بمجرد عرض المشكلة على الاستشاري المختص، ولكن قد لا ينطبق هذا الأسلوب على جميع أنواع المشكلات، ففي بعض المشكلات قد نطبق الحل الذي أشار به البعض فلا تحل المشكلة فنضطر لتجربة حل آخر .

نشاط 1

أذكر عدداً من المواقف والمشكلات التي يحتاج حلها لاستخدام الأسلوب التقليدي.

ثانياً: الأسلوب العلمي في حل المشكلات



سيتم تناول خطوات حل المشكلات بالأسلوب العلمي بشكل مفصل في الدروس القادمة كونه الأسلوب الأفضل لحل المشكلات.

الأسلوب العلمي في حل المشكلات يعني الاعتماد على البيانات في مقابل الآراء ووجهات النظر ويعتبر أحد نقاط القوة الرئيسة لعملية حل المشكلات. تقوم هذه الطريقة على عدد من الخطوات التي تمثل عملية اتخاذ القرارات. وذلك مع ضرورة ملاحظة أن هذه المراحل تمثل خطوات متتابعة ومرتبطة في التطبيق العملي .

ويمكن تمثيل خطوات حل المشكلات عن طريق الأسلوب العلمي في الخطوات التالية :

١	إدراك المشكلة وتحديدها	وتمثل هذه المرحلة أهم مراحل اتخاذ القرار ، فالتشخيص الخاطئ للمشكلة يؤدي إلى اتخاذ قرار خاطئ.
٢	تحديد الأسباب المحتملة	حيث يتم تحديد أبعاد المشكلة ومسبباتها التي أدت لظهور المشكلة ، وجمع البيانات المناسبة حولها.
٣	تحديد حلول وبدائل	ويمكن الوصول لمجموعة من الحلول والبدائل الأولية للمشكلة من خلال التحليل الجيد للبيانات والمعلومات.
٤	اختيار الحل أو البديل الأفضل	ويستلزم للوصول لهذا الحل أو البديل المرور بعدد من المراحل التي تمكننا من الاختيار الجيد.
٥	تطبيق الحل وتقييم النتائج	فلا قيمة لجميع الخطوات السابقة بدون تطبيق ما تم اختياره والتأكد من أنه البديل المناسب لحل المشكلة.

نشاط ٢

تتعدد وجهات النظر في تحديد خطوات الأسلوب العلمي لحل المشكلات.
ابحث في مصادر التعلم عن بدايات نشأة الأسلوب العلمي لحل المشكلات وتطوره.

خطوات حل المشكلة

أولاً: إدراك المشكلة والشعور بها

ماذا
سنتعلم؟

- إدراك وجود المشكلات والإحساس بها .
- الفرق بين أعراض المشكلة وبين المشكلة الأساسية.
- بعض المعايير التي تمكنك من تحديد المشكلة.

تمهيد

« خالد وسمير زميلان تخرجا من الثانوية العامة ، وقد بدت على خالد علامات الحيرة والقلق بشأن اختيار التخصص الجامعي المناسب. وتحدث خالد مع والده بشأن التخصصات الجامعية، وأخذ يسأله عن أفضل التخصصات المتاحة فقد تضاربت لديه الأفكار والمشاعر بهذا الشأن. أما سمير فلم يبادر بالقيام بأي تصرف إزاء هذا الموضوع. على الرغم من أن اهتمامهما بالدراسة كان متقارباً وبنفس المستوى.

كيف تقيّم تصرف خالد؟ وما الذي جعله يقوم بالتحدث مع والده والاستفسار عن التخصصات الجامعية؟

لماذا لم يحذو سمير حذو زميله في البحث والاستفسار عن التخصصات الجامعية ؟

الخطوة الأولى : إدراك المشكلة والشعور بها



قد يتعرض عدد من الأشخاص لنفس المشكلة ، فيشعر بها البعض منهم ويحاول أن يقوم بحلها بينما البعض الآخر لا يدركون أن هناك مشكلة ،ولا يشعرون بها إلا بعد أن تستفحل ويصعب حلها . والمشكلات قد تبرز فجأة في بعض الأحيان ، وفي أحيان أخرى تظهر المشكلة بصورة تدريجية دون أن نلاحظها أو نشعر بها .

والشعور بالمشكلة يعتبر الخطوة الأولى من خطوات حل المشكلة ،وهي خطوة مهمة جداً.

كيف يمكنك الشعور بالمشكلة؟



يمكننا الشعور بوجود مشكلة عادة من خلال الحالات التالية :

لاحظنا أن هناك شيئاً ما يزعجنا أو يقلقنا.

بدأنا نحيد عن المسار الذي كنا قد قررنا أن نسير عليه.

تعرضنا لموقف يتطلب منا الاختيار ما بين أكثر من خيار.

تحديد المشكلة



إذا حددت المشكلة
تحديداً جيداً... فإننا
نكون أمام مشكلة
نصف محلولة.

بعد أن نشعر بوجود المشكلة يكون لدينا قدر من المعلومات عن تلك المشكلة، ولكن مازال الأمر مبهماً وغير واضح تماماً، فعندما نحاول حل المشكلة يفترض بك التآني والتأمل قبل الإقدام على أي تصرف .

تُظهر البحوث أن الذين يستثمرون الوقت في البداية لتصور ماهية المشكلة بالضبط، يملكون فرصة النجاح مقارنة بسواهم ممن لا يفعلون ذلك . لذا يجدر صرف الوقت الكافي للتأمل في نوع المشكلة وتحديدتها تحديداً جيداً .

فما الذي نحتاجه؟

علينا أن نحدد ونبيّن أبعاد المشكلة ونتعرف عليها جيداً ، لأننا في حالة عدم تحديد المشكلة بشكل جيد وصحيح ، قد نسلّك طريقاً خاطئاً في الحل ، وعند وصولنا لآخر الطريق نجد أنفسنا في المكان الخطأ، ونجد المشكلة التي نريد أن نعالجها ونقضي عليها مازالت موجودة .

والذي نقصده هنا : أن نفرق بين المشكلة الأساسية ، وبين أعراض تلك المشكلة.

ما الفرق بين المشكلة وأعراض المشكلة؟



لتوضيح الفرق بين المشكلة وأعراض المشكلة وما قد ينتج من خلط بينهما نقوم بعرض قانون الجبل الجليدي.

← قانون الجبل الجليدي :

انظر للصورة المقابلة ثم اذكر : ماذا تلاحظ؟

تقوم فكرة الجبل الجليدي على أن المشكلة الأساسية (أو الحقيقية) هي الجزء غير الظاهر لنا وهو الأكبر حجماً ، والذي يظهر لنا عادة هي العوارض الناتجة من هذه المشكلة ويقوم الكثير عند محاولة حله للمشكلة بمعالجة هذه العوارض وإهمال السبب الحقيقي أو المشكلة الأساسية .

كيف نتعرف على المشكلة الأساسية ؟

← معايير تحديد المشكلة :

لكي نتمكن من معرفة المشكلة الأساسية فلا بد لنا من تحديد المشكلة بشكل دقيق من خلال عدد من الأسئلة التي توضح لنا حدود هذه المشكلة ، وتدلنا على الطريق الصحيح الذي سنسلكه، وتمهده لنا للوصول إلى حل للمشكلة .

لكي نتعرف على المشكلة بكامل حدودها الظاهر منها وغير الظاهر يتوجب علينا الإجابة على تساؤلات مثل :

ماذا؟ متى؟ أين؟ لماذا؟ من؟

نشاط 1

ما الأسئلة التي تتوقع أن تصاغ من الاستفهامات السابقة ، لتحدد لنا مشكلة اختيار التخصص الجامعي بشكل جيد؟

خطوات حل المشكلة

ثانياً: تحديد الأسباب المحتملة للمشكلة

الدرس
السادس

٦

ماذا
سنتعلم؟

- أهمية معرفة أسباب المشكلة .
- تحديد أسباب المشكلات.
- تشخيص المشكلات.

تمهيد

« بعد أن قمنا في الخطوة السابقة بتحديد المشكلة وتعريفها تعريفاً جيداً ، نحتاج لنكمل طريقنا لحل هذه المشكلة : تحديد الأسباب التي أدت لظهورها .
وفي هذا الدرس ستتعرف على أهمية تحديد أسباب المشكلة ، وكيفية استنتاج تلك الأسباب ، مع طرح أحد النماذج المستخدمة لتشخيص المشكلات.

أهمية التعرف على أسباب المشكلة



بعد أن يتم التعرف على المشكلة ، ونقوم بتحديد ابعادها تأتي الخطوة التالية ، وهي أن نعرف ماهي الأسباب التي أدت لوجود هذه المشكلة.

لماذا نريد أن نعرف أسباب المشكلة ؟

يتطلب الوصول لحل المشكلة معرفة أسبابها الحقيقية وذلك توفيراً للجهد والوقت للذين عادة مايستهلكان في التركيز على الأسباب غير الحقيقية للمشكلات ، ويمكن من خلال هذه الخطوة أيضاً جمع المعلومات اللازمة حول المشكلة.

كيف يمكننا أن نتعرف على أسباب المشكلة ؟

للتعرف على أسباب المشكلة قام العديد من الباحثين بوضع نماذج مختلفة من الأسئلة التي تساعد في التعرف على الأسباب التي أدت لحصول المشكلة ، وهذه النماذج تختلف في عدد الأسئلة المطروحة حول المشكلة ، ونوعية الأسئلة المطروحة والتي قد نستفيد منها في بعض المشكلات ، وفي بعضها الآخر قد لا نحتاج إليها ولا نستطيع أحياناً إيجاد إجابة لها.

ولتوضيح كيفية التوصل لأسباب المشكلة من خلال طرح عدد من الأسئلة نقدم المثال التالي :

ما هي أسباب ازدياد حوادث السيارات في المملكة ؟

من خلال الأسئلة والإجابات في الجدول التالي قم بتحديد الأسباب المتوقعة لمشكلة حوادث السيارات:

السؤال	الإجابة	السبب المتوقع للمشكلة
هل يتقيد السائقون بالسرعة النظامية ؟	لا يتقيد السائقون بالسرعة النظامية.	
هل تتم القيادة من أشخاص لا يحملون رخصة قيادة ؟	نعم هناك أشخاص لا يحملون رخصة قيادة يقومون بقيادة السيارات.	
هل يتقيد السائقون بوسائل السلامة ؟ (الإطارات - الكوابح - المساحات)	كثير من السائقين لا يتقيدون بوسائل السلامة في السيارات.	

نموذج (كبر وتريجو) لتشخيص المشكلات

يقوم هذا النموذج على طرح عدد من الأسئلة التي من خلالها نتمكن من تحديد المشكلة ونتعرف عليها بشكل جيد يتيح لنا استنتاج الأسباب المحتملة لوقوع هذه المشكلة ، ويتضمن هذا النموذج مجموعة كبيرة من الأسئلة يمكن من خلالها تعريف المشكلة وتحديد أسبابها.

نشاط 1

ابحث في مصادر التعلم عن نموذج (كبر وتريجو) لتشخيص المشكلات ، ثم استخدم بعض أسئلته لتشخيص مشكلة ازدياد حوادث السيارات وتحديد أسباب إضافية غير الأسباب التي توصلت إليها مع زملائك خلال الدرس. (يمكن للمعلم أن يطلب من الطلاب نماذج أخرى يقترحها عليهم)

خطوات حل المشكلة

ثالثاً: تحديد الحلول والبدائل

الدرس
السابع



ماذا
سنعلم؟

- إيجاد بعض الحلول للمشكلة من خلال أسبابها .
- حل المشكلات المتكررة والنادرة .
- العصف الذهني لتوليد الأفكار.

تمهيد

« من خلال الخطوة السابقة من خطوات حل المشكلات توصلنا إلى الأسباب التي أدت لحصول المشكلة.
وفي هذا الدرس سنستكمل الخطوة التالية من خلال الخروج بعدد من الحلول والبدائل التي يمكن أن تكون حلاً للمشكلة.

علاقة الحلول بالخطوات السابقة



من خلال الدرس السابق بدأنا مثالنا عن مشكلة ازدياد حوادث السيارات ويمكن أن تتضح علاقة الخطوة الحالية من خلال استكمال المثال نفسه.
فمن خلال الأسباب التي تم استنتاجها لازدياد حوادث السيارات يمكننا إيجاد مجموعة من الحلول للقضاء على هذه المشكلة.

نشاط 1

بالرجوع لأسباب ازدياد حوادث السيارات التي تم استنتاجها في الدرس الماضي.
شارك زملائك بتوليد عدد من الحلول يمكن من خلالها القضاء أو التخفيف من تلك الأسباب.

المشكلات النادرة والمشكلات المتكررة



بعض المشكلات المتكررة التي تمر علينا لا نحتاج لإعادة نفس الخطوات السابقة لحلها ، فمن خلال خبراتنا السابقة نكون قد توصلنا لأفضل الحلول والبدائل لحلها .
بينما المشكلات النادرة (أو الجديدة) تستلزم منا البحث عن حلول وبدائل وذلك لأنها لم يسبق أن مررنا بها في الماضي.

توليد الحلول والبدائل



يمكننا توليد مجموعة من الحلول والبدائل للمشكلات التي تواجهنا من خلال أسلوب العصف الذهني ، والذي يمكن استخدامه بشكل جماعي أو فردي ، ويتمثل هذا الأسلوب في إطلاق العنان لتفكيرنا لتوليد أكبر عدد ممكن من الحلول والبدائل للمشكلة ، ومن ثم إعادة تقييم هذه البدائل لاختيار الحل أو البديل المناسب.

ومن أهم قواعد أسلوب العصف الذهني في التفكير :



عدم التقييم المبكر للأفكار

تشجيع الأفكار الجامحة

الانطلاق من أفكار الآخرين

طرح أكبر عدد من الأفكار



نشاط ٢



على الرغم من الجهود التي تبذلها المملكة العربية السعودية في توفير كافة السبل لتيسير أداء الحجاج لشعائهم خلال موسم الحج. إلا أن هناك مشكلة في ازدحام الحجاج عند تأديتهم لطواف الوداع.

قم مع زملائك بتوضيح بعض مسببات هذا

الازدحام مع اقتراح مجموعة من الحلول التي يمكن من خلالها التخفيف من مشكلة الازدحام وقت الطواف.



خطوات حل المشكلة رابعاً: اختيار البديل الأفضل

ماذا
سنتعلم؟

- مراحل اختيار البديل الأفضل.
- الاعتبارات التي يتم الأخذ بها عند اختيار البدائل.
- دور المعايير الشخصية في اختيار البديل الأفضل.

تمهيد

« يعتبر اختيار البديل الأفضل من بين البدائل التي يتم الوصول إليها خلال خطوات حل المشكلات من أهم خطوات حل المشكلات ، فاختيار البديل الخاطئ لن يصل بنا لحل المشكلة ، وسيكلفنا الكثير من الوقت والجهد .
وفي هذا الدرس ستتعرف على كيفية القيام باختيار البديل الأفضل من خلال عدد من الطرق المخصصة لتضييق البدائل للوصول لأفضلها .

خطوات اختيار البديل الأفضل



تمر عملية اختيار البديل الأفضل بثلاث مراحل هي :



١ تحليل مزايا وعيوب كل بديل

١

٢ تضييق البدائل المتاحة

٢

٣ تقييم البدائل والاختيار من بينها

٣



(١) تحليل مزايا وعيوب كل بديل

لعل أبسط طريقة لتطبيق هذه المرحلة عمل قائمتين لكل بديل ، يتم ذكر مزايا هذا البديل في جهة ، ويتم وضع العيوب في الجهة المقابلة كما في الشكل التالي :

البديل رقم (١)	
المزايا	العيوب
.....	
.....	
.....	

ويجب ملاحظة أن الحكم على البديل لا يكون بالترجيح بين عدد المزايا وعدد العيوب ، ولكن لابد أن نضع في اعتبارنا أهمية الميزة أو العيب في التأثير على المشكلة ، والتكلفة التي سيتم تحملها في حال اختيار هذا البديل ، كما قد يكون عامل الوقت من الاعتبارات المهمة في عملية اختيار البدائل (قد تضطر أحياناً لشراء تذكرة طيران بسعر مرتفع في موعد يناسب ظروف رحلتك مقارنة بأسعار أقل قد تتوفر في مواعيد أخرى) .

(٢) تضيق البدائل المتاحة

وفي هذه المرحلة سنقوم باستبعاد عدد من البدائل من خلال استخدام المقارنة التي قمنا بها في المرحلة السابقة والتي أظهرت لنا مزايا وعيوب كل بديل ، فيتم الإبقاء على أفضل الحلول والبدائل المتاحة ، وفي العادة نقوم باختيار أفضل بديلين .

يريد عبد الرحمن وهو شخص محدود الدخل أن يسافر مع عائلته في الإجازة الصيفية ليقضي بعض الأيام بين مكة المكرمة والمدينة المنورة ، لكن المشكلة تكمن في أن سيارته بها العديد من الأعطال التي تجعله لا يستطيع أن يسافر بها بهذه الحالة .

فكر عبد الرحمن في عدد من الحلول والبدائل ومنها:

- ❖ إدخال السيارة إحدى ورش الصيانة وإصلاحها.
- ❖ شراء سيارة بالتقسيط.
- ❖ استئجار سيارة زميله في العمل.
- ❖ استئجار سيارة من إحدى شركات التأجير.
- ❖ السفر عن طريق إحدى شركات النقل البري.
- ❖ السفر بالطائرة.

