



مدونة المناهج السعودية

<https://eduschool40.blog>

الموقع التعليمي لجميع المراحل الدراسية

في المملكة العربية السعودية

اللهم ارحم ارحبنا الذين سبقونا اليك ، اللهم
الطف بهم و اكرم نزلهم و اجمعنا بهم يا
ارحم الراحمين

مهارات جامعية إعداد مجيد وسامي

هذا الملخص مجرد تبسيط للمعلومات و لا يغني
أبداً عن الكتاب مكمل للكتاب في المذاكرة و
يحتوي على 8 جلسات فقط و ليس المنهج
كامل و ذلك لضيق الوقت و نعتذر لوجود أي
خطأ أو نقص أو زيادة ، وفقنا الله و إياكم
ورزقنا و ورزقكم ما تتمنون

ومانييل المطالب بالتمني – ولكن تؤخذ الدنيا غلابا

ملحة

ملخص مادة

المهارات الجامعية

يبيع

الجلسة الأولى

➤ التشابه بين

جهاز الحاسوب	دماغ الإنسان
الذاكرة Hard desk	الذاكرة Memory
البرمجيات software	العقل غير الملموس Mind
معالجة البيانات Processing	العمليات العقلية .. كالانتباه
الاسلاك و الموصلات cables	الناقلات العصبية
وحدة المعالجة المركزية CPU	الدماغ الملموس Brain
الادوات او القطع Hardware	الجهاز الحسي

- تعد نظرية معالجة المعلومات من أفضل النماذج المعرفية
- محاولات فهم آليات العمل ادت الى ظهور الحاسب الآلي
- لفهم ماتدرسه يجب تطبيق مهارات معالجة المعلومات و **تبدأ هذه المهارات بتمثل المعلومات التي تدرسها**

- المعنى الذي تضعه بطريقتك يسهل عليك حفظ المعلومة
- يمكن الترميز للمعلومة بطريقة صوتية او بصرية او حسب معانيها
- أقسام الذاكرة الرئيسية :
1. الذاكرة الحسية " اللحظية "
 2. الذاكرة قصيرة المدى " العاملة "
 3. الذاكرة طويلة المدى " خزان الذاكرة "

➤ أولاً الذاكرة الحسية " اللحظية "

1. تستقبل المثيرات الحسية " بصر ، سمع ، شم ، لمس ، ذوق "
2. الوحدة المعرفية : كلمة أو حرف أو صورة
3. تنظم المعلومات فتسمح بنقل 4-5 وحدات معرفية في الوقت الواحد
4. فيها يبدأ دور تمييز المعلومة

➤ ثانياً الذاكرة قصيرة المدى " العاملة "

1. تعتمد في معلوماتها على الذاكرة الحسية
2. تحتفظ بالمعلومات لمدة 15 ثانية
3. تسمى بالعاملة لانها الوحيدة التي تعالج المعلومات من ترميز و تحليل و تفسير
4. حدوث اي مشنت للانتباه خلال المعالجة يضعف احتمالية معالجتها

➤ **ثالثاً** الذاكرة طويلة المدى " خزان الذاكرة "

1. خزان يضم كمأ كبيراً من المعلومات والخبرات و المشاعر
2. لا تحتوي الا على معلومات تمت معالجتها سابقا لتصبح اكثر تنظيماً
3. تتم فيها استرجاع المعلومات و المهارات و الاحداث و المعاني

➤ **رباعيات** مهارات الذاكرة :

1. الانتباه
2. الترميز
3. التخزين
4. الاسترجاع

➤ **الانتباه:** القدرة على التعامل مع كميات محدودة من المعلومات المنتقاة

➤ يبدأ الانتباه عند وصول المثيرات الحسية الى الدماغ

➤ المعلومات التي لم تنتبه لها لن تتم معالجتها

➤ **الترميز :** اعطاء المعلومات معاني للمثيرات الحسية الجديدة تفهمها بطريقتك الخاصة

➤ **يتم الترميز من خلال** " التلخيص و التكرار و التنظيم "

➤ يضمن الترميز وصول المعلومة الى الذاكرة طويلة المدى

➤ **التخزين** نظامين :

1. مؤقت في ذاكرة قصيرة المدى

2. دائم في الذاكرة طويلة المدى

➤ **لا يتم التخزين او الاحتفاظ الا اذا عولجت المعلومة في ذاكرة قصيرة المدى**

➤ لجعل المعلومة جاهزة وقت الحاجة لابد من تنظيمها و ترميزها

➤ **الاسترجاع :** عملية نقل عكسية للمعلومات و الخبرات من الذاكرة طويلة المدى الى

قصيرة المدى

➤ ينطلق امر استدعاء استرجاع المعلومة من قصيرة المدى

➤ **الاسترجاع** نوعين :

1. تذكر ، كتذكر الاسماء و الاحداث

2. تعرف ، كالتعرف على الاجابة الصحيحة من الاختيارات

➤ **مهارة الاستذكار** : طرق خاصة يتبعها الطالب في استيعاب المواد التي درسها و هي أنماط

سلوكية متعلمة تتباين بتباين موقف التعلم

➤ الاستذكار مشتق الذاكرة و هي الوسيلة لامكانية استرجاع المعلومة عند الحاجة

➤ **خصائص الاستذكار الفعال** :

1. الاعتقاد في امكانية التعلم

2. البيئة المناسبة للتعلم

3. الحالة الفيزيائية للتعلم

4. توظيف استراتيجيات معالجة المعلومات " كالترميز او تحويل المعلومة لشئ مألوف "

5. استخدام كل الامكانيات العقلية " كتوظيف انشطة الجانب الايمن و الايسر من المخ "

6. التعلم مع الاخرين بفاعلية " بشرط ال تتعدى 2-5 اشخاص "

7. حب التعلم و التمتع به

➤ يجب تجنب الذاكرة بعد وجبة الطعام مباشرة

➤ افضل ساعات الاستذكار من الرابعة الى الثامنة صباحاً

تدوير المعرفة : ان تصبح المعرفة التي يتعلمها الانسان جزءاً من ذاته فتمثلها في حياته

مفهوم البحث العلمي و أدواته

❖ **البحث العلمي** : جهد منظم يقوم به الفرد " الباحث " من اجل تقصي الحقائق في مسألة أو مشكلة "

موضوع البحث " باتباع طريقة علمية منظمة تسمى منهج البحث بغية الوصول لنتجصالحة للتعميم على

المشكلات المماثلة تسمى نتائج البحث

❖ **جوهر البحث** أن الباحث لديه اسئلة دقيقة محددة يحاول الاجابة عنها بطريقة علمية ووسليته الى ذلك البحث

في مصادر المعرفة المناسبة للموضوع او مستخدماً أداة معينة تساعده في الوصول لاجابة كـ " الاستبانة -

التجربة العلمية "

❖ **أهمية البحث العلمي** :

1. التغلب على الصعوبات التي يواجهها

الانسان

2. تفسير الظواهر الطبيعية و التنبؤ بها

3. تقصي الحقائق التي تفيد الانسان

4. حل المشكلات الاقتصادية والصحية و

العلمية الخ

5. ميدان خصب ودعامة أساسية لاقتصاد

الدول

6. الطلاب الذين يقومون بالبحث العلمي لديهم

استيعاب اكبر من الذين لايقومون به

7. يفتح المجال للطلاب في اكتشاف المعرفة

8. تحقيق الرفاهية في شتى مجالات الحياة

❖ الاعتبارات الأولية لاختيار موضوع البحث " متطلبات " :

1. أن تتوفر لديك الاهتمامات الشخصية بالموضوع الذي تختاره
2. يجب أن يكون الموضوع مهماً و واضحاً وحديثاً
3. معرفة ما يحتاجه الموضوع من وقت كي يتم انجازه
4. التأكد من توافر المراجع المتعلقة بموضوع البحث
5. قراءة المعلومات التي تعتقد أنها مفيدة في موضوع البحث

❖ يوجد في المملكة نحو 100 مركز بحث حكومي و شبه حكومي لذلك تحتل المملكة المرتبة 37 عالمياً في

الاتفاق على البحث العلمي

❖ أدوات البحث العلمي :

1. الملاحظة
2. المقابلة
3. الاستبانة
4. الاختبار
5. المراجع و الوثائق

❖ **الملاحظة** : توجيه الانتباه و الحواس و العقل الى الظواهر و الوقائع المقصودة لادراك ما بينها من علاقات و

روابط و هي انسب اداة لدراسة السلوكيات و الانفعالات

❖ مزايا الملاحظة :

1. تمكن الباحث من جمع حقائق عن السلوك في وقت حدوثه كالنشاط الصفي
2. تبتعد الملاحظة عن التحيز و الميول
3. لا تتطلب جهوداً كبيرة
4. تعد افضل طريقة مباشرة لدراسة أنواع متعددة من الظواهر

❖ أنواع الملاحظة :

التصنيف	النوع	الوصف
على أساس وجود أداة	المقيدة	المراقبة المنظمة و المخطط لها مسبقاً لظاهرة معينة
ملاحظة معدة سابقاً	غير المقيدة	تعنى بجمع المعلومات عن ظاهرة معينة دون تحديد مسبق
على أساس دور الباحث	مباشرة	الملاحظة التي يلاحظ خلاله الظاهرة "موضوع البحث" بشكل مباشر دون وسيط مثل مراقبة مواقف السيارات
في إجراء الملاحظة	غير المباشرة	الملاحظة التي تتم عن طريق وسيط مثل اخذ المعلومات من الزملاء

❖ **المقابلة** : محادثة يقوم بها الباحث مع فرد او مجموعة افراد ممن تجرى عليهم الدراسة بهدف جمع

المعلومات عن الظاهرة المدروسة

❖ قبل ان يجري الباحث المقابلة عليه أن يعد "بطاقة مقابلة" تحوي البيانات اللازمة و الاسئلة التي سي طرحها

❖ مزايا المقابلة :

1. أفضل أداة لاختبار و تقويم الصفات الشخصية
2. تزود الباحث بمعلومات إضافية كندعيم للمعلومات التي جمعت باداة اخرى

3. ذات فائدة كبيرة في تشخيص و معالجة المشكلات الانسانية

4. الإداة الانسب لجمع المعلومات من الافراد الأميين

5. ذات فائدة كبيرة في الاستشارات النفسية و التربوية و الاجتماعية

- ❖ **الاستبانة** : أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من المستجيب
- ❖ تستخدم الاستبانة في مجال الدراسات التي تهدف الى استكشاف حقائق عن الممارسات الحالية و استطلاع الرأي العام و ميول الافراد
- ❖ **مزايا الاستبانة** :

1. تعد البيانات التي تتوفر عن طريق الاستبانة اكثر موضوعية مما يتوفر في المقابلة او غيرها لان الاستبانة لا يشترط فيها كتابة اسم المستجيب
2. يمكن بواسطة الاستبانة الحصول على المعلومات من افراد متباعدون جغرافياً او يكثرون من حيث العدد بأقصر وقت

أنواع الاستبانة			أنواع المقابلة		
مغلقة/مفتوحة	مفتوحة	مغلقة	مغلقة/مفتوحة	مفتوحة	مغلقة
تكون فقراتها مزيجاً من النوعين السابقين وهي الأكثر شيوعاً	تتطلب فقراتها إجابات غير محددة ويترك الباحث فراغات ليدون المستجيبون اجاباتهم	تتطلب فقراتها إجابات محددة بنعم او لا	تكون أسئلتها مزيجاً من النوعين السابقين	تتطلب أسئلتها إجابات غير محددة و تمتاز بغرابة بيناتها ولكن يصعب تصنيف إجاباتها	تتطلب أسئلتها إجابات دقيقة ومحددة ب نعم او لا

الجلسة الثانية : صندوق أدوات التعلم

- حين تلتحق بمؤسسة تعليمية للدراسة فأمامك خيارين :
- 1. ان تدرس بغية الحصول على شهادة (هدف قصير المدى)
- 2. ان تدرس لكي تصبح المعلومات جزء منك وهذا ما يسمى بـ " تذويت المعرفة " (هدف بعيد المدى)
- يتكون صندوق أدوات التعلم من :

مهارات استخدام الخريطة الذهنية	مهارات تدوين المعلومات المهمة من المحاضر	مهارة التلخيص	مراقبة النمو المعرفي
--------------------------------	--	---------------	----------------------

- **أولاً** مراقبة النمو المعرفي :
- تعد هذه المهارة احدى استراتيجيات "بناء المعنى"
- يطبق في هذه الأداة مهارة الـ **KWLH** لمراقبة النمو المعرفي

K	W	L	H
What I know?	What I want to learn?	What I learned ?	How to learn more?
ماذا اعرف ؟	ماذا أريد أن أعرف	ملخص ماتعلمته	كيف يمكن تعلم المزيد عن الموضوع ؟

- **ثانياً** مهارة التلخيص :
- **مهارة التلخيص** هي إعادة صياغة النص الاصيل بأسلوب كاتب التلخيص في عدد قليل من الكلمات مع الحفاظ على المعنى الاساسي للنص
- يتلخص مفهوم التلخيص بـ :

التركيز	التنظيم	الايجاز
إظهار الافكار الرئيسية	الاحتفاظ بمحتويات النص	إعادة صياغة النص

- القواعد او المعايير العامة للتلخيص :
- 1. قراءة النص عدة مرات لفهم الفكرة الرئيسية
- 2. الاحتفاظ بالافكار الرئيسية و حذف الثانوية
- 3. الموضوعية وعدم اضافة ما ليس في النص
- 4. ترابط الجمل و الحفاظ على التسلسل الوارد في النص
- 5. ان لا يزيد الملخص عن ثلث النص الاصيل
- يطبق في هذه الاداة مهارة الـ **SRKW** للتلخيص

الكتابة WRITING	الكلمات المفتاحية KEY WORDS	القراءة READING	المسح SCAN
<ul style="list-style-type: none"> ○ كتابة ملخص للنص الاصيلي مع مراعاة التسلسل و التعبير بأسلوبك لا بأسلوب كاتب النص ○ عدم النظر الى النص الاصيلي لعدم التأثير بأسلوبه 	<ul style="list-style-type: none"> ○ الكلمات المفتاحية إما تكون نصا حرفيا أو تكون بالمعنى 	<ul style="list-style-type: none"> ○ قراءة متأنية بهدف تحديد الافكار الرئيسية ○ وضع خط تحت بدء كل فكرة 	<ul style="list-style-type: none"> ○ قراءة سريعة يعطيك انطباعاً عن الموضوع

- **ثالثاً** مهارة تدوين المعلومات المهمة من المحاضر :
- **مهارة تدوين المعلومات المهمة** : القدرة على متابعة ما يذكره المحاضر وكتابة الجمل و الفقرات الأساسية التي يذكرها

- معظم الناس ينسى 80% من المحاضرة بعد مرور اسبوعين و ينسون 95% بعد 4 اسابيع
- فوائد تدوين الملاحظات :
 1. تساعدك في تحديد النقاط المهمة
 2. تساعدك في التركيز اثناء المحاضرة
 3. الاستفادة منها في الاختبارات و التقارير
 4. تزيد قدراتك على التذكر و الاستيعاب
- خطوات تدوين المعلومات المهمة من المحاضر :

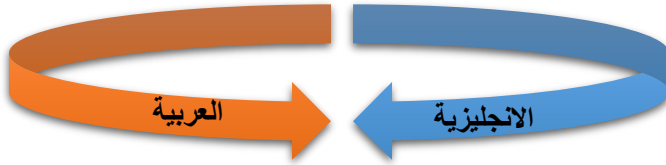
قبل المحاضرة	اثناء المحاضرة	بعد المحاضرة
1. اكمل الواجبات و راجع المعلومات السابقة	1. سجل تاريخ و عنوان المحاضرة	1. قارن ملحوظاتك مع محتويات الكتاب
2. تعرف على اسلوب المحاضر	2. دون التعريفات المتعلقة بالافكار الرئيسية	2. اعد الكتابة اذا تم التدوين على عجل
3. اصطحب الادوات اللازمة و الكتاب الدراسي	3. دون الاسباب و المقارنات و الجمل المهمة و ما يؤكد عليه المحاضر	3. نظم ملحوظاتك لكل مقرر
4. اجلس قريباً من المحاضر	4. اترك فراغاً بين كل فكرة و التي تليها	4. اربط النقاط ببعضها باستخدام الاسباب او الخطوط
	5. مارس الاستماع الانتقائي	5. رتب الملحوظات المتناثرة باستخدام الالوان و الدوائر

- رابعاً استخدام الخريطة الذهنية :
- **الخريطة الذهنية** : الاداة الرائعة في تنظيم التفكير وتعتمد نفس طريقة الخلايا العصبية هي في غاية البساطة فهي تبدأ بالاصل الى الفروع

امثلة على استخدامها							
تأليف الكتب	رحلة برية	مقال صحفي	التحدث امام الجمهور	تعلم اللغات	المحادثة الهاتفية	المذاكرة للاختبار	قراءة الكتب و المقالات

- الخريطة الذهنية وسيلة ناجحة تربط المعلومات المقروءة في الكتب و المذكرات بواسطة رسومات و كلمات على شكل خريطة
- يعد الطبيب توني بوزان مخترع الخرائط الذهنية
- سميت الخرائط الذهنية بهذا الاسم لانها :
 1. تشبه الخلايا العصبية
 2. صممت الخريطة الذهنية بطريقة تحاكي الخلايا الدماغية

- تستخدم الخريطة الذهنية في كل مجالات الحياة
- تكمن فائدة الخريطة الذهنية باعتمادها على وظائف الدماغ
- بعض الناس يعتمد على الشق الايمن من الدماغ لاسيما **عند بعض الذكور** و الشق الايسر من الدماغ لاسيما **عند بعض الاناث**
- الخريطة الذهنية تفعل الشقين معاً



تقرأ الخريطة الذهنية
باتجاه عقارب الساعة : انجليزي
عكس عقارب الساعة : عربي

توضيح الخصائص و ربطها بالفوائد التي يجنيها الفرد من استخدام الخرائط الذهنية

تطبيقاتها في وظائف الدماغ	فوائد الخريطة الذهنية
تربط الشقين معاً	تزيد من كفاءة عمل الدماغ
من خلال الترميز عبر الخطوط والالوان	تساعد على التعلم ذو المعنى
رؤية الصورة الكلية	تساعد على الاحتفاظ بالمعلومات المهمة
الادراك والابعاد و التحليل	تسهل ايجاد علاقات
الادراك	تساعد على الفهم المجرد
مرونة الخلايا العصبية	تساهم في توليد الافكار
الالوان و الابعاد و الادراك المكاني	تحقق مبدأ المتعة في التعلم
الترميز و رؤية الصورة من كل الجوانب	توفر الوقت و تزيد من كفاءة الدراسة

- لا تتحقق فوائد الخرائط الذهنية الا بتوفر العناصر التالية
عناصر الخريطة الذهنية :

تحفز الشق الايمن و تزيد من كفاءة الذاكرة	الالوان
تساعد على التذكر و للترميز	الصور و الرسوم
مختصر جدا و تعبر عن الافكار الرئيسية و الثانوية	الكلمات
المعلومات في الدماغ تخزن على الخطوط وليس الخلايا نفسها	"الخطوط"
الجزء الايمن من المخ يحب الشي المائل للتعبير عن علاقة الرئيسية بالثانوية	

➤ الخطوات السبع لرسم الخريطة الذهنية :

ابدأ من منتصف الصفحة

- عندما تبدأ من المنتصف فإنك تعطي الحرية لذهنك كي يتحرك في جميع الاتجاهات

استخدم احد الأشكال او الصور للتعبير عن الفكر المركزية

- لان الصورة افضل من الف كلمة و تساعدك على استخدام خيالك
- الصورة المركزية تحافظ على مواصلة انتباهك و تركيزك

استخدم الالوان اثناء الرسم

- لان الالوان تثير الذهن و تضيفي القوة و الحياة على الخريطة الذهنية
- تحفز الشق الايمن و مريحة للنظر

أوصل الفروع الرئيسية بالشكل المركزي بحيث تبدأ بخطوط عريضة من المركز ثم تقل تدريجياً

- لان العقل يعمل بطريقة الربط الذهني و توصيل الفروع الرئيسية يبني الهيكل الرئيس لأفكارك و تحاكي الطبيعة

اجعل التوصيل يأخذ شكل المنحنى

- لان الخطوط المنحنية تحاكي الشق الايمن من الدماغ
- اكثر جاذبية للعين و اكثر اثاراً لانتباهها لانها تشبه فروع الاشجار
- الخطوط المتقيمة تصيب العين بالملل

استخدم كلمة واحدة او كلمتين في كل سطر

- الكلمات القليلة تمنح الخريطة المرونة و القوة
- تصبح كل فكرة قادرة على توليد افكار و اساليب جديدة