ضع نفسك في موقف عبد الرحمن وقم بتضييق البدائل السابقة من خلال اختيار أفضل بديلين وترقيم البديل الأول برقم (١) والبديل الثاني بوضع رقم (٢) مبينا أسباب اختيار البديلين .

(٣) تقييم البدائل والاختيار من بينها



تعد هذه المرحلة من أخطر المراحل في طريق حل المشكلة حيث أنها هي المرحلة التي تتوقف عليها الاستفادة من الجهود التي بذلت في الخطوات السابقة لحل المشكلة.

وفي هذه المرحلة نبدأ بعمل المقارنات بين البدائل المتبقية بدقة متناهية نظراً لكون هذه البدائل المتبقية هي أفضل ما تم اختياره بعد مرحلة تضييق البدائل المتاحة ، وعادة ما تكون متقاربة في مزاياها وعيوبها بدرجة كبيرة ، ونستند في ذلك إلى معايير أنشئت من خلال

الهدف الذي تم تحديده لحل المشكلة ويمكن أن تنقسم المعايير إلى الأنواع التالية :

١. معايير كمية مثل (الربح ، التكلفة ، الوقت).

٢. معايير كيفية حيث يرتبط نجاح أي قرار بتحقيق اشتراطات أو ظروف محددة.

٣. معايير شخصية ترتبط بشخصية متخذ القرار (متفائل ، متشائم، حذر).



عادة ما تتداخل المعايير المحددة لاختيار البديل ، ويكون القرار المتخذ مرتبط بخلط من المعايير المختلفة.



نشاط ٢

قم مع زملائك بمناقشة دور شخصية متخذ القرار في التأثير على اختيار البديل الأفضل ، مع ضرب مثال يوضح اختلاف هذا الاختيار من شخصية لأخرى .

خطوات حل المشكلة

خامساً : تنفيذ الحل وتقييم النتائج

ماذا
سنتعلم؟

- أهمية تنفيذ البديل الذي تم اختياره .
- الخطوات التي يمر بها تنفيذ البديل .
- أسباب الفشل في حل المشكلة بعد تنفيذ الحل المقترح .

تمهيد

« يعتقد الكثير أن خطوات حل المشكلات تنتهي عند خطوة اختيار الحل أو البديل الأفضل ، ويغفل عن الخطوة الأخيرة والمهمة والتي من خلالها يمكن التحقق من مدى نجاحنا فعلاً في تحقيق الهدف من جميع ما مر بنا من خطوات سابقة. وسنقوم في هذا الدرس بالتعرف على أهمية تنفيذ البديل الذي تم اختياره ليكتمل العمل الذي قضينا وقتاً طويلاً لإنجازه ، والخطوات التي تتبعها للتحقق من ذلك ، وسنتعرف على الأسباب التي قد تؤدي للفشل في حل المشكلة.

هناك العديد من الدراسات والحلول التي تعالج العديد من المشكلات (على مستوى المنظمات أو الدول) وهي الآن أسيرة أدراج المكاتب ولم تجد الاهتمام المطلوب للبدء في تنفيذها.

الحل بين التنفيذ والإهمال

إن البديل الذي قمنا باختياره بعد بذل الوقت والجهد وسخرنا له جميع الإمكانيات لكي يظهر إلى النور يعد لا قيمة له إذا لم نقوم بتنفيذه لكي نقضي على المشكلة التي نحن بصدد حلها .

خطوات تنفيذ الحل (البديل الأمثل)



في بعض الأحيان يتم تجربة البديل الذي تم اختياره على عينة أو شريحة محدودة حتى يتم التأكد من نجاح هذا البديل في حل المشكلة التي نريد أن نقضي عليها قبل تعميمه بشكل موسع.

لمعرفة درجة فعالية البديل الذي تم اختياره ، نقوم بوضعه في حيز التنفيذ ، وهناك عدد من الخطوات التي يتم اتخاذها لتنفيذ هذا البديل وهي :

١	تحديد مراحل لتنفيذ البديل
٢	تحديد توقيت محدد لكل مرحلة
٣	تحديد من سيقوم بتنفيذ كل مرحلة
٤	تحديد من سيراقب تنفيذ هذه المراحل

تقييم تنفيذ البديل الأمثل



من المهم جداً تقييم البديل الذي تم اختياره لحل المشكلة ، وذلك لتأكد من مدى نجاحنا في اختيار البديل المناسب الذي سيقضي على المشكلة .

هل تم القضاء على المشكلة ؟

يبقى السؤال المهم الذي يجعلنا نتأكد من أننا نجحنا في الوصول لهدفنا وهو الوصول لحل لهذه المشكلة . فإذا كنا قد نجحنا في حل المشكلة ، تكون جميع خطوات حل المشكلة التي مرت بنا قد تم تنفيذها بالشكل الصحيح .

نشاط ١

تخيل أننا قمنا بتنفيذ الحل الذي كنا نعتقد أنه البديل الأفضل ، ولم ننجح في حل المشكلة القائمة من خلال هذا البديل.

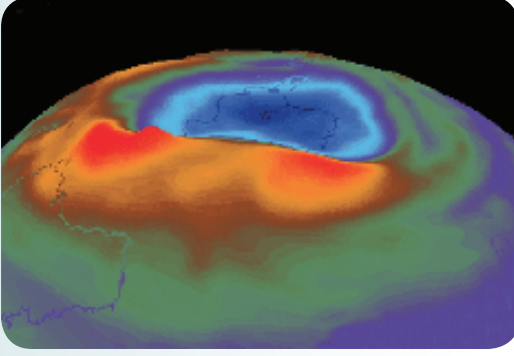
ما الذي تقترحه لمواجهة مثل هذه الحالات بعد أن قطعنا وقتاً وجهداً كبيرين لمحاولة حل المشكلة ؟



➔ يمكن أن يرجع الخطأ في حلنا للمشكلة إلى أحد الأسباب التالية :

- ١ . التفسير الخاطئ للمشكلة ، أو عدم تعريفها بشكل جيد .
- ٢ . عدم الالتزام الجدي بحل المشكلة .
- ٣ . عدم كفاية المعلومات التي تم جمعها أو عدم صحة هذه المعلومات .
- ٤ . التقصير في تحليل المعلومات ، أو عدم إتباع الأساليب الصحيحة في عملية التحليل .
- ٥ . اختيار بديل غير مناسب من ضمن البدائل المتاحة .

نشاط ١



تعتبر مشكلة ثقب طبقة الأوزون من أخطر المشكلات البيئية التي تواجه عالمنا بسبب سوء تصرف الإنسان مع بيئته. ابحث في مصادر التعلم عن أسباب هذه المشكلة ، والجهود التي تبذل للتخفيف منها.

نشاط ٢

تعتبر مشكلة الأمية من المشكلات التي تعاني منها كثير من الدول ، وتستخدم إستراتيجية التخفيف لمواجهة مثل هذا النوع من المشكلات. ابحث في مصادر التعلم عن جهود المملكة العربية السعودية في مواجهة هذه المشكلة.

نشاط ٣

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم :
« ما يصيب المؤمن من نصب ولا وصب ولا هم ولا حزن ولا أذى ولا غم حتى الشوكة يشاكها إلا كفر الله بها من خطاياها » رواه البخاري ومسلم.
اربط بين الحديث النبوي السابق وبين ما درسته من إستراتيجيات حل المشكلات ، مبيناً دور الإنسان المسلم في مواجهة المشكلات التي تعترض حياته.

طلب مدير أحد مصانع الألبان خلال اجتماع الإدارة من مدير التسويق توضيح أسباب انخفاض مبيعات الحليب خلال الفترة الأخيرة طالباً منه أخذ مشورة أعضاء مجلس إدارة المصنع لإيجاد حل لهذه المشكلة. كان رد مدير التسويق بأن هذه المشكلة تحتاج إلى دراسة لتحديد أسباب المشكلة، كما تحتاج لإتباع خطوات ثابتة، ومن الخطأ أن تحل عن طريق الآراء والمقترحات التي لا تستند على بحث علمي.

❁ ما الخطوات التي تتوقع أن يقوم بها مدير التسويق لحل هذه المشكلة؟

❁ ما المعلومات التي يحتاجها مدير التسويق لتساعده في حل هذه المشكلة؟

نشاط ١

رجعت هند من الجامعة وقد بدا عليها الحيرة والقلق، فسألها والدها عن السبب فأجابت: لقد تم اليوم توزيع استمارة على الطالبات ليقررن بتسجيل التخصص الذي يرغبن الالتحاق به، وأنا الآن في حيرة من أمري، ما هو التخصص الذي سأختاره!!!
طلب منها والدها أخذ رأي ابنة عمها التي تدرّس في إحدى الكليات، وكذلك الاتصال على بعض زميلاتهن في الجامعة لأخذ مشورتهن.
فعلت هند ما اقترحه عليها والدها، حيث قامت باستشارة ابنة عمها وبعض زميلاتهن.

من خلال الحالة السابقة أجب عن الأسئلة التالية :

- ❁ ما هي المشكلة التي جعلت هند تشعر بالحيرة والقلق؟
 - ❁ على أي أسلوب اعتمدت هند في حل هذه المشكلة؟
 - ❁ هل تؤيد الأسلوب الذي استخدمته هند لمعالجة هذه المشكلة؟ ولماذا؟
 - ❁ في حالة اعتماد هند على الأسلوب العلمي لحل المشكلات.
- ضع تصوّر مختصر لما يمكن أن تتبعه من خطوات لحل هذه المشكلة.**

نشاط ٢

خلال مقابلة تلفزيونية مع أحد المسؤولين في وزارة الزراعة تم طرح عدد من الأسئلة حول أسباب ارتفاع الأسعار الملحوظ لبعض المنتجات الزراعية خلال فصل الشتاء الماضي.

كانت إجابات المسئول تتلخص في قوله :

إن هناك عدة أسباب للارتفاع المفاجئ في الأسعار، فقد كان الشتاء هذا العام قارساً لدرجة أن شدة البرد في بعض المناطق أفسدت المحاصيل الزراعية، كما كانت الأمطار بحمد الله غزيرة هذا العام، وقد تسببت بعض السيول في جرف العديد من المزارع القريبة من الأودية في البلاد.

من خلال المقابلة السابقة، أجب عن الأسئلة التالية :

- ❁ ما المشكلة التي كانت تتناولها المقابلة التلفزيونية ؟

- ❖ كيف تم جمع المعلومات من المسؤول حول المشكلة ؟
- ❖ ما الأسباب التي أدت لحصول المشكلة ؟
- ❖ لماذا يتم عادة البحث عن أسباب المشكلة ؟
- ❖ ما الحلول التي يمكن أن تقدمها لتخفيف حدة المشكلة السابقة ؟

نشاط ٣

قابل ناصر صديقه أحمد ودار بينهما الحوار التالي:

ناصر: هل اخترت الكلية التي ترغب بدخولها وشروطها متوافقة معك ؟

أحمد : ليس بعد ، كان أمامي سابقاً ستة خيارات في ست كليات وتخصصات مختلفة.

ووصلت الآن في مرحلة الاختيار ما بين كليتين ، (الطب والهندسة) فالكليتين شروطهما تتوافق معي،

ناصر: وما سبب ترددك في اختيار أحدهما ؟

أحمد : لأن لكل منهما مستقبل جيد ، ولكن أيضاً لكل منهما إيجابيات وسلبيات وفي حال تخرجي من إحدهما فمجال العمل مختلف تماماً في كل منهما وأحتاج وقتاً كافياً للتفكير والمقارنة .

ناصر : إذا إلى اللقاء وأرجو أن نلتقي المرة القادمة وتكون قد قمت باختيار التخصص الأفضل والمناسب لك قبل انتهاء مهلة التسجيل .

من خلال الحوار السابق قم مع زملائك بالإجابة عن الأسئلة التالية :

- ❖ ما المشكلة التي يواجهها أحمد ؟
- ❖ ما الخطوة التي وصل إليها لحل لهذه المشكلة ؟
- ❖ من خلال ما قمتم بدراسته في درس (اختيار البديل الأفضل) حاول مع زملائك مساعدة أحمد في اختياره الكلية التي يمكن أن يلتحق بها.

تركيز مهاري ٣

تمهيد

« في هذا الدرس يمكنك التعرف على مدى قدرتك في مواجهة المشكلات ، ومدى اكتسابك لمهارات حل المشكلات ، وهو مقياس مبسط تساعد نتيجته في تقييم نفسك وتوجيهك لما يمكن أن تقوم به مستقبلاً لإتقان تلك المهارات اللازمة لحل مشكلاتك بمشيئة الله.

وصف الاختبار



- يتكوّن الاختبار من (١٢) فقرة.
- تتكوّن كل فقرة من جملة يليها أربعة اختيارات تختلف في تقدير مدى موافقتك نحو كل فقرة.
- يستهدف هذا المقياس معرفتك لمستوى مهاراتك لحل المشكلات من خلال الإجابة على أسئلة المقياس بكل صدق لتعرف على مستوى قدراتك الحقيقية .

تقدير الدرجات



يتكوّن الاختبار من (٦) فقرات موجبة ، و (٦) فقرات سالبة.

الفقرات الموجبة في المقياس : (١ ، ٣ ، ٥ ، ٧ ، ٩ ، ١١)

الفقرات السالبة في المقياس : (٢ ، ٤ ، ٦ ، ٨ ، ١٠ ، ١٢)

ويتم تقدير الدرجات الموجبة وفق ما يلي :

أ	ب	ج	د	الفقرات الموجبة
٤	٣	٢	١	

ويتم تقدير الدرجات السالبة وفق ما يلي :

أ	ب	ج	د	الفقرات السالبة
١	٢	٣	٤	

أقصى درجة يمكن التحصل عليها (٤٨) درجة.

أقل درجة يمكن التحصل عليها (١٢) درجة.

اقرأ كل عبارة من العبارات التالية بعناية وقم باختيار الإجابة المناسبة :

م	العبارة	بشدة أوافق	أوافق	متعدد	لا أوافق	لا أوافق بشدة	الدرجة
١	أحرص بداية على تحديد المشكلة تحديداً واضحاً						
٢	أحاول دائماً التركيز على النتائج السريعة لحل المشكلة						
٣	أفكر غالباً في جميع البدائل المتاحة لحل المشكلة						
٤	أختار لمشكلاتي الحل الأسهل من البدائل المتاحة						
٥	أخطط دائماً قبل البدء في حل مشكلاتي						
٦	أجد صعوبة في تنظيم أفكارى عندما تواجهني مشكلة						
٧	لدي قدرة على إيجاد حلول لكل مشكلة تواجهني						
٨	ينتابني شعور باليأس عندما أجد الحل الذي اخترته فاشلاً						
٩	عندما تواجهني مشكلة أحرص على البحث عن أسبابها الحقيقية						
١٠	عندما تتوفر بدائل عديدة لحل المشكلة لا أحرص على تقييمها						
١١	اعتمد في حل معظم المشكلات التي تواجهني على رأي الآخرين						
١٢	كثير من حلولي للمشكلات التي واجهتني شعرت بعدها بالندم						
مجموع الدرجات							

ملاحظة : يعتبر هذا النشاط من الأنشطة الذاتية ، وليس مطلوباً من الطالب تقديمه في أي أداة من أدوات التقويم المستخدمة في المقرر.

تحديد نتيجة الاختبار



بعد جمع درجات جميع الأسئلة ، يتم تحديد النتيجة حسب الجدول التالي:

الدرجة	٤٨ - ٤١	٤٠ - ٣١	٣٠ - ١٩	١٨ - ١٢
تمكّنك من مهارات حل المشكلات	مرتفع	فوق المتوسط	متوسط	تحت المتوسط

ماذا
سنتعلم؟

- أهم مهارات حل المشكلات.
- كيفية التعامل مع المشكلات التي تواجهها.
- البدء في تطبيق ما تعلمته لحل المشكلات.

تمهيد

« بعد الدروس الماضية من هذه الوحدة عن حل المشكلات ، أنت الآن قادر بإذن الله على التعرف على ما يمكن أن تواجهه من مشكلات والخطوات الواجب اتباعها لحلها. وفي هذا الدرس ستتم الإشارة إلى أهم المهارات التي سبق أن مررت بها خلال هذه الوحدة لتبدأ في تطبيق حل المشكلات بكفاءة واقتدار.

مبادئ هامة لحل مشكلاتك



سيتم من خلال النقاط التالية تقديم ملخص إرشادي لأهم المبادئ والمهارات التي ستتمكنك بمشيئة الله من النجاح في مواجهة المشكلات وحلها بالأسلوب المناسب.



- جميعنا يواجه المشكلات في حياته وبشكل مستمر.
- مفهوم حل المشكلات لا يقتصر على المواقف السيئة.
- إيمانك بالله يمدك بطاقة عالية لمواجهة المشكلات.

مفهوم
المشكلات



- حاول أن تتعرف على مشكلاتك وتقضي عليها سريعاً.
- إن لم تستطع فخفف من حدتها على أقل تقدير.
- قد تضطر أحياناً للتكيف مع بعض المشكلات.

كيف
تتعامل مع
مشكلاتك؟



من الممكن أن تحل بعض مشكلاتك بمشورة شخص خبير لديه تجربة حياتية أو تأهيل علمي متخصص. بعض المشكلات تتطلب استخدام خطوات علمية لحلها.