استخدم الصور

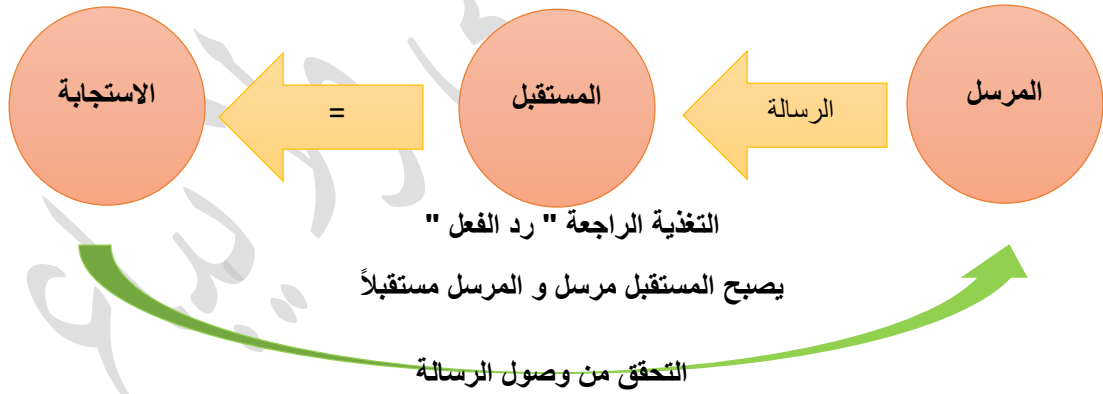
- هي افضل وسائل التركيز

مهارات التواصل في البيئة الجامعية

- **الاتصال** : عملية نقل هادفة للأفكار والمعلومات و المشاعر من شخص لآخر بغرض إيجاد نوع من التفاهم المتبادل
- و يمكن صياغته ايضاً بأنه توصيل الافكار و المعلومات و المشاعر والاخبار من المرسل الى المستقبل

➤ تتضمن عملية الاتصال العناصر التالية

العنصر	التفسير
المرسل	<ul style="list-style-type: none"> ○ هو نقطة الانطلاق في عملية الاتصال ○ تصدر منه الرسالة التي تحمل المعنى ○ يهدف المرسل من الرسالة الى وصول المستقبل للاستجابة
الرسالة الوسيلة	<ul style="list-style-type: none"> ○ المادة او المحتوى في عملية الاتصال ○ الاداة التي تنتقل عبرها الرسالة الى المستقبل كـ " الجوال " ○ قد تكون الوسيلة سمعية أو بصرية أو سمعية بصرية كـ التلفاز أو متعددة القنوات كالانترنت
المستقبل	<ul style="list-style-type: none"> ○ هو المستقبل للرسالة ○ على المرسل ان يضعه في حسابه دائماً للتأكد من فهمه للمقصود ○ المستقبل يستقبل الرسالة و يؤول رموزها و تفسيرها
التغذية الراجعة " ردّ الفعل "	<ul style="list-style-type: none"> ○ الاستجابة التي يستدل بها المرسل على تأثير رسالته في مستقبلها



معلومة

التغذية الراجعة هي التي تكشف مدى وصول الرسالة للمستقبل كما ارادها و في حال لم تصل فعلى المرسل يحدد مكنم الخلل في العناصر الاربعة " مرسل - رسالة - وسيلة - مستقبل "

- **التواصل في البيئة الجامعية** : محصلة العلاقات المتبادلة بين الطلبة أنفسهم من جهة و بين الطلبة و اعضاء هيئة التدريس و الموظفون من جهة اخرى في الجامعة
- يتألف البناء الهيكلي للجامعة من ثلاث دعائم رئيسية :

الدعم البشري " الأهم "	أعضاء هيئة التدريس ، الموظفون والطلبة
الدعم المادية	المباني و الاجهزة العلمية والقاعات وغيرها
الدعم المعرفية	الكتب،قواعد المعلومات ،المناهج الدراسية

- اهم البناء هو الدعم البشرية بدونها **ينهار الصرح الجامعي** بأكمله
- الطلبة هم محور العملية التعليمية و يلاحظ في الطلبة الجدد **سمة عدم التوافق مع الزملاء**
- اكثر من غيرهم و ذلك لخوفهم من المجتمع الجامعي الجديد
- مهارات التواصل مع زملاء الدراسة :



- طرق التواصل مع أعضاء هيئة التدريس :
 1. التواصل المباشر وجهاً لوجه : من خلال لقاء الطالب مع عضو هيئة التدريس داخل المحاضرة او في الساعات المكتبية
 2. التواصل عبر البريد الالكتروني : من خلال استخدام البريد الجامعي لارسال الاسئلة و الاستفسارات الى عضو هيئة التدريس
- آداب التواصل مع أعضاء هيئة التدريس :
 1. الانصات اثناء المحاضرة
 2. عدم رفع الصوت امامه
 3. الاحترام و عدم السخرية و الاستئذان للحديث
 4. عدم لاسؤال بنية الاحراج او الاختبار
 5. التواصل البصري وعدم المقاطعة
 6. الابتعاد عن الاشارة بالأيدي
 7. الابتساماة

مفهوم البحث العلمي و أدواته

- ❖ **البحث العلمي** : جهد منظم يقوم به الفرد " الباحث " من اجل تقصي الحقائق في مسألة أو مشكلة " موضوع البحث " باتباع طريقة علمية منظمة تسمى منهج البحث بغية الوصول لنتائج صالحة للتعميم على المشكلات المماثلة تسمى نتائج البحث
- ❖ **جوهر البحث** أن الباحث لديه اسئلة دقيقة محددة يحاول الاجابة عنها بطريقة علمية ووسيلته الى ذلك البحث في مصادر المعرفة المناسبة للموضوع او مستخدما أداة معينة تساعده في الوصول لاجابة ك " الاستبانة – التجربة العلمية "
- ❖ **أهمية البحث العلمي** :
 - ❖ التغلب على الصعوبات التي يواجهها الانسان
 - ❖ تفسير الظواهر الطبيعية و التنبؤ بها
 - ❖ تقصي الحقائق التي تفيد الانسان
 - ❖ حل المشكلات الاقتصادية والصحية و العلمية الخ
 - ❖ ميدان خصب ودعامة أساسية لاقتصاد الدول
 - ❖ الطلاب الذين يقومون بالبحث العلمي لديهم استيعاب اكبر من الذين لايقومون به
 - ❖ يفتح المجال للطلاب في اكتشاف المعرفة
 - ❖ تحقيق الرفاهية في شتى مجالات الحياة

❖ **الاعتبارات الأولية لاختيار موضوع البحث " متطلبات " :**

6. أن تتوفر لديك الاهتمامات الشخصية بالموضوع الذي تختاره
7. يجب أن يكون الموضوع مهماً و واضحاً وحديثاً
8. معرفة ما يحتاجه الموضوع من وقت كي يتم انجازه
9. التأكد من توافر المراجع المتعلقة بموضوع البحث
10. قراءة المعلومات التي تعتقد أنها مفيدة في موضوع البحث

❖ يوجد في المملكة نحو 100 مركز بحث حكومي و شبه حكومي لذلك تحتل المملكة المرتبة 37 عالمياً في

الاتفاق على البحث العلمي

❖ **أدوات البحث العلمي :**

6. الملاحظة
7. المقابلة
8. الاستبانة
9. الاختبار
10. المراجع و الوثائق

❖ **الملاحظة :** توجيه الانتباه و الحواس و العقل الى الظواهر و الوقائع المقصودة لادراك ما بينها من علاقات و

روابط و هي انسب اداة لدراسة السلوكيات و الانفعالات

❖ **مزايا الملاحظة :**

5. تمكن الباحث من جمع حقائق عن السلوك في وقت حدوثه كالنشاط الصفي
6. تبتعد الملاحظة عن التحيز و الميول
7. لا تتطلب جهوداً كبيرة
8. تعد افضل طريقة مباشرة لدراسة أنواع متعددة من الظواهر

❖ **أنواع الملاحظة :**

التصنيف	النوع	الوصف
على أساس وجود أداة	المقيدة	المراقبة المنظمة و المخطط لها مسبقاً لظاهرة معينة
ملاحظة معدة سابقاً	غير المقيدة	تعنى بجمع المعلومات عن ظاهرة معينة دون تحديد مسبق
على أساس دور الباحث	مباشرة	الملاحظة التي يلاحظ خلاله الظاهرة "موضوع البحث" بشكل مباشر دون وسيط مثل مراقبة مواقف السيارات
في إجراء الملاحظة	غير المباشرة	الملاحظة التي تتم عن طريق وسيط مثل اخذ المعلومات من الزملاء

❖ **المقابلة :** محادثة يقوم بها الباحث مع فرد او مجموعة افراد ممن تجرى عليهم الدراسة بهدف جمع

المعلومات عن الظاهرة المدروسة

❖ قبل ان يجري الباحث المقابلة عليه أن يعد "بطاقة مقابلة" تحوي البيانات اللازمة و الاسئلة التي سي طرحها

❖ **مزايا المقابلة :**

6. أفضل أداة لاختبار و تقويم الصفات الشخصية
7. تزود الباحث بمعلومات إضافية كتدعيم للمعلومات التي جمعت باداة اخرى

8. ذات فائدة كبيرة في تشخيص و معالجة المشكلات الانسانية
9. الإداة الانسب لجمع المعلومات من الافراد الأميين
10. ذات فائدة كبيرة في الاستشارات النفسية و التربوية و الاجتماعية

- ❖ **الاستبانة** : أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من المستجيب
- ❖ تستخدم الاستبانة في مجال الدراسات التي تهدف الى استكشاف حقائق عن الممارسات الحالية و استطلاع الرأي العام و ميول الافراد
- ❖ **مزايا الاستبانة** :
3. تعد البيانات التي تتوفر عن طريق الاستبانة اكثر موضوعية مما يتوفر في المقابلة او غيرها لان الاستبانة لايشترط فيها كتابة اسم المستجيب
4. يمكن بواسطة الاستبانة الحصول على المعلومات من افراد متباعدون جغرافياً او يكثرون من حيث العدد بأقصر وقت

ملخص
مجاني

أنواع الاستبانة		أنواع المقابلة			
مغلقة مفتوحة	مفتوحة	مغلقة	مغلقة مفتوحة	مفتوحة	مغلقة
تكون فقراتها مزيجاً من النوعين السابقين وهي الأكثر شيوعاً	تتطلب فقراتها إجابات غير محددة ويترك الباحث فراغات ليدون المستجيبون اجاباتهم	تتطلب فقراتها إجابات محددة بنعم او لا	تكون أسئلتها مزيجاً من النوعين السابقين	تتطلب أسئلتها إجابات غير محددة و تمتاز بغرابة بيناتها ولكن يصعب تصنيف إجاباتها	تتطلب أسئلتها إجابات دقيقة ومحددة ب نعم او لا

مجالات البحث عن المعلومات

❖ تتعدد مجالات البحث عن المعلومات فمنها :

1. الاستعانة بالمكتبات ومراكز المعلومات
2. البحث باستخدام محركات البحث على شبكة الانترنت
- ❖ المكتبات و مراكز المعلومات تشكل مصدراً رئيسياً في جميع المؤسسات التعليمية
- ❖ **مكتبة الملك سلمان المركزية** :
1. تقع المكتبة في موقع متوسط بين الكليات و عمادات الجامعة في المبنى رقم 27
2. تتكون من ستة ادوار تبلغ مساحتها الكلية 52 الف متر مربع
3. تتسع المكتبة لاربعة الاف مقعد و 400 مقصورة
4. تعد اكبر و اقدم مكتبة جامعية في السعودية و تعد المكتبة الأم
5. تحوي ما يقارب 3 مليون كتاب اضافة للمخطوطات التاريخية النادرة

خدمات المكتبة	
الدور الأول	خدمات بحثية حيث قسم الإعارة و الفهارس و مكتب الجمعية السعودية للمكتبات
الدور الثاني	خدمات إدارية حيث إمكانية التواصل مع العميد
الدور الثالث	خدمات الوسائل و المخطوطات حيث قسم الوسائل السمعية و البصرية
الدور الرابع	خدمات الدوريات العلمية حيث المجالات العلمية العربية و الاجنبية التي يبلغ عددها حالياً أكثر من 2000 مجلة
الدور الخامس	خدمات الكتب العربية
الدور السادس	خدمات الكتب الاجنبية

- ❖ محركات البحث على الانترنت : برامج حاسوبية تعمل من اجل استرجاع المعلومات المتاحة على صفحات الانترنت
- ❖ يمكن تشبيه محرك البحث بفهرس المكتبة الذي يدل رواد المكتبة على اماكن تواجد الكتب
- ❖ البحث يتم عن طريق البحث المتقدم
- ❖ امتداد الملفات :

1. PDF ملفات الاكروبات

2. PPT ملفات البوربوينت

3. PPS ملفات البوربوينت ذات العروض التقديمية

4. XLS ملفات الاكسل

5. DOC ملفات الوورد

- ❖ اختصارات تقنية لاستخدام محركات البحث بنجاح :

امتداد الملفات على GOOGLE	طريقة الاستخدام	مثال
علامة (؟)	توضع مكان الحرف او الرقم الذي لاتعرفه او لست متأكداً من صحته	201؟\مايو\20
علامة (+) و كلمة AND	عندما تشترط إيجاد كلمتين مجتمعتين في البحث	الرياض + الطقس
علامة (-) أو كلمة NOT	عندما تريد حذف أو استثناء ما بعدها من عملية البحث	الايادن - البوذية
وضع العبارة بين ((....))	عندما تريد ان تحصر البحث في تلك الكلمة	((التفكير ما وراء المعرفي))

فنيّات البحث العلمي و اخلاقياته

- ❖ يعد مبدأ الامانة العلمية مبدأ من مبادئ البحث العلمي
- ❖ فنيّات كتابة البحث العلمي و اخلاقياته :
 1. الامانة العلمية في كتابة البحوث
 2. فنيّات العرض و الكتابة
 3. الاقتباس في البحوث العلمية و توثيقها
 4. توثيق المراجع في البحوث العلمي
- أولاً الامانة العلمية في كتابة البحوث :
 - ❖ يعتمد الباحث أي كان مجال تخصصه على أفكار أنتجها الآخرون
 - ❖ للحفاظ على حقوق الملكية الفكرية لابد من تفعيل فضيلة الامانة
 - ❖ الامانة العلمية : إرجاع الأفكار أو الاعمال أو الكتابات كلها او جزء منها الى اصحابها
 - ❖ أهمية الأمانة العلمية :
 1. الحفاظ على حقوق الملكية الفكرية للآخرين
 2. مساعدة المبدعين و المؤلفين على حماية افكارهم
 3. تسهل القراء مراجعة ماورد في البحث من أفكار
 4. الحفاظ على الحقوق المادية المترتبة لمنتجي الافكار
 5. تكريس مبدأ " إعطاء كل ذي حق حقه "
 - ❖ سهلت لاشبكة العنكبوتية الكشف عن السرقات العلمية باستخدام برامج و ادوات تجارية و مجانية
 - ❖ تقنية Turnitin في جامعة الملك سعود للتحقق من أصالة المحتوى العلمي
 - ❖ عند كتابة البحث العلمي عليك الالتزام بـ :
 1. تأكد من معرفتك لكيفية وضع الاستشهادات
 2. ضع علامات تنصيب عند استخدام كلمات أو جمل المؤلف حرفياً
 3. عند الاقتباس أو التلخيص أو اعادة الصياغة يجب ان توضح في بداية الجملة أن الاتي هو فكرة لشخص آخر
 4. مراعاة التوثيق السليم بحسب نوع الاقتباس
 5. عندما يساورك شك في مصدر فالأفضل ان لاتستخدمه

ثانياً فنيّات العرض و الكتابة للبحوث العلمية

التنفيذ	الفنيّات
ترك هامش علوي و سفلي و ايمن و ايسر بمقدار 2.5 سم مراعاة القواعد اللغوية و الاملائية تقسيم النص الى افكار متتالية و مترابطة و ترك مسافة اول السطر من كل فقرة اختيار خط Traditional Arabic للغة العربية اختيار خط Time New Romans للانجليزية خط المتن 16 خط العناوين 16 غامق مسافة بين الاسطر 1.5	تنسيق المحتوى
تجنب استخدام الجمل الطويلة و الاطالة و الابتعاد عن تكرار الفكرة الواحدة	عرض الافكار
تجنب الالفاظ الغريبة و الاساليب العامية و الاساليب التي تمجد الذات	الصياغة

ثالثاً الاقتباس في البحوث العلمية و توثيقها

❖ هناك طرق متعددة للطريقة المعتمدة في توثيق المراجع

أنواع الاقتباس و التوثيق في المتن	
المباشر	غير المباشر
نقل الباحث للنص كما هو دون إجراء أي تعديل	نقل الفكرة أو المعلومة من مصدرها معناً و ليس نصاً
اقسامه	اقسامه
اقتباس بداية الفقرة	اقتباس بداية الفقرة
اقتباس نهاية الفقرة	اقتباس نهاية الفقرة

رابعاً توثيق المراجع في البحوث العلمية

- ❖ هناك طرق عديدة لتوثيق المراجع شريطة أن تكون مرتبة أبجدياً على الاحرف الاولى من أسماء المؤلفين
- ❖ الطريقة المعتمدة لدينا في توثيق المراجع هي (الطريقة المعتمدة في نظام الـ APA)
- ❖ APA اختصار لـ American Psychological Association جميعة علماء النفس الأمريكيين

عناصر كتابة البحث العلمي

عناصر كتابة البحث العلمي											
الغلاف	الملخص	المقدمة	المشكلة	المنهج	الدراسات السابقة	الحدود	المتن	الاجراءات	الخاتمة	المراجع	الملاحق

الغلاف	
الترتيب	المحتويات
على اليمين أعلى الصفحة	الجهة الراعية للبحث
في منتصف الصفحة	عنوان البحث
تحت العنوان	اسم معدّ البحث
في اسم المعدّ	المشرف على البحث (إن وجد)
تحت اسم المشرف	نوعية البحث هل هو متطلب اكايمي ام رسالة علمية
في الاسفل	الفصل الدراسي (إن وجد) السنة

الملخص

تلخيص البحث بصورة مختصرة ودقيقة و هو آخر ما يكتبه الباحث في البحث	
الملخص العنصر الاخير زمانياً و الاول ترتيبياً و ينبغي الا يزيد عن فقرة واحدة و لا يتجاوز 150 كلمة	
عناصر ملخص البحث	1. نتائج البحث 2. إجراءات البحث 3. المنهج المستخدم 4. هدف الدراسة

المقدمة

العنصر	الوصف
التمهيد	تعرض فيه مقدمة عامة عن البحث و هدفه
أهمية الموضوع	توضيح أهمية الدراسة و مايمكن ان يترتب عليها
خطة البحث	تحتوي على تقسيم البحث و أبرز محتوياته
الصعوبات	توضيح الصعوبات اثناء القيام بالبحث
الشكر	الشكر للاشخاص او الجهات التي قدمت له الدعم

مشكلة البحث

تشير مشكلة البحث إلى الموضوع الذي يدرسه الباحث	
خطوات صياغة مشكلة البحث	<ol style="list-style-type: none"> 1. الإحساس بالمشكلة 2. التعبير عن المشكلة 3. تحديد المشكلة بشكل دقيق من خلال أسئلة البحث التي سيجيب عنها الباحث في نتائج البحث

منهج البحث

هو الاسلوب أو الطريقة الموضوعية التي يتبعها الباحث لدراسة ظاهرة من الظواهر للوصول الى نتائج عامة	
الوصف	المنهج
وصفي	يهتم بدراسة الظاهر السلوكية و الطبيعية في بيئة معينة
تاريخي	يعتمد على الوثائق و نقدها و تحديد الحقائق التاريخية
تجريبي	يعتمد على التجربة العلمية في اثبات او نفي تساؤلات البحث
المقارن	مقارنة بين جوانب التشابه و الاختلاف بين الظواهر

حدود البحث

هي طريقة اختيار عينة البحث أو مفردات الدراسة و أدوات جمع بياناتها و أساليب تحليلها	
حدود البحث	وصفها
زمانية	المدة الزمنية التي أجريت فيها الدراسة
مكانية	المكان الذي طبقت فيه أدوات الدراسة
بشرية	طبيعة عينة الدراسة من حيث النوع (ذكور-إناث) والعمر
منهجية	المنهج المستخدم في الدراسة

الدراسات السابقة

وصفها	طريقة العرض
البدء بالاحداث ثم الاقدم	تنازلياً
البدء بالاقدم ثم الاحداث	تصاعدياً

متن البحث

يمثل متن البحث فصول البحث الاساسية

إجراءات البحث

الوصف	الاجراء
الادوات التي يعتمد عليها الباحث في دراسته	أدوات البحث
يشمل الأفراد أو المدن أو الهيئات الذين يكونون موضوع مشكلة البحث	مجتمع البحث
الاساليب التي يستخدمها الباحث في معالجة المعلومات و البيانات التي حصل عليها و تحويلها من صورتها الكمية (الرقمية) الى الكيفية (الوصفية)	الأساليب الإحصائية

خاتمة البحث

تتضمن شرحاً مبسطاً لما توصلت إليه الدراسة من نتائج و أهم المقترحات للاستفادة مستقبلاً	العنصر
الوصف	نتائج البحث
الاجابة عن تساؤلات الدراسة التي انطلق منها الباحث	التوصيات
مقترحات يصوغها الباحث تتضمن : 1. دراسات مستقبلية 2. مقترحات تنفيذية للإفادة من نتائج البحث في حل المشكلة التي اجري من أجلها البحث	

قائمة المراجع

الملاحق

يضع الباحث الاستمارات و أدوات البحث المستخدمة في بحثه أو بعض الجداول الاحصائية و الرسوم التي لا ضرورة لإيرادها في متن البحث