أساليب حل المشكلات



إذا شعرت بإزعاج أو قلق نحو شيء معين. إذا بدأت تحديد عن المسار الذي خططت للسير عليه. إذا واجهت موقف يتطلب اختيار بديل من بين عدة بدائل.

يمكنك الشعور بالمشكلة



المشكلة المعرفة جيداً ، مشكلة نصف محلولة. خصص وقتاً كافياً لتحديد مشكلتك وتعريفها. مميّز بين أعراض المشكلة وبين المشكلة الأساسية.

حدد المشكلة وتعرّف عليها جيداً



معرفة أسباب المشكلة يوفر لك الوقت والجهد لحلها. طرح الأسئلة يساعد على تحديدك لأسباب المشكلة. هناك نماذج تساعدك على تحديد أسباب المشكلة.

تعرّف على أسباب مشكلتك



حلل مزايا وعيوب بدائلك. ضيق البدائل المتاحة لأقل عدد ممكن. ضع معاييرك لتقييم البدائل واختار أنسبها.

اختر بديلك الأفضل



- ❖ حل المشكلات لا ينتهي باختيار البديل الأفضل.
- ❖ ابدأ في حل مشكلتك ولا تتردد.
- ❖ قيّم اختيارك ، وتأكد من القضاء على المشكلة.

اختبر الحل
الذي قمت
باختياره



- ❖ راجع تعريفك للمشكلة وتفسيرها مرة أخرى.
- ❖ تأكد من كفاية معلوماتك وصحتها.
- ❖ حلل من جديد وحاول اختيار بديل أنسب.

لم توفّق
في حل
مشكلتك؟



س١ اكتب التصرف المناسب إزاء الحالات التالية :

١. الحيرة في اختيار التخصص الجامعي المناسب.
٢. ظهور علامات الإهمال الدراسي عند صديقك.
٣. رغبتك في تحديد أسباب تهور الشباب في القيادة.
٤. المفاضلة بين أمرين في شأن يخصك.

س٢ هل توافق أو لا توافق على العبارات التالية ، مع التعليل :

١	المشكلة فرصة ثمينة.
٢	كل مشكلة لها حل نهائي.
٣	يوجد أسلوبين يمكن استخدامهما لحل المشكلات.
٤	إذا اختير البديل الأفضل انتهت المشكلة.

س٣ ضع علامة (✓) للعبارة الصحيحة ، وعلامة (✕) للعبارة الخاطئة في كل عبارة من العبارات

التالية :

١	تقوم عملية اتخاذ القرار للاختيار ما بين الصواب وما بين الخطأ فقط.	()
٢	معرفة أسباب المشكلة يساعد في جمع المعلومات اللازمة حول المشكلات.	()
٣	يعتمد الأسلوب العلمي في حل المشكلات على الآراء ووجهات النظر الشخصية.	()
٤	يمكننا استنتاج عدد من الحلول من خلال معرفة الأسباب التي أدت لحدوث المشكلة.	()
٥	إذا لم نقض على المشكلة من خلال البديل الذي اخترناه نبدأ في حل المشكلة من جديد.	()
٦	التفسير الخاطئ للمشكلة يقودنا للوصول لحلول غير ملائمة.	()
٧	عند اختيار البديل الأنسب يتم تجربته على نطاق واسع قبل تنفيذه.	()
٨	للتعرف على المشكلة وتحديد أبعادها نقوم بطرح عدد من الأسئلة التي تدور حول المشكلة.	()

اربط كل عبارة في القائمة الأولى بما يناسبها من القائمة الثانية

(بوضع الرقم المناسب أمام القائمة الثانية) :

١	من العوامل المؤثرة على اختيار البديل	نتائج المشكلة الأساسية .
٢	المشكلة الأساسية	التأقلم مع المشكلة والتعايش معها .
٣	تجفيف المشكلة	توضيح مزايا وعيوب كل بديل .
٤	المتابعة والتقييم	التكلفة والوقت .
٥	التكيف مع المشكلة	الجزء غير الظاهر لنا من المشكلة .
٦	أعراض المشكلة	جوهر عملية اتخاذ القرار .
٧	تقييم البدائل	القضاء على المشكلة كلياً .
٨	اختيار البديل الأنسب	الخطوة الأخيرة من خطوات حل المشكلات .

مهارة إدارة الوقت



موضوعات الوحدة

الدرس الأول : مفهوم الوقت

الدرس الثاني : مفهوم إدارة الوقت

الدرس الثالث : الوقت في حياتنا

الدرس الرابع : مضيعات الوقت

الدرس الخامس : خطوات الإدارة الناجحة للوقت ١

الدرس السادس : خطوات الإدارة الناجحة للوقت ٢

الدرس السابع : تركيز مهاري ١

الدرس الثامن : تركيز مهاري ٢

الدرس التاسع : تركيز مهاري ٣

الدرس العاشر : ابدأ التنفيذ ولا تتردد

ماذا
سنتعلم؟

- مفهوم الوقت.
- خصائص الوقت.

تمهيد



« يعد الوقت من الموارد القيّمة والثمينة لأي فرد ، كيف لا وهو يمثل الحياة فالوقت ينفد بسرعة وبشكل ثابت ودقيق ولا يمكن أن يرجع أو يعوض بشيء ، وقد أقسم الله سبحانه وتعالى بالوقت في أكثر من آية في القرآن الكريم قال تعالى: ﴿وَالْعَصْرِ ١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصُوا بِالحَقِّ وَتَوَّصُوا بِالصَّبْرِ ٣﴾ (سورة العصر)

فالوقت أنفس ما يملكه الانسان لكونه الوعاء لكل عمل.
إنه رأس المال الحقيقي للأفراد والمجتمع لتحقيق الآمال والطموحات.

مفهوم الوقت Concept of Time



- قد يكون من الصعب تحديد مفهوم دقيق للوقت، وما سيتم إيراد فيما يلي يدل على مفهوم الوقت:
- مصطلح يدل على مرور الأحداث في فترات معينة .
- هو الزمن الممتد بين الأحداث .
- "المقدار من الدهر" إشارة إلى الكم المنقطع من الزمن سواء كان هذا الكم قصيراً أو طويلاً.



يمتاز الوقت بعدد من الخصائص ، ويمكن إجمال هذه الخصائص فيما يلي :



١. سريع الانقضاء فهو يمر مرور السحاب ولا يمكن استعادته.
٢. لا يُلقى بالاً لأحد فهو يسير بنفس السرعة والوتيرة سواء أكان زمن سعادة أو زمن تعاسة (في الحقيقة لا في الشعور) .
٣. مورد نفيس ونادر فهو رأس المال الحقيقي للإنسان .
٤. يختلف عن الموارد الأخرى كالقوى العاملة والأموال والمعدات حيث لا يمكن تخزينه أو إحلاله أو بيعه أو تصنيعه.
٥. يملكه جميع الناس بالتساوي ولا يمكن زيادته .

نشاط ١

قارن بين الوقت وبين الذهب من حيث خصائص كل منهما.

الوقت	الذهب
١.	١.
٢.	٢.
٣.	٣.
٤.	٤.

نشاط ٢

أعط تعريفاً للوقت من إنشائك معتمداً على ما تقدم عن الوقت وخصائصه.

ماذا
سنتعلم؟

- مفهوم إدارة الوقت.
- أهمية إدارة الوقت .
- تقدير قيمة الوقت.

تمهيد

« عند تناول مفهوم إدارة الوقت فإن المقصود ليس التعامل مع الوقت وإدارته بشكل مباشر وإنما يقصد إمكانية التحكم بالذات بمعنى تناغم تصرفاتنا مع قيمنا الأمر الذي يجعلنا نقدر قيمة الوقت فنستخدمه استخداماً أمثل يمكننا من تحقيق أهدافنا وتعتبر إدارة الوقت من المفاهيم الحديثة في العلوم الإدارية حيث تمثل سر نجاح الأفراد والمنظمات .

Time Management Concept مفهوم إدارة الوقت



تعددت التعريفات الدالة على مفهوم إدارة الوقت ومنها :

- " تلك العملية التي توزع الوقت بفعالية بين الأعمال المختلفة بهدف إنجازها في الوقت الملائم والمحدد "
- تعني أولاً إدارة الذات ، فهي نوع من إدارة الفرد نفسه بنفسه.
- هي محاولة ترويض الوقت وفرض سيطرتنا عليه ، بدلاً من أن يفرض سيطرته علينا .
- هي إدارة السلوك والشخصية .



نشاط ١

اكمل العبارات التالية معتمداً على ما تقدم

إن قدرتك على التحكم في الوقت تعني :

❁ قدرتك على التحكم بـ

❁ تحقيقك لـ

❁ زيادة بنفسك.

أهمية دراسة إدارة الوقت

قال الحسن البصري رحمه الله: "يا ابن آدم إنما أنت أيام كلما ذهب يوم ذهب بعضك"

تأتي أهمية دراسة إدارة الوقت انطلاقاً من أهمية الاستثمار الصحيح للوقت من قبل الفرد والمنظمة على حد سواء ، وذلك بالاستفادة من الموارد المتاحة ضمن هذا الوقت وذلك لأن :

❁ استغلال الوقت بفعالية يحد من المعوقات ويساعد على تحقيق الأهداف وبلوغ النجاح فهو السمة المشتركة بين كل الناجحين.

❁ إدارة الوقت تعد معياراً للمقارنة بين الدول في عالم سمته التنافس الشديد.

ما المطلوب منك عزيزي الطالب لإدارة وقتك ؟

ليس من المنطق أن تشتت ذهنك في أكثر من اتجاه لذلك عليك أن تفكر في هذه الأسئلة، وتضع الإجابات لها.

❁ أن تضع رسالة وأهدافاً لحياتك ما الذي تريد تحقيقه في هذه الحياة ؟

❁ ما الذي تريد انجازه ليبقى كعلامة بارزة لحياتك فيما بعد ؟

❁ ما هو التخصص الذي تنوي الالتحاق به ؟

ماذا
سنتعلم؟

- أهمية الوقت في الإسلام.
- أهم واجبات الفرد تجاه الوقت.
- كيف يمكن أن نغتني الوقت.

تمهيد



« إذا تحدثنا عن الوقت فتحن بدون شك نتحدث عن حياتنا ، وكل منا يرغب في أن تكون حياته ذات قيمة ، وليس خافياً أن ديننا الإسلامي قد حثّ على ضرورة استغلال الزمن فيما يفيد الفرد والمجتمع ، وتقع مسؤولية ذلك في الدرجة الأولى على عاتق كل فرد فالعبرة في كيفية استثماره وليس في إنفاقه لأن الوقت إذا أنفقناه ضاع وإذا استثمر آتى بثماره في مستقبل حياتنا .

أهمية الوقت في الإسلام



لقد جاء ديننا الإسلامي الحنيف منهاجاً شاملاً لكي ينظم جميع جوانب الحياة البشرية حيث أرشد الفرد المسلم لكل ما فيه سعادته في دينه ودنياه ، ومن ضمن ما حرص عليه (الوقت) وحسن استغلاله ، فقد أقسم المولى عز وجل به في مواضع كثيرة من كتابه الكريم مثل (العصر ، الليل ، الفجر ، الضحى ، النهار ، ...) ومعلوم أن الله سبحانه وتعالى إذا أقسم بشيء فإنما يعود ذلك لعظم قيمته وأهميته قال تعالى: ﴿ وَالْفَجْرِ ١ ﴾ وَلَيَالٍ عَشْرٍ ٢ ﴾ (سورة الفجر)

وكذلك ظهر الاهتمام جلياً بالوقت في السنة النبوية حيث وردت أحاديث كثيرة تؤكد على أهمية العناية بالوقت وعدم إضاعته قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : « لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتى يسأل عن عمره فيما أفناه وعن علمه فيم فعل وعن ماله من أين اكتسبه وفيم أنفقه وعن جسمه فيم أبلاه » . (أخرجه الترمذي)

ابحث في مصادر التعلم عن بعض الشواهد التي تدل على استثمار السلف الصالح للوقت ثم عرضها على معلمك وزملائك .

واجبات الفرد تجاه الوقت



➔ إن أهم واجبات الفرد تجاه الوقت تتمثل فيما يأتي :

1. الحرص على الاستفادة من الوقت ، حيث يتعين على الفرد أن يتحكم في الوقت باستثماره وعدم إضاعة أي جزء منه.
2. شغل أوقات الفراغ بما يفيد ، فهناك الكثير من الأعمال المفيدة التي يمكن إنجازها في أوقات الفراغ. قال صلى الله عليه وسلم : « لأن أقول سبحان الله ، والحمد لله ولا إله إلا الله ، والله أكبر ، أحب إلي مما طلعت عليه الشمس » رواه مسلم
3. الاعتبار بمرور الأيام ، فكثير من الناس يفرح بانقضاء الشهور والأيام لحاجة ينتظرها دون أن يعي أن الوقت الذي يمضي بدون عمل هادف لن يعود مرة أخرى .
4. تخطيط الوقت وتنظيمه ، فالإنسان الناجح هو من يكون على بصيرة بتخطيط وقته وتنظيمه وترتيب أولوياته وتحديد أهدافه حسب أهميتها .
5. الالتزام بالمواعيد ، وإنجاز الأعمال في وقتها المحدد.



قال النبي صلى الله عليه وسلم: «نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة والفراغ» رواه البخاري.

نشاط ٢

من خلال الواجبات السابقة للفرد تجاه الوقت.

اكتب صفة من كلمة واحدة تدل على قيامك بتلك الواجبات :

أنا...المستفيد.

أنا

أنا

أنا

أنا

أنا

ما نتيجة التعامل مع الوقت بهذه الصفات ؟

كيف تغنم وقتك



لكي تغنم وقتك وتحقق ما تصبو إليه عليك أن تعمل على :

إدراك أهمية الوقت .

تنمية الهمة العالية.

التخطيط والتنظيم للوقت .

البعد عن مجالسة من لا يُقدّر قيمة الوقت .

مصاحبة مغتني الأوقات .

الاستفادة من التقنية الحديثة في انجاز الأعمال .

نشاط ٣

طلب منك معلم مادة مهارات النجاح أن تكتب بحثاً في انخفاض التحصيل الدراسي: (أسبابه ، نتائجه ،

علاجه) وقد عازمت على أن تقدم بحثاً مميزاً يفيد الطلاب.

كيف يمكن أن تغنم وقتك عملياً للقيام بذلك ؟

ماذا
سنعلم؟

- مفهوم مضيعات الوقت.
- مصادر مضيعات الوقت المتعلقة بالشخص نفسه.
- مصادر مضيعات الوقت المتعلقة بالبيئة المحيطة بالشخص.

تمهيد

« على الرغم من قناعة الفرد بأهمية الوقت وإدارته وأنه لابد من عمل أولويات لأنشطته الحياتية إلا ان هناك عقبات تحول دون ذلك تسمى مضيعات الوقت. وقبل الحديث عن أهم مضيعات الوقت تجدر الإشارة إلى أمور ثلاثة :



١. يعد كل نشاط مضيعة للوقت إن أدركه الشخص على هذه الصورة واعتبره كذلك.
٢. كل مضيعة للوقت دلالة على توظيف غير ملائم لوقت الفرد .
٣. يمكن التحكم في مضيعات الوقت وإحلال أنشطة منتجة بدلا منها .

Time wasters مضيعات الوقت



ويقصد بها كل ما يمنع الفرد من استغلال وقته لتحقيق أهدافه بالشكل الفعال. وتأتي عادة مضيعات الوقت من مصدرين :

أولاً : ما يتعلق بالشخص نفسه ، ومن أهمها:

١. ضبابية الأهداف :

كل فرد منا في الحياة يسعى إلى مكانة معينة يتمناها لنفسه سواء كان ذلك على الصعيد الشخصي أو في محيطه العائلي أو حتى في مجاله الوظيفي ، وما لم يكن هناك أهداف واضحة وواقعية ويمكن قياسها فإن الإنسان بلا شك سيضل طريقه نحو النجاح.





٢. عدم وضع الأولويات :

إذا لم تصنف الأهداف التي رسمها الفرد لنفسه حسب أهمية كل من هذه الأهداف بمعنى أن يتم تقديم الأهم على المهم وذلك بشكل مستمر فإن الأمر في مآله هدر للوقت وضياح للزمن الذي كان يمكن أن يتحقق فيه هدف.

٣. عدم الالتزام بمواعيد محددة لإنجاز المهام :

إن عدم تقدير المهمات التي ينبغي أن يقوم بها الفرد وذلك باتجاه تحقيق أهدافه يجعل الأمر في غاية الصعوبة حيث تتداخل الأعمال التي يفترض أن يؤديها الفرد ويخسر الوقت دون الاستفادة منه .



٤. عدم التنظيم :

حيث يعتبر أحد أهم الأسباب ، لعدم ترتيب الفرد لأوراقه وأشياءه يجعل الوصول إليها وقت الحاجة يستغرق وقتاً هوي في أمس الحاجة إليه.

٥. التسويف :



التسويف
عدو النجاح

ويقصد به : ميل بعض الناس إلى تأجيل المهام المطلوبة إلى وقت لاحق مما يعوق أي استفادة من الوقت.

ويعد من أكثر العوامل التي تهدر أوقاتنا

ومن الأمثلة على التسويف :

❖ الاعتقاد بأن تأجيل العمل أو عدم أداء المهمة أفضل من العمل الخطأ أو غير التام.