مهارات العرض و التحدث أمام الجمهور

❖ اضطراب القلق الاجتماعي أو الرهاب الاجتماعي هو نوع من المخاوف غير المبررة تنهر عند قيام الشخص بالحديث أو عمل شيء أمام مجموعة من الناس في المناسبات العامة

❖ بعض الاعراض التي قد تظهر عند الالقاء أمام الجمهور :

- رجفة في اليدين ، امسك ببطاقات صغيرة ،
- لا تمسك كأساً أو ورقة
- سرعة التنفس ، تنفس من أنفك لا من فمك
- الخوف العام ، أنظر للأعلى فوق رؤوس الجمهور
- برودة اليدين ، افرك يديك
- العرق ، أهمله و لن ينتبه له أحد
- دقات القلب ، تنفس بعمق و إن كنت جالس
- امسك ركبتيك
- جفاف الفم ، تحدث ببطء و توقف بين الجمل و اشرب رشفات من الماء
- رجفة في الصوت ، تكلم ببطء قف بين الكلمات

❖ العرض التقديمي : نشاط لنقل المعلومات أو الاثراء أو الافكار أو المقترحات من مرسل إلى متلق بغرض يتحقق خلاله تحقيق الهدف من العرض

❖ مواصفات العرض الفعال :

1. يثير انتباه الحضور
2. منظم وواضح ومنتاسق في تتابعه
3. يعتمد على الحقائق و الإثباتات
4. يتصف بالمرونة و التوازن
5. يحقق الإفادة و يؤثر إيجاباً على الحضور
6. يتجاوز توقعات الحضور
7. يشجع الحضور على المشاركة و إبداء آرائهم

❖ وسائل العرض التقديمي :

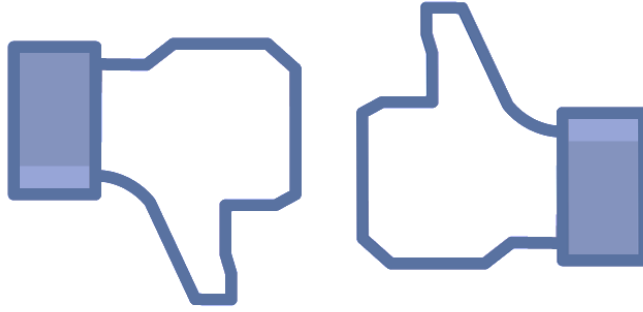
- الشفائيات (البروجكتر)
- عروض البورينت
- الاوراق الكبيرة (اللوح القلاب)
- الأفلام و الفيديو
- عروض الأنفوغرافيك
- الخرائط و الرسوم البيانية
- جهاز التسجيل السمعي
- السبورة

قواعد التعامل مع وسائل العرض التقديمي	
أفعل	لا تفعل
اجعل الوسيلة جذابة	لا تجعلها بديلاً لحديثك
قف بشكل جانبي لكي لاتعيق النظر للوسيلة	لا تقراها بل اشرحها بكلمات جديدة و اسلوب مختلف
أدر وسائل الايضاح بنفسك و لا تتركها للمساعدين	لا تتركها مدة طويلة غيرها كل 20 ثانية و بحد اقصى 2 دقيقة
وزع الاوراق و لو جزء منها على الجمهور بهذا انت تتحكم بالوقت	لا تفقد الترتيب بل اعرف متى تستعمل كل وسيلة
ركز نظرك علنة الجمهور و ليس الوسيلة و رقم وسائل الايضاح	لا تقف أمام الجمهور بحيث تعيق رؤيتهم للوسيلة

مراحل العرض التقديمي أمام الجمهور	
المرحلة	الوصف
اختيار الموضوع والتنظيم و التنسيق	يختار الموضوع بناءً على أهميته لتحقيق هذه المرحلة : حدد الهدف من الحديث هل هو نقل معلومات او تبادل معرفي او اقناع جمهور التزم بخطوات بناء العرض التقديمي (مقدمة، وسط، خاتمة)
تجهيز العرض	يجهز العرض من خلال : اختيار وسيلة عرض تحديد استراتيجيات العرض مثل التوقف لاعطاء فرصة للقراءة و مواجهة الجمهور وليس الشاشة
تنفيذ الالقاء	يضم الـ : المهارات السلوكية (العناية بالمظهر و طريقة الوقوف و اللبس) جذب و إدارة الجمهور كالبداية قوية وجذابة

- ❖ **مهارة التحدث:** فن و مهارة و موهبة ، فن لانه شخصي ، مهارة لانه يحتاج للتدريب ، موهبة لان الشخص يستطيع صقل هذه الموهبة
- ❖ **سمات المتحدث الجيد :**
 1. السمات الشخصية (موضوعية - صدق - وضوح - دقة - اتزان انفعالي - مظهر)
 2. السمات صوتية (صوت واضح ومرن - رفع الصوت - لا تطرق على الميكروفون - استعمال صوتك الطبيعي)
 3. السمات الاقناعية (الاستشهاد بالكتاب و السنة - القدرة على التعبير - الضبط الانفعالي - ضرب الامثلة)
- ❖ **الاتزان الانفعالي:** قدرة المتحدث على التحكم بانفعالاته

❖ مؤشرات تفاعل الجمهور مع المتحدث :



مؤشرات سلبية

1. تملل و كثرة الحركة
2. النظر للساعة
3. النظر في انحاء الغرفة او الخلف
4. التثاؤب او النوم
5. وضع اليدين خلف الرقبة اثناء الجلوس

مؤشرات ايجابية

1. هز الرأس بالموافقة (تأييد)
2. ميل الجسد للأمام (انتباه)
3. وضع اصبع على الخد او جانب الرأس (تفكير وتأمل)
4. نظر مستمر (تركيز)
5. ترديد كلمات (تفاعل)

ملخص النهج (١٠١). ع.ع.إ.ح

مهارات معالجة المعلومات والاستذكار الفعال: -

- المحتوى المعرفي لدى الإنسان يقابله البيانات **Data** والمعلومات **Information** في الحاسب.
- العمليات المعرفية لدى الإنسان يقابلها المعالجة **Processing** في الحاسب.
- الجهاز العصبي المركزي في الإنسان يقابله لوحة النظام **Motherboard** في الحاسب.

مهارات التذكر:

أقسام الذاكرة:

الوصف	أقسام الذاكرة
<ul style="list-style-type: none">• تستقبل المثيرات الحسية.• تنظم المعلومات بين الحواس والذاكرة قصيرة المدى، تسمح بنقل ٤_٥ وحدات معرفية في الوقت الواحد علماً بأنها قد تكون كلمة أو حرفاً أو صورة.• تخزن المثيرات لمدة لا تزيد عن ثلاث ثوان، ثم تنقلها إلى الذاكرة قصيرة المدى.• فيها يبدأ دور التمييز والانتباه.	الذاكرة الحسية
<ul style="list-style-type: none">• تعتمد في معلوماتها على الذاكرة الحسية أثناء استقبال المثيرات الحسية، وعلى الذاكرة طويلة المدى حين تحتاج إلى استرجاع المعلومات.• تحتفظ بالمعلومات لمدة لا تتجاوز ١٥ ثانية.• تسمى بـ"الذاكرة العاملة" لأنها الذاكرة الوحيدة التي تعالج المعلومات، حتى تصبح المعلومات قابلة للتخزين في الذاكرة طويلة المدى.• إذا مرت مدة ١٥ ثانية ولم تعالج المعلومة أو تكرر فسوق تنسى.• إن حدوث أي مشتت للانتباه خلال معالجة المعلومات يضعف احتمالية تذكرها.	الذاكرة قصيرة المدى
<ul style="list-style-type: none">• هي عبارة عن خزان يضم كمّاً كبيراً من المعلومات والخبرات والمشاعر.• لا تحتوي إلا على معلومات تمت معالجتها سابقاً لتصبح أكثر تنظيماً.• تتم في هذه الذاكرة عملية استرجاع المعلومات والمهارات والخبرات والأحداث والمعاني.	الذاكرة طويلة المدى

رباعيات مهارات الذاكرة:

الوصف	المهارة
<ul style="list-style-type: none"> ● القدرة على التعامل مع كميات محدودة من المعلومات منتقاة من كم كبير. ● يبدأ الانتباه عند وصول المثيرات الحسية إلى الدماغ. ● المعلومات التي لا تنتبه لها لا يتم معالجتها. 	الانتباه
<ul style="list-style-type: none"> ● إعطاء معاني للمثيرات الحسية الجديدة. ● تتم من خلال التسميع والتكرار والتنظيم والتلخيص. ● تتضمن وصول المعلومات إلى الذاكرة طويلة المدى. 	الترميز
<ul style="list-style-type: none"> ● نظام التخزين المؤقت في الذاكرة قصيرة المدى، وآخر دائم في الذاكرة طويلة المدى. ● لا يتم التخزين أو الاحتفاظ إلا إذا عولجت المعلومات في الذاكرة قصيرة المدى. ● حتى تجعل المعلومات جاهزة وقت الحاجة، لابد من تنظيمها وترميزها ليسهل الرجوع إليها. 	التخزين
<ul style="list-style-type: none"> ● هي عملية نقل عكسية للمعلومات والخبرات من الذاكرة طويلة المدى إلى قصيرة المدى. ● ينطلق أمر الاستدعاء من الذاكرة قصيرة المدى. ● هناك نوعان من الاسترجاع هما: التذكر (كتذكر الأسماء) والتعرف (كالتعرف على الأشياء) 	الاسترجاع

مفهوم مهارة الاستذكار:

مهارة الاستذكار هي: (الطرق الخاصة التي يتبعها الطالب في استيعاب المواد التي درسها، أو التي سوف يدرسها، وهي أنماط سلوكية متعلمة تتباين بتباين مواقف التعلم، وباختلاف المواد الدراسية".

خصائص الاستذكار الفعال:

الخاصية	التطبيق العملي
الاعتقاد في إمكان التعلم	<ul style="list-style-type: none"> • ثقة المتعلم في مستوى ذكائه. • الاعتقاد بأن له الحق في التعلم. • أن تكون لديه اتجاهات إيجابية نحو المادة الدراسية. • وجود الرغبة للتعلم شرط أساسي لحدوث عملية التعلم.
البيئة المناسبة للتعلم	<ul style="list-style-type: none"> • التهوية الجيدة والإضاءة الكافية، والجلسة الصحيحة أثناء الاستذكار. • الابتعاد عن الاستذكار في أماكن لاسترخاء. • تجنب الضوضاء ومشتتات الانتباه. • أن تكون درجة حرارة المياه معتدلة.
الحالة الفيزيائية المؤهلة للتعلم	<ul style="list-style-type: none"> • الحصول على القسط الكافي من الراحة البدنية. • تجنب المذاكرة بعد وجبت الطعام مباشرة. • اختيار الوقت المناسب لنشاط الدماغ المناسب، فقد أتفق العلماء أن أفضل وقت من ٤_ ٨ صباحاً
توظيف استراتيجيات معالجة المعلومات	<ul style="list-style-type: none"> • ترميز المعلومات ومعالجتها، فتنظيم المعلومات يساعد العقل على استيعابها. • تحويل المتعلم ما يريد حفظه إلى شيء مألوف لديه. • ربط المتعلم الخبرات الجديدة بالخبرات السابقة وإيجاد العلاقات بينها.
استخدام استراتيجيات التعلم الفعال	<ul style="list-style-type: none"> • تطبيق مهارات الاستذكار الفعالة، كالخريطة الذهنية والتلخيص وتدوين الملحوظات. • تنظيم الطالب لوقته.
استخدام كل الإمكانيات العقلية	<ul style="list-style-type: none"> • توظيف أنشطة الجانب الأيمن وأنشطة الجانب الأيسر من المخ في عملية التعلم والاستذكار. • استخدام ما يلزم من الحواس لتسجيل ونقل المعلومات إلى المخ.
التعلم مع الآخرين بفاعلية	<ul style="list-style-type: none"> • يشترط هنا أن تكون المجموعات الدراسية صغيرة من ٢ إلى ٥ أشخاص. • يتيح التعلم مع الآخرين فرصة النقاش والحوار وتقويم الطالب لأدائه. • يتيح التعلم مع الآخرين تبادل الخبرات والإفادة من أفضل ما لدى كل فرد من أفراد المجموعات.
حب التعلم والتمتع به	<ul style="list-style-type: none"> • يجعل التعلم ممتعاً. • أن تكون ما يتعلمه الفرد له معنى لديه، ويندمج كلياً فيما يتعلمه، وبذلك يحقق المتعلم مبدأ "تذويت المعرفة".

مراقبة النمو المعرفي:

تعد هذه المهارة إحدى استراتيجيات "بناء المعنى" وفيها يُطبق نموذج (KWLH).

من فوائد تطبيق مهارة مراقبة النمو المعرفي:

- استخراج المعلومات السابقة عن الموضوع.
- توضيح الغرض من تعلم الموضوع.
- تزويد المتعلم بكيفية الوصول إلى المعلومات.
- مراقبة وتقويم الفهم لدى المتعلم.
- توسيع الأفكار بعد تعلم الموضوع.

معنى المهارات:

المعنى	المهارة
ماذا أعرف؟	K
ماذا أريد أن أعرف؟	W
ماذا تعلمت؟	L
كيف يمكن تعلم المزيد؟	H

مهارة التلخيص: -

مفهوم مهارة التلخيص:

إعادة صياغة النص الأصلي في عدد قليل من الكلمات مع المحافظة على الأفكار الرئيسية.

الايجاز

الاحتفاظ بمحتويات النص الأساسية باستخدام الأسلوب الخاص لكاتب التلخيص.

التنظيم

إظهار الأفكار الرئيسية للنص الأصلي في صورة مركزة دون الأخلال بالمعنى.

التركيز

القواعد العامة للتلخيص:

أولاً: قراءة النص عدة مرات وفهم الأفكار الرئيسية.

ثانياً: الاحتفاظ بالأفكار الأساسية.

ثالثاً: الموضوعية، والتقييد بالنص الأصلي وعدم إضافة ما ليس بالنص.

رابعاً: ترابط الجمل والفقرات والمحافظة على التسلسل.

خامساً: في كل الأحوال يجب ان لا يزيد الملخص عن ثلث النص.

تعريف مهارة التلخيص:

"إعادة صياغة النص الأصلي، بأسلوب كاتب التلخيص في عدد قليل من الكلمات مع الحفاظ على المعنى الأساسي للنص المكتوب".

استراتيجية SRKW للتلخيص:

المرحلة	التفسير
المسح Scan	<ul style="list-style-type: none">• قراءة النص الأصلي قراءة سريعة للتعرف على المضمون.• مسح سريع من البداية إلى النهاية يعطي انطباعاً عن الموضوع.
القراءة Reading	<ul style="list-style-type: none">• القراءة المتأنية للنص بهدف تحديد الأفكار الرئيسية.• وضع خط تحت بدء كل فقرة.
الكلمات المفتاحية Key Words	<ul style="list-style-type: none">• تحديد الكلمات الأساسية التي يدور حولها النص.• الكلمات المفتاحية هذه إما أن تكون نصاً حرفياً أو تكون بالمعنى.
الكتابة Writing	<ul style="list-style-type: none">• كتابة ملخص للنص الأصلي مع التركيز على الأفكار الرئيسية.• مراعاة التسلسل طبقاً للنص الأصلي.• التعبير عن تلك الأفكار بأسلوبك أنت.• عدم النظر إلى النص الأصلي؛ لعدم التأثر بأسلوبه.

مهارة تدوين المعلومات المهمة من المحاضر:

تعريفها "القدرة على متابعة ما يذكره المحاضر، وتكون مرجعاً عند المذاكرة أو المراجعة؛ لتساعد على فهم المادة الدراسية"

استراتيجية تدوين المعلومات المهمة من المحاضر:

أثبتت الدراسات أن معظم الناس ينسون حوالي ٨٠% مما سمعوه في المحاضرات بعد أسبوعين. وينسون ٩٥% مما سمعوه في المحاضرة بعد أربعة أسابيع.

فوائد تدوين الملاحظات:

- تساعدك في تحديد النقاط المهمة في المحاضرة.
- تساعدك في التركيز أثناء المحاضرة.
- تمكنك الملاحظات من الرجوع إليها بسهولة، والاستفادة منها في الاختبارات وكتابة التقارير.
- زيد قدرتك على التذكر والاستيعاب للمادة.

مهارة استخدام الخريطة الذهنية:

يعد الطبيب البريطاني "توني بوزان" مخترع الخرائط الذهنية.

سميت الخرائط الذهنية بهذا الاسم لأنها:

- تشبه الخلايا العصبية.
- صممت الخريطة الذهنية بطريقة تحاكي شكل خلايا الدماغ.

تعريف الخريطة الذهنية:

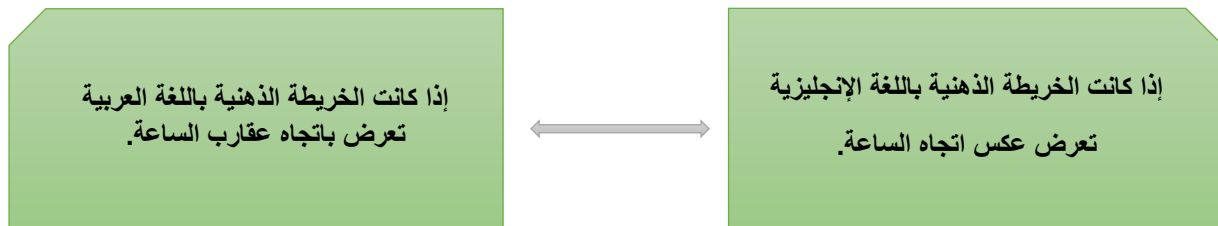
هي "تلك الأداة الرائعة في تنظيم التفكير، وهي في غاية البساطة، وتعتمد نفس الطريقة المتسلسلة للخلايا العصبية، فهي تبدأ من الأصل إلى الفروع".

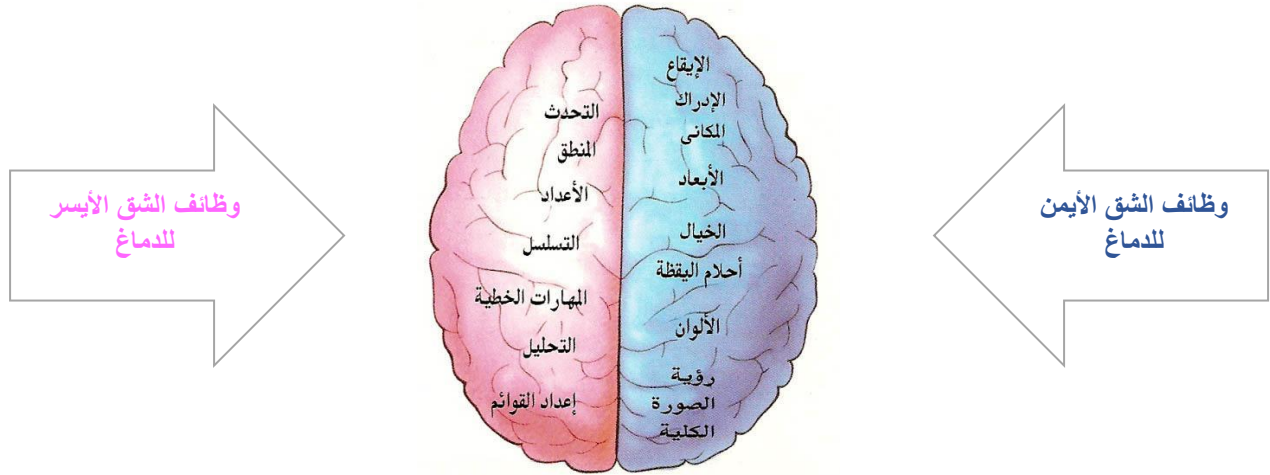
مجالات استخدام الخريطة الذهنية:

تستخدم الخريط الذهنية في كل مجالات الحياة.



فوائد الخريطة الذهنية من خلال أبحاث الدماغ:





تطبيقاتها في وظائف الدماغ	فوائد الخريطة الذهنية
ترتبط بين وظائف الشقين: الأيمن والأيسر معاً.	تزيد من كفاءة عمل الدماغ.
من خلال الترميز عبر الخطوط والتسلسل والألوان ورؤية الصور الكلية. رؤية الصورة الكلية.	تساعد على حدوث م يسمى "التعلم ذو المعنى".
رؤية الصورة الكلية.	تساعد على الاحتفاظ بالمعلومات المهمة.
الإدراك والأبعاد والتحليل.	تسهل إيجاد علاقات بين المتغيرات والربط بينها.
الإدراك.	تساعد على توصيل المفاهيم المجردة.
مرونة الخلايا العصبية في الدماغ ذات الشكل الشجري، الخيال وأحلام اليقظة.	تساهم في توليد أفكار جديدة وإبداعية.
الألوان والأبعاد والإدراك المكاني والمهارات الخطية.	تحقق مبدأ المتعة في التعلم.
الترميز ورؤية الصورة من جميع جوانبها.	توفر الوقت وتزيد من سرعة وكفاءة الدراسة.

عناصر الخريطة الذهنية:



الخطوات السبع لرسم الخريطة الذهنية:

الخطوة	م
ابدأ من منتصف الصفحة.	الأولى.
استخدم أحد الأشكال أو الصور للتعبير عن الفكرة المركزية.	الثانية.
استخدم الألوان أثناء الرسم.	الثالثة.
صل الفروع الرئيسة بالشكل المركزي، بحيث تبدأ بخطوط عريضة من المركز، ثم تقل تدريجياً	الرابعة.
اجعل التوصيل بين الفروع يأخذ شكل المنحنى بدلاً من الخطوط المستقيمة.	الخامسة.
استخدم كلمة واحدة أو كلمتين في كل سطر.	السادسة.
استخدم الصور.	السابعة.