❖ الادعاء بعدم القدرة على الأداء الفعّال لصعوبة العمل.

❖ ترك المهام إلى اللحظة الأخيرة بحجة أن العمل في ظل الضغوط أفضل.

❖ تأجيل الأعمال بسبب عدم الارتياح من بعض المهام .

٦. اللهو :



إن اللهو المباح والاستمتاع في بعض الأوقات يعد أمر ضروري ، فلا بد للفرد أن يمارس هواياته التي يميل إليها ، على أن يكون ذلك مخططاً وألا يخرج عن ضابط الوقت وإلا أصبح هدرًا له ومؤثراً على الانتاجية .

ثانياً : ما يتعلق بالبيئة المحيطة بالفرد

ومن أهمها مايلي :

١. وسائل الاتصال :



تلعب وسائل الاتصال دوراً بارزاً في ضياع الوقت، لذلك اجعل استخدامك لها هادفاً وبناءً.

٢. الأصدقاء :

إن صرف الكثير من الوقت برفقة الأصدقاء من شأنه أن يعطل كثيراً من الأعمال التي يتوجب القيام بها. لذا لا بد من التعود على قول "لا" بلباقة لمن لا يقدّر قيمة الوقت منهم.

٣. الزوار غير المتوقعين :

إن الزيارات غير المخططة سوف تأتي بلا شك على حساب جدول أعمالك ووقتك ولذلك فإن صراحتك ووضوحك فيما يتعلق بأهمية التوظيف الفعال لوقتك يعود بالفائدة عليك وعلى الزائرين.

٤. الأزمات والطوارئ :

تواجهنا بعض الحالات الطارئة والأزمات في حياتنا مما يؤدي إلى اهدار الوقت ما لم نحسن إدارتها.

نشاط ١

رتب مضيعات الوقت أدناه حسب دورها في ضياع وقتك :

	الزيارات المفاجئة
	الاتصالات الهاتفية غير المنتجة
	اللعب بدون زمن محدد
	التسويق أو التأجيل بأعداد واهية
	الأهداف غير الواضحة
	عدم تحديد الأولويات
	عدم القدرة على قول "لا".
	عدم تنظيم الوقت

خطوات الإدارة الناجحة للوقت (١)

ماذا
سنتعلم؟

- خطوات الإدارة الناجحة للوقت.
- متطلبات خطوات الإدارة الناجحة للوقت.

تمهيد



« إن قدرة الفرد على إدارة وقته بفعالية سواء أكان ذلك في المنزل أو العمل أو في أموره الشخصية ينعكس إيجابياً عليه حيث تتحسن إنتاجيته وتقل بذلك الضغوط ويكون من اليسير عليه أن يجد وقتاً للدراسة ووقتاً للعمل وغير ذلك مما يشعره بالراحة ويدفعه لبلوغ أهدافه وتحقيق النجاح.

خطوات الإدارة الناجحة للوقت



إن المشكلة الحقيقية ليست في عدم توفر الوقت وإنما عدم التمكن من توظيف الوقت بفعالية ولكي يتحقق ذلك يتعين على الفرد أن يقوم ببعض الخطوات لإدارة وقته بنجاح وهي:

١. تسجيل الوقت



إن تسجيل الوقت يعطي فكرة واضحة للفرد عن كيفية قضاء وقته، لأن عاداتنا تستنفد الكثير من وقتنا لذلك تصبح شكوى (ضييق الوقت) دائمة .

وتفيد عملية تسجيل الوقت في :

تساعد في إعادة توزيع الوقت
المتاح حسب الأهمية

تحديد الأهمية النسبية لكل
نشاط لترشيح الوقت

إعطاء معلومات دقيقة لوقت كل
نشاط

سجلات الوقت :

تتعدد سجلات الوقت وفقاً للهدف ونوع النشاط ومنها :

أ - السجل اليومي للوقت.

إن استخدام هذا السجل يعود بالفائدة على الفرد من حيث كيفية تنظيم وقته على الرغم من عدم قناعة البعض بجدوى مثل هذا السجل .

(الجدول التالي يمثل نموذج ارشادي للسجل اليومي للوقت)

الوقت	المهمة	التنفيذ		ملاحظات
		نُفذت	لم تُنفذ	
٨,٠٠				
٨,٣٠				

ب - سجلات الوقت الخاصة.

مثل : سجل الهاتف - سجل الزيارات ... وغيرها بحسب الحاجة.



سجل مهامك وأوقاتها
فإن الذاكرة قد لا
تسعفك في كل حين

نشاط ١

صمم سجلاً للمكالمات الهاتفية اليومية يتضمن وقت المكالمات ومدتها والمتصل والموضوع.

اختر تاريخاً لأحد الأيام السابقة ، ثم سجّل المكالمات الهاتفية الصادرة والواردة خلال ذلك اليوم.

٢. تحليل الوقت

بالرغم من أهمية تسجيل الوقت إلا أن عملية تحليل الوقت تعد الخطوة الأولى لإدارة الوقت بنجاح. ويمكنك تحليل وقتك من خلال الخطوات التالية :

جمع المعلومات

تابع سجل نشاطاتك اليومية لمدة أسبوع كامل

اختبر نشاطاتك

هل هي ضرورية؟

هل يلزم القيام بها بنفسك؟

تعرف على منحنى
نشاطاتك

ارسم منحنى نشاطك - حدد أوقات الذروة - أعد توزيع المهام

نتيجة التحليل المفترضة :

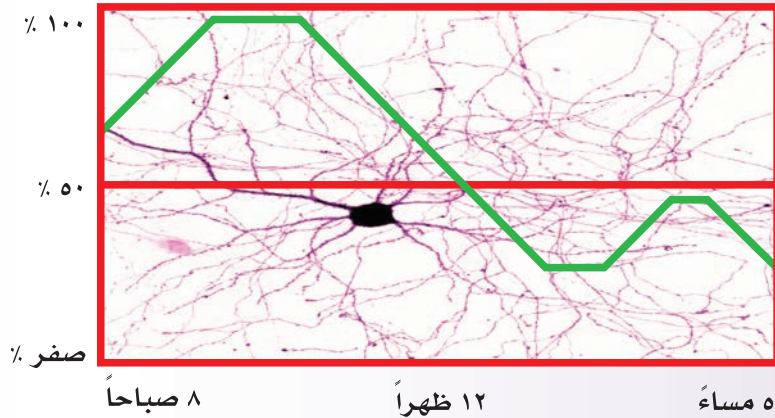
توقف عن أي مهمة تجد أنها غير ضرورية.

فوض غيرك لتنفيذ بعض المهام المشتركة. حاول تنفيذ المهام بالسرعة المطلوبة وبكفاءة.



يقصد بتحديد منحنى
النشاط :

إدراك الفرد لأفضل الأوقات
(وقت الذروة) التي يكون
فيها الفرد في كامل نشاطه
وحضوره الذهني لاستغلالها
في المهام التي تتطلب التركيز
العالي.



(جدول مقترح لتحليل الوقت)

الوقت	النشاط	الاهمية				ما يحدث من مقاطعات		طبيعة المقاطعة
		١	٢	٣	٤	هاتف	زوار	
٨,٠٠								
٨,٣٠								

٣. تخطيط الوقت

يقصد بتخطيط الوقت :

محاولة التنبؤ بالوقت المتاح لك في فترة مقبلة ، وتحديد مهامك الحالية والمستقبلية وتوزيعها على الوقت المتاح.

ويتضمن تخطيط الوقت ما يلي :

اختيار المهام

تحديد العوائق

تحديد الفرص المتاحة

وتخصيصك لزمان قليل في التخطيط لوقتك يمكن أن يوفر لك الكثير من الوقت أثناء تنفيذ المهام وتأتي أهمية التخطيط لكونه :

❖ يخبرك كيف تصل الى ما تصبو اليه.

❖ يبين لك ما تحتاجه للوصول الى ما تريد.

❖ يحدد بداية ونهاية كل مهمة.

❖ استغلال الأوقات البينية :

يقصد بالأوقات البينية أو الهامشية الأوقات الضائعة بين الالتزامات والأعمال ، فهناك أوقات كبيرة يمكن استغلالها بكفاءة والاستفادة منها ، ومنها على سبيل المثال:

❖ استغلال وقت السفر في قراءة كتاب.

❖ مراجعة جدول مهامك خلال الانتظار في عيادة الطبيب.

❖ كتابة بعض واجباتك خلال حصص الفراغ.



خطوات الإدارة الناجحة للوقت (٢)

ماذا
سنتعلم؟

- خطوات الإدارة الناجحة للوقت.
- متطلبات خطوات الإدارة الناجحة للوقت.

تمهيد

« في هذا الدرس سنقوم بمشيئة الله بإكمال باقي خطوات الإدارة الناجحة للوقت وهي :

« تنظيم الوقت

« تنفيذ خطة إدارة الوقت

« المتابعة والتقييم

٤. تنظيم الوقت

يمكنك تنظيم وقتك من خلال ترتيب الأولويات للمهام التي تنوي القيام بها. وهناك الكثير من الأساليب المستخدمة لتنظيم الوقت ، ومن أشهرها :

➔ مصفوفة المستعجل والمهم لـ (ستيفن كوفي) :

ويمكن تنظيم الوقت من خلال هذه المصفوفة من خلال الجدول التالي :

غير مهم	مهم	
٣	١	مستعجل
٤	٢	غير مستعجل

يشير رقم (١) إلى (مربع الأزمات) وتقع فيه الأنشطة المهمة والمستعجلة (الأزمات الطارئة ، الأمراض المستعجلة).

يشير رقم (٢) إلى (مربع المستقبل) وتقع فيها الأنشطة المهمة وغير المستعجلة (الوقت المنصرف عليها قليل لأنه يمكن تأجيلها مثل : التدريب لاكتساب مهارات جديدة ، التخطيط لمستقبلك، ممارسة الرياضة)

يشير رقم (٣) إلى (مربع الخداع) وتقع فيه الأنشطة غير المهمة والمستعجلة والتي تستهلك جزءاً كبيراً من الوقت مع أن إسهاماتها قليلة في تحقيق الأهداف مثل: (بعض المكالمات الهاتفية والزيارات).
يشير رقم (٤) إلى (مربع الضياع) وتقع فيه الأنشطة غير المهمة وغير المستعجلة والتي يجب التخلص منها مثل: الترترة ، السهر اليومي.

ويسهم تنظيم وقتك في مساعدتك على :

معرفة الأنشطة التي تتطلب المساعدة من الغير

معرفة الأنشطة التي تضيق الوقت ويمكن السيطرة عليها

معرفة الأنشطة المضيعة للوقت ويمكن التخلص منها

٥. تنفيذ خطة إدارة الوقت

البدء في تنفيذ المهام هو المحك الحقيقي لإدارة وقتك.

وإليك بعض النصائح التي تعينك على تنفيذ مهامك بكفاءة وفعالية:

- احتفظ بمفكرة شخصية لأوقات اليوم المهمة.
- استعن بمنبه للمحافظة على تنظيم الوقت.
- ابدأ بالمهام الكبيرة وقسمها لمهام صغيرة.
- احرص على الإنجاز ، ولا يمنع أن تأخذ وقتاً للراحة لتجنب التوتر والإجهاد.
- اختر من يكون مؤهلاً لمعاونتك ، تفوضه لإنجاز بعض المهام.
- تجنب المقاطعات عدا الضروري منها.



٦. المتابعة والتقييم

إن جميع خطواتك السابقة لإدارة وقتك لن تمكّنك من معرفة مدى نجاحك في إدارة وقتك ، فأنت تحتاج إلى متابعة ما أنجزته من المهام التي خططت لها مسبقاً وتقوم بتقييم جميع ما تم تنفيذه أو ما لم يتم تنفيذه وتحديد أسباب عدم التنفيذ التي ربما كانت بسبب تغيّر طارئ أو اختلاف في ترتيب الأولويات السابقة.

ولذلك تأتي الخطوة المهمة في إدارة الوقت وهي المتابعة والرقابة ، والتي يقصد بها :
مقارنة ما تم تنفيذه بما سبق تخطيطه ومعالجة الانحرافات.

وأفضل طريقة لمتابعة خطة إدارتك لوقتك إعادة عملية التحليل كل فترة من الزمن ، لتتعرّف أولاً بأول على ما تم تنفيذه ، وإعادة ترتيب أولوياتك دورياً وخلال فترات مناسبة (أسبوعياً - شهرياً - سنوياً) .

المتابعة اليومية لإدارة الوقت :

يمكنك أن تقيّم مدى تنفيذ مهامك من خلال المتابعة اليومية لمفكرة المهام اليومية ، والتي يمكن إعدادها في بداية اليوم أو في مساء اليوم السابق ، وفي نهاية اليوم يمكنك أن تقيّم ما تم تخطيطه في جدولك اليومي من خلال الأسئلة التالية :

كم من المهام تم إنجازها خلال اليوم ؟

ما هي المهام التي لم تُنجز ؟ وما السبب في ذلك ؟

هل يمكن إنجاز المهام التي لم تُنجز في اليوم التالي ؟

ما الذي استجد من أمور طارئة وعدّل من الأولويات ؟

نشاط ١

بالاشتراك مع أفراد مجموعتك المطلوب:

وصف الوقت في ذهن الإنسان الذي يمر بالحالات التالية:

الحالة	صفة الوقت
الانتظار	
الفرح	
الحزن	
الفراغ	

هل يوجد تناقض بين إجابة المجموعة وبين ما درستهم عن خصائص الوقت؟

ما الفائدة المرجوة بعد أدائكم لهذا النشاط؟

نشاط ٢

حدد بشكل تقريبي الوقت الذي تقضيه في كل نشاط من الأنشطة التالية من مجموع ساعات الأسبوع

(..... ساعة)

النشاط	وصف النشاط	الوقت المستغرق	الوقت الممكن توفيره
النوم	القيولة وساعات المساء		
مذاكرة الدروس	حل الواجبات ومراجعة الدروس		
مع العائلة	قضاء حاجات العائلة		
مشاهدة التلفاز	متابعة البرامج التلفزيونية		
وسائل التواصل الاجتماعي	استخدام الجوال وغيره من الوسائل		
المجموع			

ما رأيك في تعاملك مع الوقت؟



نشاط ٣

ابحث في مصادر التعلم عن بعض الدراسات التي تقارن بين الدول النامية والدول المتقدمة حسب ما هو موضح بالجدول.

ثم حاول ربط هذه العناصر بأهمية الوقت وفوائده التي يمكن أن تعود على الفرد والمجتمع بما يحقق التنمية الشاملة.

الدول المتقدمة	الدول النامية	عناصر المقارنة
		عدد ساعات العمل
		متوسط الدخل
		ميزانية البحث العلمي
		معدلات الفقر

تركيز مهاري (٢)

نشاط ١

العبارات التالية تدل على مضيعات الوقت والمطلوب ربط كل عبارة بما يناسبها :

م	العبارات	م	مضيعات الوقت
١	لم أحصل على ورقة متطلبات مادة اللغة الإنجليزية		التسويق
٢	سأبدأ مذاكرة الدروس عندما يقترب موعد الامتحان		عدم وضوح الهدف
٣	أفكر في الالتحاق بأحد التخصصات العلمية بالجامعة		عدم وضع أولويات
٤	أسعى لشراء سيارة ثم الحصول على وظيفة		عدم التنظيم

نشاط ٢

أعد ترتيب الأعمال التالية وفق الأولويات :

- أ - (الضروريات - الكماليات - التحسينات - الرغبات).
ب - (زيارة صديق - عيادة مريض - مراجعة الدروس - الخروج في نزهة).

نشاط ٣

بفرض أنك ستقوم ببعض الأنشطة خلال أربع ساعات.

المطلوب منك وضع وزن نسبي لكل نشاط (حسب الأهمية) وتقدير الوقت المخصص :

المهام والأنشطة	الوزن النسبي	الوقت المخصص
زيارة بعض الأصدقاء		
حل الواجبات		
التسوق لاكتشاف أي جديد		
الذهاب بالوالدة إلى الطبيب		
المجموع	١٠٠ %	٤ ساعات

نشاط ١

في الجدول أدناه قائمة ببعض الأوقات البينية التي تمر بك في حياتك اليومية. بالتعاون مع أفراد مجموعتك استكمل الجدول بوضع متوسط الفترة والمقترحات لاستغلال تلك الأوقات :

الأوقات البينية	متوسط الفترة بالدقيقة	المقترحات
أثناء ركوب السيارة	١.	
	٢.	
	٣.	
وقت الانتظار عند الطبيب	١.	
	٢.	
	٣.	
بين الحصص الدراسية	١.	
	٢.	
	٣.	

هناك الكثير من الأوقات البينية التي لم يتم ذكرها سابقاً. اذكر بعض الأوقات البينية الأخرى ، مع تقدير الوقت المتاح خلال هذه الفترات ، وكيف يمكن استغلاله بما يعود عليك بالفائدة.

تمهيد:

الاختبار التالي سيمكنك بمشيئة الله من التعرف على مستوى كفاءتك في إدارة وقتك، والقدرة على معالجة بعض الجوانب لتكون ناجحاً في ذلك.

وصف الاختبار:

يتكوّن الاختبار من (١٥) فقرة.

تتكوّن كل فقرة من جملة يليها ثلاثة اختيارات تختلف في تقدير مدى موافقتك نحو كل فقرة.

على المفضوح أن يختار العبارة المناسبة له بوضع إشارة (✓) .