مفهوم الاتصال وعناصره:

تعريف الاتصال:

هو "عملية نقل هادفة للأفكار والمعلومات والمشاعر من شخص لآخر، بغرض إيجاد نوع من التفاهم المتبادل بينهما.

تتضمن عملية الاتصال:



مفهوم التواصل في البيئة الجامعية:

أعضاء هيئة التدريس، والموظفون، والطلبة.	١. الدعامة البشرية:
المباني، والأجهزة العلمية، والقاعات، وغيرها.	٢. الدعامة المادية:
الكتب، وقواعد المعلومات، والمناهج الدراسية، وغيرها.	٣. الدعامة المعرفية:

تعريف التواصل في البيئة الجامعية:

هو "محصلة العلاقات المتبادلة بين الطلبة أنفسهم من جهة، وبين الطلبة وأعضاء هيئة التدريس والموظفين من جهة أخرى في الجامعة".

مهارات التواصل مع زملاء الدراسة:



مهارات التواصل مع أعضاء هيئة التدريس:

- التواصل المباشر وجهاً لوجه.
- التواصل عبر البريد الإلكتروني.
-



مفهوم البحث العلمي:

تعريفه:

هو " جهد منظم يقوم به الفرد (يسمى الباحث)، من أجل تقصي الحقائق في مسألة أو مشكلة معينة (تسمى موضوع البحث)، وذلك باتباع طريقة علمية منظمة (تسمى منهج البحث)، بغية الوصول إلى حلول ملائمة للعلاج أو إلى نتائج صالحة للتعميم على المشكلات المماثلة (تسمى نتائج البحث)".

أهمية البحث العلمي:

- التغلب على الصعوبات التي قد يواجهها الإنسان.
- تفسير الظواهر الطبيعية والتنبؤ بها.
- تقصي الحقائق التي يستفيد منها الإنسان في التغلب على مشكلاته.
- حل المشكلات الاقتصادية والصحية والعلمية والتربوية والسياسية وغيرها.
- ميدان خصب ودعامة أساسية لاقتصاد الدول وتطورها وتحقيق رفاهية شعوبها.
- إن الطلاب الذين يقومون بإجراء البحوث العلمية دائماً يحصلون على فهم أكثر من غيرهم.
- يفتح المجال لدى الطلاب في اكتشاف المعرفة، وهذا الأمر أفضل بكثير من تلقينها.
- تحقيق الرفاهية في شتى المجالات الحياتية.

أدوات البحث العلمي:

"تتم أهمية أدوات البحث العلمي في كونها وسائل التي تستخدم في جمع المعلومات والبيانات ذات العلاقة بمشكلة البحث، إن أداة البحث العلمي تكون سبباً في فشل أو نجاح البحث وتعدد أدوات البحث العلمي ومن بينهما".

الملاحظة:

"يقصد بها توجيه الانتباه والحواس والعقل إلى الظواهر والوقائع المقصودة لإدراك ما بينهما من علاقات وروابط، وهي أنسب أدوات البحث العلمي لدراسة السلوكيات والانفعالات".

مزايا الملاحظة:

- تمكن الباحث من جمع حقائق عن السلوك في وقت حدوثه (كالنشاط الصفي، أو ممارسة نشاط رياضي، أو العلاقات الشخصية مع الآخرين).
- تبتعد الملاحظة بشكل كبير عن التحيز والميول والأهواء الذاتية في نقل وتدوين الملاحظات.
- لا تتطلب جهوداً كبيرة تبذل من قبل المجموعة التي تجري ملاحظتها مقارنة بطرق جمع المعلومات الأخرى.
- تعد أفضل طريقة مباشرة لدراسة أنواع متعددة من الظواهر، فهناك جوانب للتصرفات الإنسانية لا يمكن دراستها إلا بهذه الوسيلة.

أنواع الملاحظة:

التصنيف	النوع	الوصف
على أساس وجود أداة ملاحظة معدة مسبقاً	المقيدة	هي المراقبة المنظمة والمخطط لها مسبقاً لظاهرة معينة، مستهدفة سلوكيات مجموعة من الأفراد، أو مستهدفة نشاطاً معيناً. (مقيدة بأداة معدة مسبقاً).
	غير المقيدة	تعنى بجمع المعلومات عن ظاهرة معينة دون تحديد مسبق لنوع المعلومات المراد جمعها. (غير مقيدة بأداة معد مسبقاً).
على أساس دور الباحث في إجراء الملاحظة	المباشر	هي الملاحظة التي يلاحظ خلالها الظاهرة (موضوع البحث) بشكل مباشر دون وسيط، مثل: (مراقبة موانق السيارات، والمطاعم والمحلات التجارية، والأنشطة والأحداث الجارية في الحياة اليومية) لمحاولة فهمها الكشف عن واقعها.
	غير المباشر	هي الملاحظة التي تتم عن طريق وسيط. على سبيل المثال : أخذ المعلومات من الزملاء، أو الرجوع إلى فلم وثائقي، أو ملاحظة الظاهرة من خلال السجلات والتقارير.

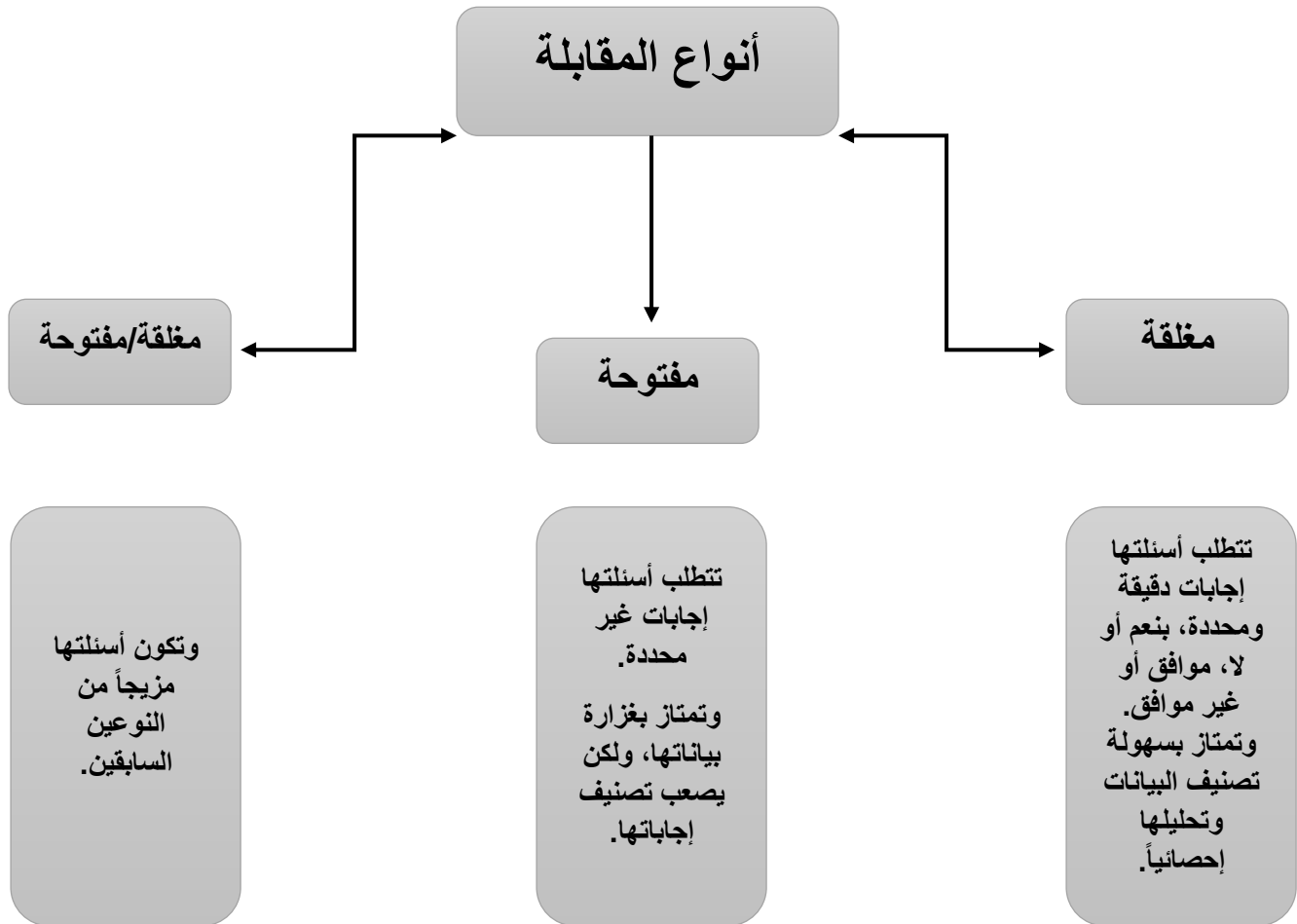
المقابلة:

تعريفها:

هي "محادثة يقوم بها الباحث مع فرد أو مجموعة أفراد ممن تجري عليهم الدراسة بهدف جمع المعلومات عن الظاهرة المدروسة".

مزايا المقابلة:

- أفضل أداة لاختبار وتقييم الصفات الشخصية.
- تزود الباحث بمعلومات إضافية كتدعيم للمعلومات التي جُمعت بأدوات أخرى.
- ذات فائدة كبيرة في تشخيص ومعالجة المشكلات الإنسانية.
- الأداة الوحيدة لجمع البيانات والمعلومات من الأفراد الأميين، ومع الأفراد الذين يصعب استجابتهم للملاحظات أو الاستبيان.
- ذات فائدة كبرى في الاستشارات النفسية والتربوية والاجتماعية.