حدد عدد الإجابات من كل اختيار (غالباً، أحياناً، نادراً) ، ثم سجل أربع نقاط لكل اختيار (غالباً) ونقطتين عن اختيار (أحياناً) وصفر عن اختيار (نادراً)، ثم اجمع النقاط التي تحرزها ، ثم ضع نفسك في المجموعة المناسبة من المجموعات التالية:

٦٠ - ٤٩	أنت تدير وقتك بكفاءة، وتسيطر على معظم الأيام ومعظم المواقف .
٤٨ - ٣٧	أنت تدير بعض وقتك بكفاءة في بعض الأحيان ، وتحتاج مع ذلك إلى أن تكون أكثر تمسكاً وحرصاً على تطبيق بعض استراتيجيات توفير الوقت .
٣٦ - ٢٥	أنت غالباً ما تكون ضحية للوقت، لا تجعل كل اليوم يسيطر عليك .
٢٤ - ١٣	أنت قريب جداً من مرحلة فقدان السيطرة ، وبعيد جداً عن التنظيم ، والتمتع بوقت جيد . وتحتاج إلى تنظيم وقتك بحسب الأولويات.
١٢ - ٠	أنت مشتت ، ويحتمل أنك واقع تحت ضغوط هائلة . اهتم بتنظيم الوقت والتدرب على تنظيم وقتك من خلال قراءة الكتب الخاصة بتنظيم الوقت.

زمن الاختبار:

ليس للاختبار زمن محدد ، ولكن وجد أن زمن الإجابة للشخص العادي يتراوح ما بين (١٠ - ١٥) دقيقة.

يستهدف هذا المقياس معرفتك لمستوى كفاءتك في إدارة وقتك من خلال الإجابة عن أسئلة المقياس بكل صدق لتتعرف على مستوى كفاءتك الحقيقي.

اقرأ كل عبارة من العبارات التالية بعناية وقم باختيار الإجابة المناسبة :

م	العبارة	غالباً	أحياناً	نادراً	الدرجة
١	هل تتعامل مع كل ورقة عمل مرة واحدة فقط ؟				
٢	هل تبدأ مشاريعك وتنتهيها في الوقت المحدد لذلك ؟				
٣	هل يعلم الناس أفضل وقت للعثور عليك ؟				
٤	هل تقوم كل يوم بعمل شيء يقربك من أهدافك بعيدة المدى ؟				
٥	هل تستطيع العودة إلى العمل بعد مقاطعتك له دون مشاكل ؟				
٦	هل تتعامل بفاعلية مع الزوار والزملاء الذين يهدرون وقتك ؟				
٧	هل تركز على منع وقوع المشكلات أكثر من محاولة حلها عندما تقع ؟				
٨	هل يكون لديك وقت متبقي قبل الوصول إلى الموعد النهائي ؟				
٩	هل تصل إلى المدرسة وإلى المناسبات وإلى المواعيد في الوقت المناسب ؟				
١٠	هل تقوم بعملية التفويض بطريقة جيدة ؟				
١١	هل تعد قوائم بالمهام اليومية ؟				
١٢	هل تنتهي من جميع عناصر تلك القوائم ؟				
١٣	هل تجد أهدافك الشخصية وتطورها ؟				
١٤	هل مكتبك نظيف ومنظم ؟				
١٥	هل تعثر على ما تريد بسهولة في ملفاتك ؟				
المجموع					

ملاحظة : يعتبر هذا النشاط من الأنشطة الذاتية ، وليس مطلوباً من الطالب تقديمه في أي أداة من أدوات التقويم المستخدمة في المقرر.

ابدأ التنفيذ ولا تتردد

ماذا
سنتعلم؟

- أهم مبادئ الإدارة الناجحة للوقت.
- كيفية تطبيق مبادئ إدارة الوقت بنجاح.

تمهيد

« خلال الدروس الماضية من هذه الوحدة قمتم بالتعرّف على الكثير من مهارات إدارة الوقت. والآن جاء دورك لتنظّم حياتك وتبدأ جدياً في استخدام المهارات السابقة لتحقيق أهدافك وطموحاتك.

مبادئ إدارة الوقت بنجاح



سيتم من خلال النقاط التالية تقديم ملخص إرشادي لأهم المبادئ التي ستتمكنك بمشيئة الله من البدء في إدارة وقتك بنجاح.



- ⚙ الوقت أغلى ما تملك.
- ⚙ وقتك مورد محدود ، ولا يمكنك تعويضه.
- ⚙ استغلالك للوقت يزيد من قيمته.

الوقت أغلى
من الذهب



- ⚙ لتنجز المهام المطلوبة منك وتطمح في تحقيقها.
- ⚙ للاستفادة من الوقت في مهام أكثر والاستمتاع به.
- ⚙ لتتعرّف على أولوياتك وتتغلب على الجهد غير المبرر.

لماذا تدير
وقتك



- ❖ يجب أن تتعرّف على ذاتك.
- ❖ يجب أن تلائم ظروفك.
- ❖ إدارة وقتك بنجاح يحتاج منك جهداً جدياً ومثابرة.

إدارة وقتك
قضية ذاتية



- ❖ اجمع المعلومات.
- ❖ اختبر نشاطاتك واستبعد غير الضروري منها.
- ❖ أعد توزيع مهامك من جديد.

لتحليل
وقتك
بشكل فعال



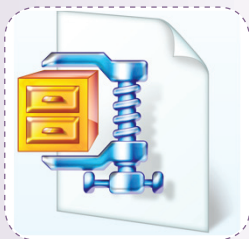
- ❖ حدد أهدافك.
- ❖ اجعل خطتك مكتوبة.
- ❖ ضع خطط متعددة الفترات.

خطط
لوقتك
بفعالية



- ❖ حدد أولوياتك.
- ❖ لا تبالغ في وضع المهام.
- ❖ ضع قائمة إنجاز يومية.

نظم وقتك



- ❖ رتب أدواتك وأوراقك في مكانها.
- ❖ لا تضع على مكتبك إلا ما تقوم به الآن.
- ❖ تخلص من الأوراق التي لا تحتاجها.

نظم مكان
عملك



- ⚙ احذر التسويف والتزم بمهامك.
- ⚙ تعامل جيداً مع مضيعات الوقت.
- ⚙ إذا بدأت في مهمة لا تقطعها حتى تنتهي من إنجازها.

نفذ مهامك
بكفاءة



- ⚙ قارن ما سبق تخطيطه بما تم تنفيذه.
- ⚙ حلل من جديد وعدّل ما يلزم تعديله.
- ⚙ أعد تصحيح الانحرافات في التنفيذ.

تابع خطتك
أولاً بأول



س١ بناء علمه ما درست فيه إدارة الوقت قدم نصيحة – ممثلة فيه نقاط رئيسية – لزميل لك تعلم أنه لا يستغل وقته كما ينبغي.

س٢ كيف تكون إجابتك رداً علمه الوقت عندما يقول :

١. أنا كالسيف إن لم تقطعني قطعك.
٢. أنا أذهب وهيهات أن أعود.
٣. لا يمكن بحال أن تزيدني أو تدخرني.

س٣ كيف يمكنك التعرف علمه أولوياتك والتصرفات التي يجب أن تقلع عنها حتى تحسن إدارة وقتك؟

س٤ ضع علامة (✓) للعبارة الصحيحة ، وعلامة (✕) للعبارة الخاطئة فيه كل عبارة من العبارات

التالية :

١	الأوقات الهامشية هي ما يضيع بين الالتزامات والأعمال.	()
٢	الالتزام بمواعيد محددة للإنجاز يجعل الأعمال تتداخل فيما بينها.	()
٣	يجب أن تكون أهدافك لجانب واحد من حياتك لتبدع فيه.	()
٤	يجب عليك تنفيذ مهامك بنفسك وعدم التفويض مطلقاً.	()
٥	الحديث عن إدارة الوقت يعني التعامل مع الوقت بشكل مباشر.	()
٦	يتعذر إحلال أنشطة منتجة في ظل وجود مضيعات الوقت.	()
٧	عدم توفر الوقت يعني عدم إمكانية توظيفه بفعالية.	()
٨	تقع الأنشطة المهمة وغير المستعجلة في المربع الثاني من مصفوفة المستعجل والمهم.	()



اربط كل عبارة في القائمة الأولى بما يناسبها من القائمة الثانية

(بوضع الرقم المناسب أمام القائمة الثانية) :

١	الالتزام بمواعيد الانجاز	التسويق
٢	تأجيل المهام المطلوبة	المتابعة والتقييم
٣	إدارة الوقت	تقدير المهام
٤	الأهداف غير الواضحة	معياراً هاماً للنجاح
٥	معالجة الانحرافات	أنشطة مستعجلة وغير مهمة
٦	إعادة توزيع المهام	مضيعات الوقت
٧	اغتنام الوقت	التحليل الفعال للوقت
٨	مربع الخداع	تنمية الهمة العالية

مهارات الاتصال



موضوعات الوحدة

الدرس الأول : مفهوم الاتصال

الدرس الثاني : أهمية الاتصال

الدرس الثالث : أشكال الاتصال

الدرس الرابع : عناصر الاتصال

الدرس الخامس : معوقات عملية الاتصال

الدرس السادس : عوامل نجاح الاتصال الفعّال

الدرس السابع : مهارات الاستماع الفعّال

الدرس الثامن : مهارات التحدّث الفعّال

الدرس التاسع : مهارات الكتابة

الدرس العاشر : التواصل الإلكتروني

الدرس الحادي عشر : تركيز مهاري (١)

الدرس الثاني عشر : تركيز مهاري (٢)

الدرس الثالث عشر : ابدأ تواصلك الآن

ماذا
سنتعلم؟

- مفهوم الاتصال .
- نشأة عملية الاتصال .
- التمييز بين الاتصال والتواصل .
- بعض أشكال الاتصال بمستوياتها المختلفة .

تمهيد

« لا شك أننا في حياتنا اليومية نتعرف على أشخاص تُعجبنا قدرتهم على الاتصال والإقناع والتأثير في الآخرين.



فما سبب ذلك ؟

وكيف يمكن أن نكون بارعين في مجال الاتصال ؟

من خلال هذه الوحدة سنقدم

خطوات مُحددة وإجراءات عملية ، يمكن تعلمها وممارستها وتطويرها ؛ لنصبح بارعين في فنون الاتصال ، ونحقق أهدافنا في عملنا وفي حياتنا الخاصة بإذن الله بتفوق ونجاح .

مفهوم الاتصال (communication)



يُعرّف الاتصال بأنه : عملية نقل وتبادل المعلومات والأفكار والمشاعر بين طرفين أو أكثر ، يطلق على أحدهم مرسل ، والآخر مستقبل ؛ من أجل توصيل رسالة بأهداف معينة ، ويتم ذلك داخل بيئة مخصصة تسمى بيئة الاتصال .

وبمعنى آخر : هو تبادل الفهم بين المتحدث و بين المستمع .

نشاط ١

بالتعاون مع أفراد مجموعتك قم بصياغة مفهوم من إنشاءكم للاتصال.

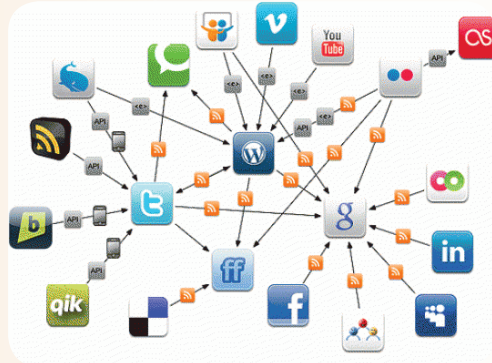
نشأة عملية الاتصال



نشأت أول عملية اتصال بشري مع الخالق سبحانه وتعالى و آدم - عليه السلام - فعلمه اللغة ، قال تعالى :
 ﴿ وَعَلَّمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ كُلَّهَا ثُمَّ عَرَضَهُمْ عَلَى الْمَلَائِكَةِ فَقَالَ أَنْبِئُونِي بِأَسْمَاءِ هَؤُلَاءِ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ ﴾ (سورة البقرة ، الآية ٣١)

والاتصال ظاهرة اجتماعية لا يستطيع أي شخص الاستغناء عنها ، وهي وسيلة للتعبير عن حاجات ورغبات الفرد ، فهو منذ ولادته وهو في عملية اتصال دائم مع من حوله يعبر لهم عما يشعر به ، ويتبادل معهم الآراء والأفكار.

نشاط ٢



يعتبر الاتصال عملية اجتماعية يقوم بها الفرد بصورة تلقائية مع من حوله.
 مثل لبعض صور الاتصال التي تقوم بها يومياً مع من حولك :
 في البيت أوفي المدرسة أو من خلال وسائل الاتصال الحديثة المختلفة.

الاتصال والتواصل



يرتبط مفهوم الاتصال ومفهوم التواصل مع بعضهما البعض بحيث لا يفرق أحياناً بين كل منهما ، ولكن هناك بعض الفروق التي يمكن توضيحها في الآتي :

الاتصال ارتبط بمفهوم عملية تبادل الأفكار والمعلومات بصورة جزئية وميكانيكية ، بينما مفهوم التواصل يشير إلى شمولية هذه العملية لتشمل النظام الاجتماعي وتعدد اتجاهاته.

❁ مفهوم الاتصال عادة يدل على انتقال الرسالة من المرسل إلى المستقبل حيث يكون المرسل هو المؤثر والمستقبل هو المتأثر ، بينما مفهوم التواصل يجعل عملية الاتصال نشطة من الطرفين لأنها تستدعي أن يكون هناك تأثير وتأثر لكل منهما.

❁ مفهوم الاتصال يمكن أن يستخدم للإشارة لعمليات نقل المعلومات سواء للإنسان أو الحيوان أو الجماد ، بينما مفهوم التواصل يختص بالإنسان وعادة يتم وصف عملية الاتصال بين الإنسان والإنسان بمصطلح التواصل.

نشاط ٣

يمكن أن تتم عملية الاتصال ونقل المعلومات بين أكثر من مستوى سواء للإنسان أو الحيوان أو الجماد.

هات بعض الأمثلة لعمليات الاتصال التالية :

- ❁ عملية اتصال بين الإنسان والإنسان.
- ❁ عملية اتصال بين الإنسان والآلة.
- ❁ عملية اتصال بين الإنسان والحيوان.
- ❁ عملية اتصال بين الآلة والآلة.

ماذا
سنعلم؟

- أهمية الاتصال للفرد .
- أهمية الاتصال للمجتمع .
- أسباب دراستك لمهارة الاتصال .

تمهيد

« يعتبر الاتصال أساس العلاقات الاجتماعية ، وبقدر نجاح الفرد في إيجاد قنوات اتصال فاعلة مع الآخرين يمكن الحكم على نجاحه في الحياة. وخلال هذا الدرس ستتعرف على أهمية الاتصال على مستوى الفرد وأهميته كذلك على مستوى المجتمع.

أهمية الاتصال للفرد



لعملية الاتصال دور هام في زيادة قبول الفرد وتقديره من قبل الآخرين ، ويسهم الاتصال في زيادة حصيلة الفرد من المعلومات التي تعزز القيم التي يطلبها وجود الفرد بين باقي أفراد المجتمع ، كما أن الاتصال يمكّن الفرد من تنمية أفكاره ومهاراته الشخصية من خلال الاحتكاك بالنماذج الناجحة من حوله.



تنميتك لذاتك تُعد أولى خطوات الاتصال الناجح مع الآخرين.

وتظهر حاجة الفرد للاتصال من خلال ما يلي :

الإسهام في تحقيق الذات

تحقيق الطمأنينة والاستقرار

إشباع الحاجة للانتماء

نشاط ١

حدد أهمية الاتصال بالنسبة لك كفرد من خلال قيامك بأدوار مختلفة في الحياة حسب الأدوار

التالية:

- ❁ طالب في المدرسة.
- ❁ فرد من أفراد أسرتك.
- ❁ عضو ضمن مجموعة الأصدقاء.

أهمية الاتصال للمجتمع



الاتصال عملية اجتماعية ، ولا يمكن أن تتم هذه العملية إلا بوجود شخصين أو أكثر ، وعن طريق الاتصال يحقق المجتمع أهدافه عن طريق تكوين الآراء وتعزيز القيم المرغوبة المشتركة.

ويمكن توضيح أهمية الاتصال للمجتمع من خلال ما يلي :

تحقيق أهداف المجتمع

بناء العلاقات الاجتماعية

توحيد الأفكار والاتجاهات

نشاط ٢

بين عمليات الاتصال التي تحتاجها كل مؤسسة من مؤسسات المجتمع التالية لتحقيق أهدافها :

- ❁ رغبة وزارة الصحة في نشر التوعية الصحية بمخاطر التدخين.
- ❁ حرص إدارة المدرسة على تعزيز القيم الخلقية لدى الطلاب.
- ❁ اهتمام المركز الوطني للقياس والتقويم بمعرفة الطلاب لمواعيد اختبار القدرات العامة.



من خلال ما سبق توضيحه من أهمية الاتصال على مستوى الفرد وعلى مستوى المجتمع ككل ، يمكن أن نحدد أهمية إتقانك لهذه المهارة وتنميتها لديك من خلال التالي :

- نجاحك مرهون بقدرتك على الاتصال.
- تنمية وتعزيز القيم التي تتناسب مع قيم المجتمع وعاداته.
- تهيئة بيئة محفزة لتقوم بأدوارك المطلوبة بنجاح.
- الاستخدام الأمثل لمهارات الاتصال والتأثير لفترة أطول وأعمق.
- توفير عناصر ووسائل التفاعل والتبادل الإيجابي بينك وبين الآخرين.

نشاط ٣

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : «تَبَسُّمُكَ فِي وَجْهِ أَخِيكَ صَدَقَةٌ ، وَأَمْرُكَ بِالْمَعْرُوفِ وَنَهْيُكَ عَنِ الْمُنْكَرِ صَدَقَةٌ».

من خلال الحديث النبوي السابق :

• بَيِّنْ أَوْجِهَ الاتِّصَالِ الْوَارِدَةَ فِي الْحَدِيثِ.

• مَا أَهْمِيَّةُ تَوْفِيرِ مَهَارَاتِ الاتِّصَالِ لَدَيْكَ لِتَحْقِيقِ التَّوْجِيهَاتِ النَّبَوِيَّةِ الْوَارِدَةَ فِي الْحَدِيثِ الشَّرِيفِ؟

ماذا
سنعلم؟

- أشكال الاتصال .
- أنواع الاتصال اللفظي .
- أنواع الاتصال غير اللفظي .

تمهيد

« تتم عادة عملية الاتصال بين الأفراد من خلال شكلين هما :

■ الاتصال اللفظي .

■ الاتصال غير اللفظي .

وينقسم كل شكل بدوره إلى أنواع متعددة ، والملاحظ هنا أننا نتخذ شكل الاتصال كأساس لمعرفة نوعه .
وفي هذا الدرس ستتعرف على أشكال الاتصال وأنواعه .

الاتصال اللفظي



وهو كل ما يصدر عن المرسل أو يصل للمرسل إليه من أفكار ومعلومات ومشاعر باستخدام اللغة بوضوح ودقة.

« وينقسم الاتصال اللفظي إلى أنواع متعددة حسب الشكل التالي :



نشاط ١

مثل لما يأتي :

- ❁ عملية اتصال شفهي عن طريق التحدث.
- ❁ عملية اتصال شفهي عن طريق الاستماع.
- ❁ عملية اتصال كتابي عن طريق الكتابة.
- ❁ عملية اتصال كتابي عن طريق القراءة.

الاتصال غير اللفظي



وهو التواصل بلغة الإشارة المتضمنة " نبرات الصوت ومستواه وقوته ، مروراً بحركات الجسد وتعبيرات الوجه والمسافة والوقت والروائح ونحوها " ، وينقسم الاتصال غير اللفظي إلى أنواع متعددة حسب الشكل التالي :



نشاط ٢

قم بالتعاون مع زملائك بضرب بعض الأمثلة على أنواع الاتصال البصري والصوتي التي يمكن أن يقوم بها معلمكم داخل الفصل خلال الحصة.



ستتعرف خلال الدروس القادمة في مهارات الاتصال
الفعال على عدد من مهارات التواصل عن طريق
استخدام لغة الجسد ونبرات الصوت.

ماذا
سنعلم؟

- عناصر الاتصال .
- الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند اختيار وسيلة الاتصال.
- أهم شروط نجاح الرسالة .
- أهم خصائص مستقبل الرسالة .

تمهيد

لنتمكن من النجاح في عملية اتصالك مع الآخرين ، لابد لك من أن تتعرف على العناصر التي من خلالها تتم هذه العملية.
ويمكن بداية تصور عملية الاتصال من خلال الشكل التالي :

٥. التغذية
الراجعة

٤. المستقبل

٣. الوسيلة

٢. الرسالة

١. المرسل

وفي هذا الدرس سيتم توضيح كيفية مرور رسالتك للآخرين من خلال هذه العناصر وأهم ما يتعلق بها لتكون عملية اتصالك محققة لهدفك ، ومؤثرة في الآخرين.

المرسل



عندما تقرر أن تنقل أفكاراً ومعلومات ومشاعر للآخرين تكون في هذه الحالة في موقف المرسل. ولكي تكون مرسلًا جيدًا خلال عملية اتصالك ، لابد من توافر عدد من الخصائص التي تسهم في تقبل رسالتك من الآخرين.

ومن أهم خصائص مرسل الرسالة :

الموضوعية

الصدق

المهارة

نشاط ١

من خلال خصائص المرسل التي سبق ذكرها ، بيّن درجة توفر كل خاصية من هذه الخصائص في الرسائل التي تصلنا من خلال الإعلانات التجارية.

عناصر المقارنة	مرتفعة	متوسطة	منخفضة
الصدق			
الموضوعية			
المهارة			

الرسالة



الرسالة هي مجموعة الكلمات والقواعد اللغوية والأفكار ، وكذلك يمكن أن تكون من التعبيرات الظاهرة من المتصل ، ولغة الجسد والصوت ، وكل الجوانب الشخصية التي تبرز للطرف الآخر ، ويمكن من خلالها تحقيق هدف الاتصال.

وتحتاج الرسالة لإعداد جيد وقدرة عالية سواء أن كانت في صورة صياغة لفظية أو غير لفظية. وهناك شروط عديدة لنجاح الرسالة ، من أهمها:

مناسبتها للمستقبل

الوضوح

محددة الهدف

نشاط ٢

من شروط الرسالة الناجحة مناسبتها للمستقبل.

قم بمشاركة زملائك بتحديد المقصود بمناسبة الرسالة للمستقبل من خلال العوامل التالية :

المستوى التعليمي للمستقبل.

وقت إرسال الرسالة .

الحالة النفسية لمستقبل الرسالة.



الوسيلة



الوسيلة عبارة عن اختيار القناة المناسبة التي يستخدمها المرسل لنقل رسالته الاتصالية للمستقبل ، وفي حقيقة الأمر أن نقل الرسالة يتطلب أحياناً استخدام أكثر من وسيلة للنقل ، تختلف باختلاف نوع وطبيعة عملية الاتصال ، كما أن مستقبل الرسالة في بعض الأحيان يفرض الوسيلة المختارة التي تتناسب معه لتحقيق الهدف من الاتصال.

وهناك عدد من الاعتبارات التي يجب مراعاتها عند اختيار وسيلة الاتصال المناسبة ومنها :

خصائص المستقبلين

عدد المستقبلين

البعد الجغرافي

القدرة على الإقناع

نشاط ٣

من خلال الاعتبارات السابقة التي يجب مراعاتها عند اختيار وسيلة الاتصال المناسبة.
حدد الوسيلة المناسبة لكل من الاعتبارات التالية:

وسائل بصرية	برامج التواصل الاجتماعي	مقابلة شخصية	
			القدرة على الإقناع
			البعد الجغرافي للمستقبلين
			طلاب صفوف أولية



المستقبل هو من يتلقى الرسالة ويتأثر بها ويتفاعل معها ، ويعتبر المستقبل هو الحلقة الأهم في عناصر الاتصال فهو المستهدف من عملية الاتصال من بدايتها .
ولابد خلال قيامنا بعملية الاتصال مراعاة عدد من الخصائص لمستقبل الرسالة حتى نحقق الهدف من عملية الاتصال.

ومن أهم خصائص مستقبل الرسالة الواجب مراعاتها :

الخصائص النفسية	الخصائص الاجتماعية	الخصائص الأولية للمستقبل
الذكاء	العادات والتقاليد	مستوى التعليم
الثقة بالنفس	القيم السائدة	السن
مستوى القلق	الاتجاهات والأفكار	الجنس

نشاط ٤

اختر مع زملائك خاصية واحدة من كل مجموعة من مجموعات خصائص المستقبل السابقة ، ومثل لها برسالة تتناسب معها.

التغذية الراجعة



يطلق على التغذية الراجعة وتجاوب المستقبل تجاهها أكثر من مصطلح مثل :
- الأثر .
- رجوع الصدى .

ويقصد بها مدى فهم واستيعاب المستقبل للرسالة وتجاوبه معها .
وعادة ما ينتظر المرسل أثر رسالته في المستقبل والتي قد تظهر هذه الاستجابات بصورة لفظية أو غير لفظية ، وليس بالضرورة أن يكون أثر الرسالة إيجابياً ، فبعض الرسائل قد تصل للمستقبل ويكون موقفه من محتوى الرسالة المرسلة سلبياً .



نشاط ٥

مثل لبعض الاستجابات الإيجابية والسلبية لكل من رسائل الاتصال التالية :

❁ إعلان تلفزيوني لأحد أجهزة التخصيس.

❁ درس من الدروس انتهى المعلم من شرحه.

معوقات عملية الاتصال

ماذا
سنتعلم؟

- مفهوم عائق الاتصال .
- المعوقات التي تتعلّق بالمرسل والمستقبل .
- المعوقات التي تتعلّق بالرسالة الاتصالية .
- المعوقات التي تتعلّق بوسيلة الاتصال .
- المعوقات التي تتعلّق ببيئة الاتصال .
- علاقة التشويش بوضوح الرسالة بين المرسل والمستقبل .

تمهيد

« تعتبر عملية الاتصال من العمليات المعقدة ، كونها ترتبط بمجموعة من العناصر المختلفة، التي قد لا ينجح البعض منا بضبطها ، الأمر الذي يؤدي إلى عدم تحقيق الهدف من عمليات التواصل التي نقوم بها في حياتنا اليومية. وسوف نستعرض في هذا الدرس أهم هذه المعوقات.

مفهوم عائق الاتصال

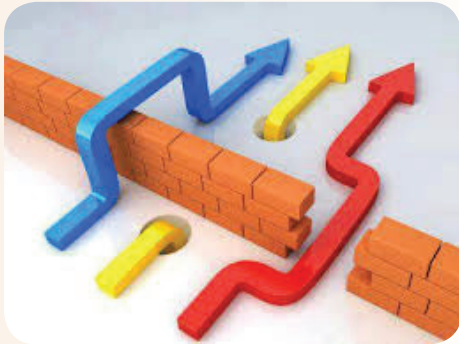


العائق في الاتصال : كل ما يؤثر سلباً على إتمام عملية الاتصال بنجاح سواء في بيئة الاتصال أو بالقائمين عليه أو المشاركين فيه.

ومن تلك المعوقات :

١- معوقات تتعلّق بالمرسل أو المستقبل

ويقصد بها جميع المعوقات في شخصية المرسل أو المستقبل والتي قد تكون عوائق نفسية ، أو عوائق جسدية، تحد من نجاح وصول الرسالة بالشكل المطلوب.



ومن هذه المعوقات :

- الحالة النفسية السيئة عند القيام بعملية الاتصال (الغضب ، التوتر).
- عدم القدرة على التفاوض (يمكن ملاحظة ذلك عند فشل بعض مندوبي المبيعات عند التفاوض مع العميل خلال عملية التسويق لسلعة معينة).
- حالة الإرهاق والتعب (قد لا يستطيع الطالب المرهق بسبب السهر التركيز خلال الدرس أو خلال تأدية أحد الاختبارات).
- حالات المرض المختلفة (قد تكون إصابتك بحالة رشح عائقاً لاستيعاب الدرس في بعض الأحيان) .

(٢) معوقات تتعلّق بالرسالة



يعتبر إعداد الرسالة بشكل جيد قبل البدء بعملية الاتصال من الأمور الهامة لإتمام عملية اتصال جيدة.

ومن الأمور التي تجعل الرسالة عائقاً لعملية الاتصال :

- عدم وضوح الرسالة.
- استخدام اللغة أو الرموز غير المناسبة لموقف الاتصال.
- عدم وجود ترابط منطقي في الرسالة.

(٣) معوقات تتعلّق بوسيلة الاتصال

في بعض حالات الاتصال تقف وسيلة الاتصال المراد استخدامها عائقاً لعملية الاتصال.

ومن أمثلة ذلك :

- تعطّل شبكة الإنترنت قد يحول دون تواصلك مع الآخرين من خلال البريد الإلكتروني أو برامج التواصل الاجتماعي.



بالرغم من صعوبة التخلص من هذه المعوقات إلا أن التقليل منها ما أمكن يسهّل عملية الاتصال ويزيد من فعاليتها .

(٤) معوقات تتعلّق ببيئة الاتصال

وهي معوقات تشمل الجو الاجتماعي العام والقيم والقوانين الخاصة بها ، وكذلك كل ما يتعلق بالبيئة الطبيعية. ويمكن أن نسميها العوائق المادية في البيئة المحيطة.

ومن أمثلة ذلك :



- الاتصال على أحد الأصدقاء في وقت متأخر من الليل.
- تقديم جماعة الإذاعة بالمدرسة لبرنامج صباحي مطول يستقطع جزء من الحصة الأولى.
- شخص يحدث صديقه لدى مصادفته عند إشارة المرور.

نشاط ١

هات مثلاً من عندك على كل نوع من أنواع معوقات الاتصال السابقة.

التشويش (Noise)



التشويش أو الضوضاء مصطلح متعارف عليه في علم الاتصال يشمل جميع أنواع عوائق الاتصال التي تشوّش الرسالة المراد إيصالها فينتج عن ذلك اختلاف في المعنى بين أطراف الاتصال أو انقطاعه كلياً.

ومن أمثلة التشويش التي تعيق وصول الرسالة :

- غموض اللغة أو عدم مناسبتها .
- خلل في ترابط الرسالة .
- استخدام وسيلة غير مناسبة .
- لغة الجسد توهي بالتعالي .
- إهمال الحصول على التغذية الراجعة .
- عدم مناسبة توقيت الرسالة ومكانها .



يعتبر التشويش من أهم العوامل المؤثرة في مدى وضوح الرسالة المنقولة من المرسل واستيعابها من المستقبل.

ماذا
سنتعلم؟



- العوامل التي تساعد في نجاح الاتصال .
- المقصود بالكفاية اللغوية .
- أهم الأمور التي يجب مراعاتها لتحقيق الكفاية الاتصالية .
- أساليب التواصل مع المتلقي عند حالات معطاة .
- كيفية تجنب التشويش لضمان تواصل فعال .

تمهيد

« في الدرس الماضي تبين لك مدى ما نعانیه في اتصالاتنا مع الآخرين من معوقات تحول بيننا وبين نجاح عملية الاتصال ، وحيث أن عملية الاتصال ضرورية لنا في حياتنا اليومية وعليها نبني الكثير من قراراتنا ، لذا فإنه لا بد من التطرق لعوامل النجاح في التواصل مع الآخرين ، وهذا النجاح يُحقق لك نوعاً من أنواع السعادة الذاتية والسعادة مع الآخرين . وفي هذا الدرس سيتم توضيح أهم هذه العوامل .

عوامل نجاح عملية الاتصال



هناك عدد من العوامل التي يمكن أن تؤثر في عملية اتصالك مع الآخرين ، ومن أهم هذه العوامل :

(١) الكفاية اللغوية

ويُقصد بها أن يكون مرسل الرسالة ومستقبلها على معرفة جيدة بدلالات اللغة ، واستخدام أساليب التعبير المناسبة ، وتنظيم الرسالة بقدرة عالية ، لتكتمل عملية التواصل بين المرسل والمستقبل بشكل واضح .

نشاط ١

خلال زيارة فريق صحي للمدرسة لإلقاء محاضرة حول أسباب انتشار الأمراض الوبائية وطرق الوقاية منها ، قدم المحاضرون خلالها مجموعة من المصطلحات الطبية ولم يتمكن الطلاب من الاستفادة من المحاضرة حسب ما خطط لها .

ناقش مع زملائك كيف يمكن أن تحقق الرسالة الاتصالية السابقة أهدافها .

(٢) الكفاية الاتصالية

عند قيامك بعمليات التواصل مع الآخرين فأنت بطبيعة الحال تتواصل مع فئات متعددة ، وفي ظروف مختلفة لحالة المستقبل ، ويجب عليك مراعاة مجموعة من الأمور التي تزيد من فعالية عملية اتصالك ونجاحها ، ومنها :

- مكانة المتلقي .
- الحالة النفسية للمتلقي .
- المستوى الفكري للمتلقي .

نشاط ٢

هات بعض الأمثلة على أهمية مراعاة رسالتك للاتصال الفعال في الحديث مع كل المتلقين التاليين :

المتلقي	أسلوب التواصل الفعال
والدك بعد وصوله من رحلة سفر	
قريب تم إدخاله المستشفى	
زميل حصل على جائزة تفوق	

(٣) الخبرة المشتركة

يمكنك من تفعيل عملية تواصلك بالآخرين من خلال تنمية خبراتك في مجالات متعددة وذلك بمتابعة الأحداث الجارية والأخبار أولاً بأول ، وتثقيف نفسك في مجالات مختلفة ، مما يجعلك قادراً على تكوين علاقات جيدة مع الكثيرين ممن حولك ، ويجعلك قادراً على تبادل الأحاديث في الموضوعات ذات الاهتمام المشترك.

نشاط ٣

هناك العديد من المجالات الثقافية التي يمكن أن تكون بها خبرة مشتركة مع من حولك من الأهل والأصدقاء.

اذكر أهم المجالات التي يمكن أن تفيدك في تحقيق هذه الخبرة المشتركة.

(٤) تجنب التشويش

هناك الكثير ممن لا ينجحون في عملية تواصلهم مع الآخرين بسبب مجموعة من الظروف التي تعيق عملية الاتصال وتقلل نسبة تحقيق أهدافها ، ومنها :

- وقت عملية الاتصال .
- حالة المتلقي نفسياً وبدنياً .
- الظروف البيئية المحيطة .

نشاط ٤

هات بعض الأمثلة على عدم نجاح عملية الاتصال حسب الأهداف الموضوعة لها بسبب التشويش من الحالات التالية :

التشويش	الأمثلة
أوقات غير مناسبة للاتصال	
حالة المتلقي غير مناسبة نفسياً أو صحياً	
الظروف المحيطة لا تساعد على نجاح الاتصال	



ماذا
سنتعلم؟

- المقصود بالاستماع الجيد .
- أهم الفروق بين مفهومي السماع والاستماع .
- أهمية الاستماع الفعال .
- مراحل الاستماع الفعال .
- أنماط المستمعين المختلفة .

تمهيد

« في الدروس السابقة تعرفنا على مفهوم الاتصال وعناصره الأساسية، والمتطلبات الأساسية للاتصال، وأهم المعوقات التي تقف في طريق الاتصال الفعال وطرق التخلص منها. وفي هذا الدرس والدروس القادمة من هذه الوحدة سنتعرّف على عدد من مهارات الاتصال الفعال ، والتي ستجعل تواصلك مع الآخرين تواصلًا فعالاً بمشيئة الله.

مهارة الاستماع (Listening)



السماع : عملية تتم دون جهد وعناء حيث تستقبل الأذن الأصوات دون تركيز

تعتبر مهارة الاستماع من أهم مهارات التواصل مع الآخرين ، فهي مهارة تمكننا من فهم رسائل الآخرين بصورة واضحة ، وعند حديثنا عن مهارة الاستماع خلال تواصلنا مع الآخرين فإننا نقصد أن يكون هذا الاستماع جيداً ، وهو الذي ينقل هذا المصطلح لمفهوم آخر وهو : **الإنصات** ، ويقصد به أن يكون مستقبل الرسالة منتبهاً لحديث المرسل لفهم ما يقول ، ومركزاً على جميع ما يصدر من المتحدث من أصوات وإيماءات وتعبيرات.

نشاط ١

هناك فروق عديدة بين مفهوم الاستماع (الإنصات) ومفهوم السماع.
ابحث في مصادر التعلم عن أهم هذه الفروق.

أهمية الاستماع



قال تعالى: ﴿وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ، وَأَنْصِتُوا لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ﴾ (سورة الأعراف، الآية ٢٠٤).
أي عندما نستمع إلى القرآن بإنصات يفهم المعنى من القرآن وتنزل الرحمة. فكثير من سوء الفهم الذي نراه في حياتنا اليومية يحدث بسبب ضعف في عملية الإنصات.

وتظهر أهمية الاستماع الفعال في كونه:

- وسيلة مهمة لاكتساب الخبرات والمعلومات عن طريق الآخرين.
- يقلل من التشويش ويساعد على التركيز من طريق العملية الاتصالية.
- يشجع المتحدث على الاستمرار في الحديث.
- يعطي فرصة للمستقبل للاستيعاب والتحليل والتفسير.

مراحل الاستماع الفعال



يمر الاستماع الجيد بالمراحل التالية :

١. الانتباه

وذلك من خلال التركيز على المتحدث ، مع استخدام النظرات وتعبيرات الوجه الدالة على الاهتمام بالحديث.

٢. التفسير

حيث يقوم المستقبل بإدراك معاني الرسالة بشكل صحيح سواء كانت مختصرة أو أسهب المرسل في توضيحها.



٣. الاستيعاب

استيعاب الرسالة يعني فهم المستقبل للرسالة بالشكل الصحيح ، ويمكن أن يُنقل هذا الشعور للمرسل من خلال جمل لفظية بسيطة أو إيماءات أو حتى من خلال تعبيرات الوجه التي تطمئن المرسل على أن عملية التواصل تمت بنجاح.

٤. التذكر

يحتاج مستقبل الرسالة لذاكرة جيدة خاصة إذا كان محتوى الرسالة مطولاً أو معقداً ، ويمكن للمستقبل في هذه الحالة أن يعتمد على ذاكرته ، أو تسجيل بعض الملاحظات في ورقة ، وقد يحتاج الأمر في بعض الأحيان طلب إعادة أجزاء من الرسالة مرة أخرى.

٥. التقييم

ويقصد به أن يقوم المستقبل بعد وصول محتوى الرسالة واستيعابها بتقييم ما احتوته الرسالة بموضوعية وبعيداً عن الانطباعات السابقة عن المرسل ، وعن الظروف التي تحيط بالمستقبل.

٦. الاستجابة

ويقصد بها هنا التغذية الراجعة، وتعتبر الاستجابة هي الدلالة الواضحة على اكتمال عملية الاتصال ونجاحها ، وتظهر من خلال رد فعل المستقبل في صورة استجابة لفظية أو غير لفظية.

أنواع المستمعين



يمكن تصنيف الأشخاص بالنسبة لعملية الاستماع إلى أربعة أقسام :

الْمُنْصِتُ الْفَعَالُ

الْمُنْصِتُ الْمُقُومُ

الْمُنْصِتُ جَزْئِيًّا

غَيْرُ الْمُنْصِتِ

نشاط ٢

من خلال مراحل الاستماع الجيد التي مرت سابقاً.

قم مع زملائك بتوزيع أصناف المستمعين على كل مرحلة يمكن وصولهم إليها من مراحل الاستماع الجيد.



ماذا
سنتعلم؟



- مفهوم التحدّث .
- أهمية إتقان مهارات التحدّث الفعّال .
- أهم سمات المتحدث الجيد .
- مهارات التحدّث الفعّال .

تمهيد



يعد التحدّث أهم مهارات التواصل اللفظي ، ويشكّل أداة اتصال سريعة بين الأفراد ، والإنسان الذي يتقن مهارات التحدّث غالباً ما يساعده ذلك في تحقيق النجاح في حياته .

واكتسابك لمهارات التحدّث يُعد وسيلة فاعلة لظهورك وتميزك بين الآخرين ، حيث تمكّنك من امتلاك القدرة على الإقناع والنجاح في تواصلك معهم . وفي هذا الدرس ستتعرف على بعض هذه المهارات المهمة .

مفهوم التحدّث (Speaking)



يمكن تعريف التحدّث على أنه :

هو الكلام المنطوق الذي يعبر به المتحدث عما في نفسه ، وما يجول في خاطره من آراء وأفكار يرغب في نقلها للآخرين .

التحدّث وسيلة للتنفيس عما يعانيه الفرد من مشكلات ويساعد على التخفيف من حدتها .

نشاط ١

من خلال التعريف السابق لمفهوم التحدّث . استنتج مع زملائك تعريفاً آخر للتحدّث الفعّال .

أهمية إتقان مهارات التحدّث



تظهر أهمية إتقانك لمهارات التحدّث من خلال ما يلي :

- وسيلتك لعرض أفكارك وإقناع الآخرين بها.
- تكسبك الطلاقة في التعبير والقدرة على مواجهة الآخرين.
- مؤشر للحكم على مستواك الثقافي.

سمات المتحدث الجيد



لكي تكون متحدثاً جيداً فإن هناك مجموعة من السمات الشخصية ينبغي أن تتوفر فيك ، وهي :

الوضوح

الصدق

الموضوعية

المظهر

الاتزان

الدقة

نشاط ٢

بيّن مع زملائك دور كل سمة من سمات المتحدث الجيد السابقة في نجاح عملية الاتصال مع المستمعين.

مهارات التحدّث الفعّال



هناك العديد من المهارات المتعلقة بالتحدّث ، ومن أهم المهارات التي تساعدك في التحدّث الفعّال :

١. النطق الصحيح

وتعني نطق الحروف بطريقة صحيحة وواضحة للمستمع ، حتى يفهم المعنى على الوجه الصحيح.



٢. تسلسل الأفكار

لا بد أن يكون الكلام مترابطاً يجعل موضوع الحديث متدرجاً من البسيط إلى المركّب ، ومن المجل إلى المفصّل ، حتى يسهل الفهم على المستمعين.

٣. الإقناع

وهو من أهم مهارات التحدّث الفعّال ، حيث يعرض المتحدّث أفكاره ، بطريقة تؤثر في المستمع ، ويحاول تقريب وجهات النظر بينهما بأسلوب يخلو من التعصّب ، وقد يستخدم المتحدّث أسلوب طرح الأسئلة للبحث عن الحقائق ، وهو أسلوب مهم يعتبر من مقومات الاتصال الفعّال حيث يضمن تفاعل المستمع مع موضوع الاتصال.

٤. استخدام الأدلة

يحتاج المتحدّث الجيد إلى استخدام الأدلة التي يستشهد بها على صحة أفكاره ليقنع المستمع بوجهات نظره المطروحة.

٥. تمثيل الانفعالات



من أساسيات التحدّث الفعّال قيام المتحدّث بتمثيل الانفعالات المتضمنة في كلامه من خلال تعبيرات الوجه والحركة ومن خلال نبرات الصوت ، ولهذا التمثيل دور كبير في نجاح عملية التواصل بين المتحدّث ومن يسمعه.

٣ نشاط

لتمثيل الانفعالات دور كبير في نجاح عملية التواصل بين المتحدّث وبين المستمعين.
استرجع مع زملائك ما سبق دراسته في مقرر " اللغة العربية ٢ " من أنماط الذكاء التواصلي والمتعلقة بكل من :

- تعبيرات الوجه.
- وضع الجسم والحركة.
- نظرات العينين.
- تنوع نبرات الصوت.

ماذا
سنتعلم؟

- المقصود بالكتابة.
- أهمية إتقان مهارات الكتابة .
- القواعد الأساسية للكتابة الفعالة .

تمهيد

« اتضح معك بالدرس السابقة حتمية الاتصال لكي تشق طريقك للنجاح، واستكمالاً لمهارات الاتصال الفعّال والتي تناولت مهارتي الاستماع "الإنصات" والتحدث ، تأتي مهارة الكتابة والتي أصبحت تحتل أهمية كبرى خاصة بعد انتشار برامج التواصل الاجتماعي ، والتي يعتمد أكثرها على مهارة الكتابة ، وهذه المهارة يمكن أن تستخدمها كوسيلة لنقل أفكارك ورغباتك إلى الآخرين بصورة مخططة لتحقيق أهدافك ، بالإضافة لأهميتها لقيامك بدورك كطالب أو حتى في مستقبلك المهني بمشيئة الله.

وفي هذا الدرس ستتعرف على بعض الأساليب المهارية للكتابة.

مفهوم الكتابة (Writing)



يمكن تعريف الكتابة على أنها :

وسيلة (وسيط) إرسال رسالة نصية يوظفها الإنسان في نقل أفكاره وآرائه ومشاعره وأحاسيسه إلى الآخرين.



هذا الدرس مكمل لما سبق أن درسته في وحدة الاتصال الكتابي بمقرر اللغة العربية ٢.

وتعتبر الكتابة أداءً لغوياً رمزياً يعطي دلالات متعددة ، وتُراعى فيه القواعد اللغوية المكتوبة، وتكون دليلاً على وجهة نظر الكاتب وسبباً في حكم الناس عليه.

أهمية إتقان مهارات الكتابة



تظهر أهمية إتقانك لمهارات الكتابة من خلال ما يلي :

- تنمية قدرتك على التعبير السليم ونقل مشاعرك وأفكارك للآخرين.
- تكسبك مهارات الاقتباس وجمع المعلومات وعرضها في إطار منظم.
- تمكنك من إتقان المهارات الفنية للكتابة الصحيحة من حيث تنظيم الفقرات ، وضبط الهوامش ، واستخدام علامات الترقيم.
- الكتابة وسيلة توثيق مهمة يمكنك من خلالها الاحتفاظ بكل ما تريد حفظه من بيانات ومعلومات هامة تخصك.

القواعد الأساسية للكتابة الفعّالة



- **الاكتمال** : احتواء الرسالة على كل المعلومات أو الحقائق .
- **الإيجاز** : استخدام أقصر الكلمات المؤدية إلى توصيل المعني .
- **الدقة** : صياغة النصوص بطريقة صحيحة وصائبة .
- **الموضوعية** : طرح الحقيقة والتوازن بين الأطراف المختلفة .
- **البساطة** : عرض الأحداث والأفكار بطريقة مفهومة وسهل تتبعها.
- **المناسبة** : موافقتها لاهتمامات القارئ وفهمه .
- **التأكيد** : تؤكد على معاني محددة ذات دلالة وتبرزها .



التخطيط للكتابة المؤثرة يتضمن عدة خطوات أساسية أهمها :

تحديد الأهداف والأولويات

التعرّف على خصائص المتلقين

اختيار فكرة الموضوع

جمع المادة اللازمة

تحديد النمط الأمثل للكتابة



يقصد بنمط الكتابة
أسلوب الفكرة المستخدم
للكتابة ومنها :

الفكرة المباشرة

الفكرة الوصفية

الفكرة النقدية

نشاط ١

من خلال خطوات الكتابة المؤثرة السابقة.

قم مع زملائك بوضع مخطط لأحد الموضوعات التي يمكن تقديمها في الإذاعة المدرسية.



يمكنكم الاستفادة مما مر
عليكم سابقاً من مهارات
الكتابة الأدبية في مقرر
اللغة العربية ٢

ماذا
سنتعلم؟

- مفهوم الاتصال الإلكتروني .
- أهمية الاتصال الإلكتروني .
- بعض وسائل التواصل الإلكتروني .
- إيجابيات وسلبيات الاتصال الإلكتروني .
- أخلاقيات التواصل الإلكتروني .

تمهيد

« إن تنمية التواصل الإلكتروني يُعد من الأمور المهمة في وقتنا الحالي ، لأهمية ربط الفرد بالعالم المحيط به ، ولنتمكن من توظيف التقنية بالشكل الأمثل . وفي هذا الدرس ستتعرف على موضوعات مهمة تلزمك لتبدأ تواصلك مع الآخرين عبر هذا النوع الحديث من التواصل .

مفهوم الاتصال الإلكتروني Electronic Communication



هو نقل وتبادل المعلومات والأفكار بين أطراف العملية الاتصالية من خلال استخدام الوسائل التكنولوجية الحديثة ، والتطبيقات العملية لشبكة المعلومات الدولية (الإنترنت) مثل مواقع التواصل الاجتماعي ، والبريد الإلكتروني ، والتصفح عبر الشبكة والقوائم البريدية والبحث عن المعلومات ، والمحادثة مما تعطي مجالاً للأفراد للتعبير عن آرائهم واتجاهاتهم .

أهمية الاتصال الإلكتروني



تظهر أهمية التواصل الإلكتروني عبر وسائله المختلفة من خلال ما يلي :

- تبادل المعلومات والأفكار بسهولة ويسر داخل بنية رقمية .
- أتاح التواصل الإلكتروني للأفراد مستوىً مرتفعاً من التواجد الاجتماعي مع زملائهم من خلال المشاركة في المحادثات والحوارات والنقاشات .

■ يتيح فرصاً متعددة عن بُعد عن طريق استخدام أدوات التواصل الإلكتروني كالتعلم والعمل والشراء

وغير ذلك ..



لقد مكن التطوّر السريع في التكنولوجيا وتقنية المعلومات من توفر كثير من الوسائل سواء من خلال أجهزة الحاسب الآلي أو من خلال الأجهزة الذكية ، والتي أصبح التواصل من خلالها ضرورة ملحة للكثيرين يكاد يطفى على غيرها من وسائل الاتصال الأخرى.

ومن أمثلة هذه الوسائل :

برامج التواصل الاجتماعي

محركات البحث

برامج الاتصالات

البريد الإلكتروني

نشاط ١

ناقش مع أفراد مجموعتك إيجابيات وسلبيات وسائل الاتصال السابقة ، مع ضرب مثال لكل وسيلة يوضح مدى الاستفادة منها.

أخلاقيات التواصل الإلكتروني



هناك العديد من الأخلاقيات التي ينبغي الالتزام بها عند تعاملنا مع وسائل التواصل الإلكتروني ، والتي تنبع من عقيدتنا الإسلامية وعاداتنا وتقاليدها التي نعتز بها ونحرص على احترامها.

ومن أخلاقيات تواصلك مع الآخرين عبر هذه الوسائل :

قال تعالى :
﴿ وَإِذَا سَمِعُوا اللَّغْوَ أَعْرَضُوا عَنْهُ وَقَالُوا لَنَا أَعْمَلُنَا وَلَكُمْ أَعْمَلُكُمْ سَلَامٌ عَلَيْكُمْ لَا نَبْنِئُ الْجَهْلِينَ ﴾
(القصص ، الآية ٥٥)

- الالتزام بالآداب والأخلاق الإسلامية من خلال الرقابة الذاتية.
- احترام خصوصية الآخرين ، وعدم نشر ما يسئ لهم أو يخرق أمورهم الشخصية.
- الحرص على استخدام الحوار البناء بينك وبين الآخرين والابتعاد عن اللغو وكل ما لا فائدة فيه.
- مراعاة حقوق الملكية الفكرية للآخرين وعدم التعدي عليها بأي شكل من الأشكال.

نشاط ٢



يعتبر برنامج (WhatsApp) أحد أكثر برامج التواصل الاجتماعي انتشاراً.
بين مع زملائك أهم أخلاقيات التواصل من خلال هذه الوسيلة.

نشاط ١

يمتلك أحمد موهبة في كتابة الشعر ، ولديه مجموعة من القصائد التي يأمل أن تصل للآخرين ، وهو الآن يبحث عن الوسائل التي يمكن من خلالها أن يحقق حلمه بأن يكون شاعراً معروفاً .
بينما لدى شقيقته ندى اهتمام بتجهيز الحفلات وتمتلك مجموعة من الأفكار التي نفذتها ، وتخطط أن تبدأ فكرة مشروعها الصغير لتسويق خدماتها للآخرين من خلال نشرها في عدد من وسائل الاتصال المناسبة لمثل هذه المشروعات.

قم بمساعدة كل من أحمد وندى في اختيار وسائل الاتصال المناسبة لإيصال رسالتيهما للآخرين:

الرسالة	الوسيلة ١	الوسيلة ٢	الوسيلة ٣
رسالة أحمد			
رسالة ندى			

نشاط ٢

(بندر) مندوب مبيعات يعمل في إحدى شركات تسويق الأجهزة المنزلية عن طريق زيارة المشتريين المتوقعين في منازلهم.
ومن خلال زملائه في العمل قام بأخذ قائمة بالعملاء السابقين لدى الشركة ، لتسويق جهازاً لتنقية المياه ، وهو أحد المنتجات الجديدة للشركة.
قم مع زملائك بتحديد الأسلوب المناسب الذي يمكن " بندر " من إيصال رسالته لأحد العملاء المستهدفين والتي تحقق "عوامل نجاح عملية الاتصال " التي سبق دراستكم لها.

نشاط ٣

قال تعالى : ﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٍّ وَلَا نَهَرَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴾ (الإسراء ، الآية ٢٣)

للوالدين علينا حقوق وآداب تختص بهما ويجب علينا مراعاتها.

من خلال الآية الكريمة وما درسته من توجيهات في التواصل الضّال مع الآخرين بين كيف يمكن أن تكون آداب تواصلنا مع الوالدين.

نشاط ٤

ناقش مع مجموعتك المواقف الآتية ، ثم حدد العائق والتصرف المناسب لفعالية الاتصال .

- ❖ تأخرت سدره عشر دقائق عن الحصة ، وذلك أثناء تنقلها بين القاعات الدراسية.
- ❖ سلمت روان مهمّة أدائية قبل الزمن المحدد بمقرر مهارات النجاح ؛ ترتب عليه تأخير تسليم تقريراً مهماً لمقرر آخر.
- ❖ طلب عبدالكريم من والده بعد عودته من العمل السماح له بالذهاب مع أصدقائه فرفض.
- ❖ رفضت مديرة المدرسة السماح للطالبة أميرة الذهاب مع زميلات لها لزيارة مقررة لإحدى الجامعات ؛ لنسيانها خطاب موافقة ولي أمرها.

فكر في مواقف أخرى سمعت بها أو حدثت معك ، وطبق عليها المطلوب بالنشاط السابق بهدف مناقشتها مع زملائك في الحصة القادمة.

نشاط ١

عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ أَبِي بَكْرَةَ، عَنْ أَبِيهِ قَالَ : ذَكَرَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَعَدَ عَلَى بَعِيرِهِ وَأَمْسَكَ إِنْسَانَ بِخَطَامِهِ - أَوْ بِزِمَامِهِ - قَالَ : « أَيُّ يَوْمٍ هَذَا ؟ فَسَكْنَا حَتَّى ظَنَنَّا أَنَّهُ سَيَسْمِيهِ بِغَيْرِ اسْمِهِ . قَالَ : أَلَيْسَ يَوْمَ النَّحْرِ ؟ فَقُلْنَا : بَلَى . قَالَ : فَأَيُّ شَهْرٍ هَذَا ؟ فَسَكْنَا حَتَّى ظَنَنَّا أَنَّهُ سَيَسْمِيهِ بِغَيْرِ اسْمِهِ . قَالَ : أَلَيْسَ ذَا الْحِجَّةِ ؟ قُلْنَا : بَلَى . قَالَ : فَإِنْ دِمَاءُكُمْ وَأَمْوَالُكُمْ وَأَعْرَاضُكُمْ بَيْنَكُمْ حَرَامٌ ، كَحُرْمَةِ يَوْمِكُمْ هَذَا ، فِي شَهْرِكُمْ هَذَا ، فِي بَلَدِكُمْ هَذَا ، لِيَبْلُغَ الشَّاهِدُ الْغَائِبَ ، فَإِنْ الشَّاهِدَ عَسَى أَنْ يَبْلُغَ مِنْهُ أَوْعَى لَهُ مِنْهُ »

في الرواية السابقة عن رسول الله صلى الله عليه وسلم دلالة على أن فهم الرسالة الاتصالية قد تختلف من شخص لآخر.

بين من الحديث الشريف هذه الدلالة موضحاً سبب اختلاف فهم الرسالة الاتصالية من شخص لآخر.

نشاط ٢

ناقش مع أفراد مجموعتك مسمى التصنيف المناسب لكل حالة بالجدول التالي وفق الأنواع الأربعة في التصنيف :

التصنيف	الحالة	التصنيف	الحالة
	محمد يسمع الأصوات والكلمات لكنه لا ينصت لها ليفهم ما يقوله الآخرون .		خالد يستمع بتركيز وانتباه ويبدل مجهوداً لفهم ما وراء ذلك من مشاعر وأحاسيس .
	رنا تستمع بتركيز واهتمام وتبدل مجهوداً لفهم ما يقوله الآخرون بعمق .		نور لا تستمع لما يُقال ولا تُحاول بذل أي مجهود للاستماع إلى ما يقوله الآخرون .

نشاط ٣

هناك العديد من برامج التواصل الاجتماعي التي يمكنك من خلالها الاتصال بالآخرين إلكترونياً.
 قم مع زملائك باختيار أحد هذه البرامج وتوضيح كيف يمكن الاستفادة منه في تحقيق ما يلي :

- تبادل المعلومات والأفكار المفيدة بين المشاركين في عملية الاتصال.
- استغلال فرص الانتشار الواسع لمثل هذه البرامج في تسويق المشروعات الصغيرة التي يمكن من خلالها تحقيق عائد مادي.

نشاط ٤

للتعامل مع وسائل الاتصال الإلكتروني أخلاقيات وآداب ينبغي الالتزام بها.

قم مع زملائك بتحديد أهم الآداب والأخلاقيات الواجب مراعاتها في المجالات التالية :

- المجال الديني.
- المجال الاجتماعي.
- مجال حماية حقوق الملكية الفكرية.

ابداً تواصلك الآن

ماذا
سنتعلم؟

- أهم مبادئ الاتصال مع الآخرين .
- أهمية تواصلك مع الآخرين .
- الخطوات الصحيحة في تواصلك مع الآخرين.

تمهيد

« خلال الدروس الماضية من هذه الوحدة قممت بالتعرّف على الكثير حول الاتصال ومهارات التواصل مع الآخرين. والآن جاء دورك للبدء الفعلي في أن تنظّم اتصالاتك مع الآخرين وتطبّق مهارات التواصل الفعال.

مبادئ التواصل الفعال



سيتم من خلال النقاط التالية تقديم ملخص إرشادي لأهم المبادئ والمهارات التي ستمكنك بمشيئة الله من النجاح في تواصلك مع الآخرين.



- الاتصال ظاهرة اجتماعية لا يمكنك تجاهلها .
- الاتصال وسيلة للتعبير عن حاجاتك ونقل أفكارك.
- اتصالك مع ذاتك ، أولى خطوات الاتصال الفعال.

لماذا

الاتصال؟



- اتصال لفظي (شفهيّاً وكتابياً) .
- اتصال غير لفظي (بصريّاً ، ومن خلال نبضات الصوت، ولغة الجسد) .

كيف تتصل

بالآخرين؟



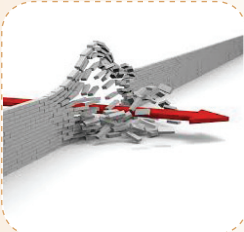
- ❖ يجب أن تكون صادقاً .
- ❖ يجب أن تكون موضوعياً .
- ❖ لابد من أن تمتلك مهارات الاتصال الفعال .

كيف تكون
مرسلاً
جيداً؟



- ❖ محددة الهدف .
- ❖ معدة إعداداً جيداً وواضحة .
- ❖ مناسبة لخصائص المتلقي .

حاول
أن تكون
رسالتك



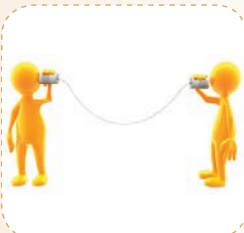
- ❖ ابتعد عن اللغة والتعبيرات غير المناسبة لموقف الاتصال.
- ❖ استخدم الوسيلة المناسبة لرسالتك .
- ❖ لا تتصل في الأوقات غير المناسبة للآخرين .

تجنّب
معوقات
تواصلك



- ❖ احرص على تنمية لغتك وأساليب تعبيرك .
- ❖ تعرّف على المتلقي (مكانته ، حالته النفسية ، تفكيره).
- ❖ نوع خبراتك لتكوين خبرات مشتركة مع الآخرين .

ضايف
فرص نجاح
اتصالك



- ❖ لتكتسب المعلومات والخبرات من الآخرين .
- ❖ انتبه ، فسّر ، استوعب ، قيّم .
- ❖ شجّع المتلقي على إنجاح تواصلك بتعبيراتك .

كن منصتاً
جيداً



نظم أفكارك .

قرب وجهات نظرك مع وجهات نظر الآخرين .

مثل انفعالاتك بطريقة صادقة .

كن متحدثاً
لبقاً



رسائلك المكتوبة تنقل أفكارك ومشاعرك للآخرين.

الكتابة وسيلتك لحفظ بياناتك ومعلوماتك .

تكسبك مهارات فنية لعرض المعلومات في إطار منظم.

تواصل مع
الآخرين من
خلال الكتابة



التواصل الإلكتروني وسيلة العصر .

هناك فرص متعددة من خلال التواصل الإلكتروني.

التمزم بأخلاقيات وآداب التواصل الإلكتروني .

استخدم
التقنية
لتواصلك



س ١ تم اختيارك لتنفيذ ندوة توعوية للطلاب عن مزار التدخين في المسرح المدرسي وقد تم شرح أخطار التدخين باستخدام جهاز العرض بالإضافة إلى توزيع مطوية بهذا الخصوص .

من خلال ما سبق أجب عما يلي حسب المطلوب :

ما عناصر العملية الاتصالية ؟

ما هي أشكال الاتصال المتبعة وأنواعها ؟

كيف تضمن وصول رسالتك للطلاب ؟

س ٢ برأيك ما المعوقات التي تعترض عملية الاتصال أثناء شرح المعلمين للدرس والمتعلقة بـ :

المتلقي ، الرسالة ، الوسيلة ، البيئة المحيطة .

وما الأساليب المقترحة لمعالجتها .

س ٣ ضع علامة (✓) للعبارة الصحيحة ، وعلامة (✗) للعبارة الخاطئة في كل عبارة من العبارات

١	نبرات الصوت تعد إحدى صور الاتصال اللفظي .	()
٢	الرسالة تقتصر على الكلمات والقواعد اللغوية والأفكار الواضحة .	()
٣	اهتمام المتلقي بحديث المرسل يعني وصوله للاستيعاب الفعال .	()
٤	عملية الاتصال تتطلب تبادل الفهم بين المرسل والمستقبل .	()
٥	الموضوعية في الكتابة الفعالة تعني موافقتها لاهتمام القارئ وفهمه .	()
٦	مراعاة الحقوق الفكرية من أخلاقيات التواصل الإلكتروني مع الآخرين .	()
٧	مفهوم التواصل يشير إلى تبادل المعلومات بصورة أشمل وأعم من الاتصال .	()
٨	التعبيرات المناسبة أثناء عملية الاتصال تعني تحقيق الكفاية الاتصالية .	()



اربط كل عبارة في القائمة الأولى بما يناسبها من القائمة الثانية

(بوضع الرقم المناسب أمام القائمة الثانية) :

١	مصدر الاتصال	أهمية الاتصال
٢	إشباع الحاجة للانتماء	المتحدث الجيد
٣	إدارة الوقت	خصائص المرسل
٤	اختيار وسيلة الاتصال	المرسل
٥	الاستماع الفعال	البعد الجغرافي
٦	سمة الاتزان	التأثير في المستمع
٧	الإقناع	التغذية الراجعة
٨	ردود فعل المستقبل	يقلل من التشويش

١	القرآن الكريم.
٢	السنة النبوية.
٣	إبراهيم الديب : إدارة الوقت ، مؤسسة أم القرى للترجمة والنشر والتوزيع ، ٢٠٠٦ م .
٤	أحمد يوسف العثمان ، ، علياء مجيد رمضان ، إشراقات تصنع النجاح ، الكويت ، دار اقرأ للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ١٤٣٥ هـ - ٢٠١٤ م .
٥	تشانغ ريتشاردي وكيللي كيث ، حل المشكلات خطوة.. خطوة ، تعريب هناء العمري ، مكتبة العبيكان ، الرياض ، ٢٠٠٢ م .
٦	تيو أيك شير : لماذا التسويف؟ ، مكتبة جرير ، الرياض ، ٢٠٠٨ م .
٧	جامعة الملك سعود : مقرر مهارات الاتصال ، عمادة السنة التحضيرية ، قسم مهارات تطوير الذات ، الرياض ، ب.ت .
٨	جريسمان ، يوجين : فن إدارة الوقت... كيف يدير الناجحون وقتهم ، مجلة تطوير الذات ، ترجمة بيت الأفكار الدولية للنشر والتوزيع ، الرياض ، ٢٠١٢ م .
٩	ديل كارنيجي : كيف تستمتع بحياتك وعملك ، مكتبة جرير ، الرياض ، ط٦ ، ٢٠٨٨ م
١٠	راكان عبدالكريم الحبيب وآخرون ، مهارات ووسائل الاتصال ، مكتبة دار جدة ، ١٤٢٥ هـ - ٢٠٠٤ م .
١١	زكريا يحي لال ، ، د. علياء عبدالله الجندي ، مقدمة في الاتصال وتكنولوجيا التعليم ، مكتبة العبيكان ، ١٤١٥ هـ - ١٩٩٤ م .
١٢	سعد بن بركي المسعودي ، مهارات التواصل ، مطابع جامعة الملك عبدالعزيز ، ١٤٢٧ هـ - ٢٠٠٦ م .
١٣	سلسلة الإدارة العملية : توظيف الوقت ، مكتبة لبنان ، بيروت ، ٢٠٠٢ م .
١٤	سهل قزاز : طريقك للنجاح . ثلاثون عادة للتميز وسلوك أفضل ، سروات للطباعة والنشر ، جدة ، ط١ ، ١٤٣٥ هـ .
١٥	سوسن سالم الشيخ ، إدارة ومعالجة الأزمات في الإسلام ، دار الجامعات للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠٣ م .
١٦	شوقي عبدالله : إدارة الوقت ومدارس الفكر الإداري ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، ط ١ ، ٢٠٠٦ م .

١٧	عوض محمد القرني : حتى لا تكون كلاً طريقك إلى التفوق والنجاح، دار الأندلس الخضراء للنشر والتوزيع ، جدة ، ١٩٩٨ م .
١٨	فهد ناصر العبودي : الدورة العلمية في فن إدارة الوقت ، دورة علمية ، ب.ت.
١٩	محمد أبو فرحة : قررت أن أغير ، مؤسسة بداية للنشر والتوزيع ، القاهرة ، ٢٠١٢م.
٢٠	محمد جرادات : مهارات إدارة الوقت ، منشورات جامعة القدس المفتوحة ، فلسطين ، ٢٠٠٤ م.
٢١	محمد حسن عاشور ، مهارات الاتصال والتأثير ، طور قدراتك على الاتصال والإقناع والتأثير في الآخرين ، الرياض ، قرطبة للنشر والتوزيع ، الطبعة الثالثة ، ١٤٣٣هـ - ٢٠١٢م .
٢٢	محمد مرزوق كرسوم : ، كيف تستغل وقتك ، مطابع الفرزدق التجارية ، الرياض ، ط ١ ، ١٩٩٦ م.
٢٣	محمود حسن إسماعيل : مبادئ علم الاتصال ونظريات التأثير ، الدار العالمية للنشر والتوزيع ، الإسكندرية ، ط ١ ، ٢٠٠٣م.
٢٤	موسى بن راشد البهدل ، صعود بلا حدود ، رحلة في عالم التفكير الإيجابي ، دار الحضارة للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، ١٤٢٩هـ - ٢٠٠٨م
٢٥	نادر أحمد أبو شيخة : مدخل إلى إدارة الوقت ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، ط ١ ، ٢٠٠٩ م .
٢٦	نايف عبدالرحمن الرزيق ، الأسلوب الأقوى والألطف في التغيير ، الرياض ، قرطبة للنشر والتوزيع ، ط ٣ ، ١٤٣٣هـ.
٢٧	نعيم إبراهيم الظاهر : الإدارة الفعالة للوقت ، عالم الكتب الحديث للنشر والتوزيع ، الأردن ، اربد، ط ١ ، ٢٠١٣ م.
٢٨	نوون ، دونالد (٢٠٠١) ، الإبداع في حل المشكلات ، مكتبة جرير ، الرياض.
٢٩	وآين دبليو داير ، قوة العزيمة ، مكتبة جرير ،، جدة ، ٢٠٠٨م.
٣٠	وزارة التربية والتعليم : مقرر مهارات إدارية. التعليم الثانوي لنظام المقررات ، ط ١٤٣٥/١٤٣٦هـ.