الاستبانة:

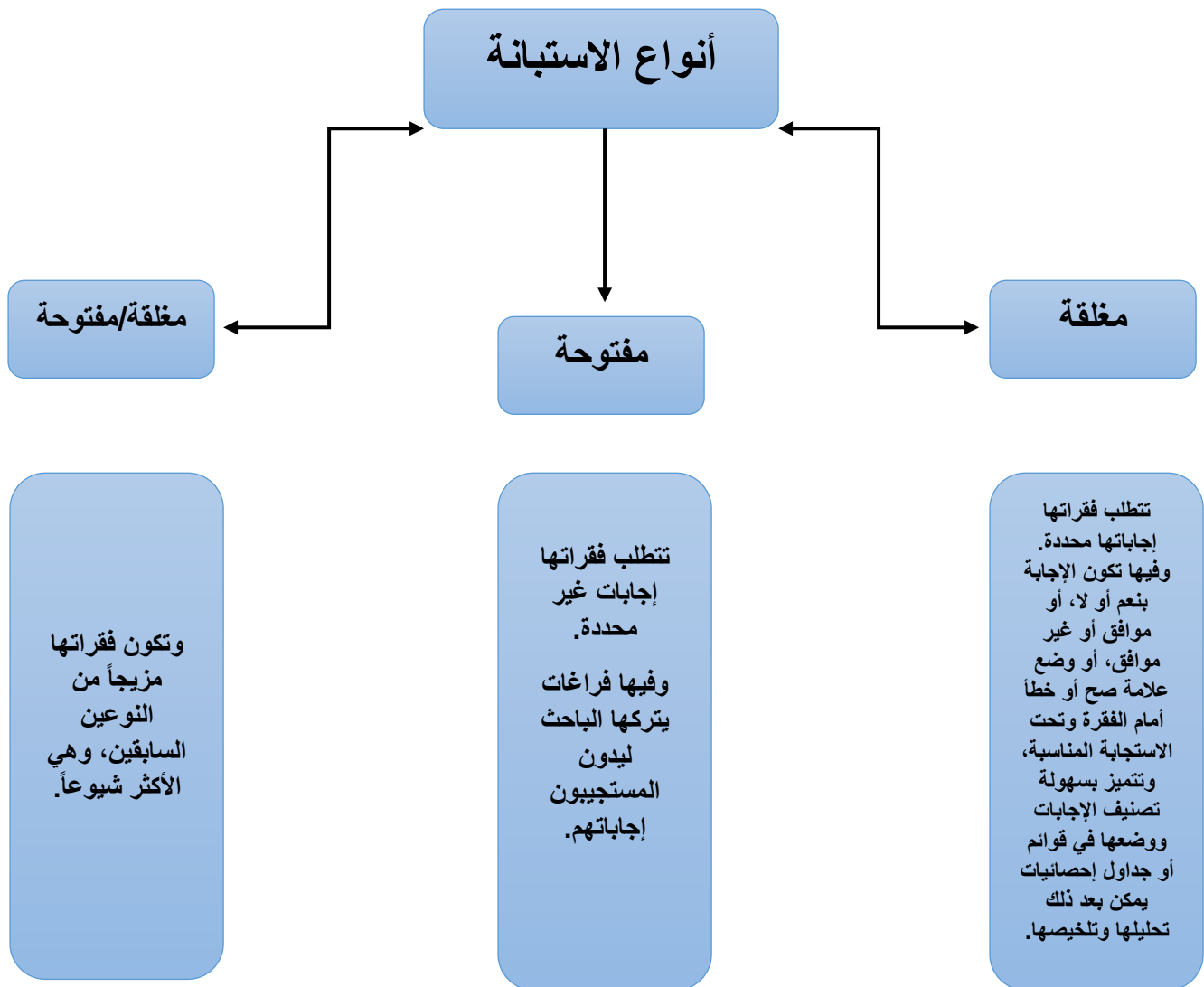
تعريفها:

هي " تعد الاستبانة أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استمارة يجري تعبئتها من المستجيب، وتستخدم لجمع المعلومات بشأن معتقدات ورغبات المستجيبين، ولجمع حقائق هم على علم بها".

مزايا الاستبانة:

تعد البيانات التي تتوفر عن طريق الاستبانة أكثر موضوعية مما يتوفر بالمقابلة أو غيرها؛ لأن الاستبانة لا يشترط فيها كتابة اسم المستجيب؛ مما يحفزه على إعطاء معلومات وبيانات موثوقة.

يمكن بواسطتها الحصول على بيانات ومعلومات من أفراد يتبعون جغرافياً، أو يكثرون من حيث العدد بأقصر وقت، مقارنة مع الأدوات الأخرى.



المكتبات ومراكز المعلومات:

تشكل المكتبات مصدراً رئيساً للمعلومات في جميع المؤسسات التعليمية؛ إذ تحتوي تلك المكتبات على مصادر ورقية وإلكترونية، ومن خلالها يمكنك الاستعانة بأنظمة الحوسبة، وبرامج البحث للحصول على المعلومات التي تريدها بجهد أقل ووقت أسرع".

محركات البحث على الإنترنت:

تعريفها:

هي "عبارة عن برامج حاسوبية تعمل من أجل استرجاع المعلومات المتاحة على صفحات الإنترنت، ومحرك البحث هو وسيط بين مستخدم الإنترنت والمعلومات المتاحة في هذه الشبكة".

امتداد الملفات على (Google)

امتداد الملفات على (Google)	
تطبيق	النية البحث المتقدم
تشير للملفات الأكروبات	pdf
تشير للملفات البوربوينت	ppt
تشير للملفات البوربوينت ذات العروض التقديمية	pps
تشير لملفات الإكسل	xls
تشير إلى ملفات الورد	doc

اختصارات تقنية لاستخدام محركات البحث بنجاح:

طريقة الاستخدام	طريقة الاستخدام	امتداد الملفات على (Google)
٢٠ / مايو / ٢٠١٩	توضح مكان الحرف أو الرقم الذي لا تعرفه أو لست متأكداً من صحته.	علامة الاستفهام (?)
الرياض + الطقس	عندما تشترط إيجاد كلمتين مجتمعين في البحث.	علامة الجمع (+) أو AND
معلمون AND لغة عربية		
الأديان - البوذية	عندما تريد حذف أو استثناء ما بعدها من عملية البحث.	علامة (-) أو NOT
سيارات NOT اللون الأحمر		
"التفكير ما وراء المعرفي"	عندما تريد أن تحصر البحث في تلك الكلمة أو الكلمات كما هي بالضبط، وبشكل مجتمع.	وضع العبارة بين علامتي التنصيص "....."

الأمانة لعلمية في كتاب البحوث:

"تتطلب البحوث العلمية الاكاديمية المتخصصة في جزء كبير منها الاعتماد على ما أنجزه السابقون، وقد أثار ذلك في السنوات الأخيرة جدلاً كبيراً فيما يعرف الآن بـ"حقوق الملكية الفكرية".

الأمانة والشبكة العنكبوتية:

"سهلت الشبكة العنكبوتية الكشف عن السرقات العلمية باستخدام برامج وأدوات تجارية، ومجانية".

تعريف الأمانة العلمية:

هي "إرجاع الأفكار أو الأعمال أو الكتابات كلها أو جزء منها إلى أصحابها، وذلك بتوثيق ما اقتبس من مصادره الأصلية"

أهمية الأمانة العلمية:

- الحفاظ على الحقوق الملكية الفكرية للآخرين.
- مساعدة المبدعين والمؤلفين على حماية أفكارهم وأعمالهم من الضياع.
- تسهل على القراء مراجعة ما ورد في البحث من أفكار، والفصل بينهما وبين أفكار الباحث.
- الحفاظ على الحقوق المادية المترتبة لمنتجي الأفكار والأعمال الإبداعية.
- تكريس مبدأ: "إعطاء كل ذي حق حقه".

يجب على الباحث الالتزام بالآتي أثناء البحث العلمي:

1. تأكد من معرفتك لكيفية وضع الاستشهاد بطريقة صحيحة.
2. ضع علامة التنصيص عند استخدام كلمات أو جمل المؤلف حرفياً.
3. عند الاقتباس أو إعادة الصياغة أو التلخيص يجب أن توضح في بداية الجملة أن الآتي هو فكرة لشخص آخر بقولك:
 - طبقاً لـ.....
 - يقول:.....
 - في دراسته التي أجراها عام.....
4. مراعاة التوثيق السليم بحسب نوع الاقتباس.
5. الدقة في ضبط المراجع والمصادر.
6. عندما يساورك الشك في المصدر لا تستخدم الاستشهاد، فمن الأفضل عدم استخدامه بدون توثيق.

فنيات العرض والكتابة للبحوث العلمية:

التنفيذ	الفنيات
حتى يتمكن الباحث من تنسيق المحتوى عليه أن يراعي النقاط الآتية: <ul style="list-style-type: none">• ترك هامش علوي وسفلي وهامش أيمن وأيسر ٢،٥ سم.• مراعاة القواعد اللغوية والإملائية، والابتعاد عن الصياغات المعقدة.• تقسيم النص إلى فقرات متتالية ومتراصة، وتبدأ كل فقرة بسطر جديد، وترك مسافة أول السطر من كل فقرة.• اختيار نوع خط (traditional Arabic) للغة العربية، و (Time New Romans) للغة الإنجليزية، بحجم (١٦) للمتن، وحجم (١٦ غامق) للعناوين. وترك مسافة بمقدار (١،٥) بين الأسطر.	تنسيق المحتوى
حتى يتمكن الباحث من عرض الأفكار بطريقة ناجحة عليه أن يراعي النقاط الآتية: <ul style="list-style-type: none">• تجنب استخدام الجمل الطويلة والإطالة، فإذا كانت الجملة أقل في كلماتها كانت أيسر للفهم.• الابتعاد عن تكرار الفكرة الواحدة، فهي تصيب القارئ بالملل.	عرض الأفكار
حتى يتمكن الباحث من صياغة الأفكار بطريقة ناجحة عليه أن يراعي النقاط الآتية: <ul style="list-style-type: none">• تجنب الألفاظ الغريبة، والأساليب العامية، والمبالغات في الصياغة.• تجنب الأساليب التي تمجد الذات مثل: (أنا أرى) وعلى الباحث أن يستخدم الكلمات الآتية: (يرى الباحث).	الصياغة

الاقتباس في البحوث العلمية وتوثيقها:

ينقسم الاقتباس والتوثيق في المتن إلى نوعين أساسيين هما:

أنواع الاقتباس والتوثيق في المتن

غير مباشر

يعرف الاقتباس غير المباشر على أنه:

نقل الفكرة أو المعلومة من مصدرها الأصلي معنى وليس نصاً.

ويُلاحظ:

في الاقتباس غير المباشر يكتفي فقط بكتابة لقب المؤلف، وسنة النشر، ولا يوضع النص بين علامتي تنصيص.

وينقسم توثيق الاقتباس غير المباشر إلى نوعين، هما:

أولاً: الاقتباس غير المباشر في بداية الفقرة.

مثال: يرى النقيب (٢٠٠٨) أن المشكلات.....

ثانياً: الاقتباس غير المباشر في نهاية الفقرة.

مثال:(النقيب، ٢٠٠٨).

مباشر

يعرف الاقتباس المباشر على أنه:

نقل الباحث للنص كما هو دون إجراء أي تعديل عليه أو حذف.

ويُلاحظ:

في الاقتباس المباشر يكتب لقب المؤلف، وسنة النشر ورقم الصفحة، ويوضع النص بين علامتي تنصيص.

وينقسم توثيق الاقتباس المباشر إلى نوعين، هما:

أولاً: الاقتباس المباشر في بداية الفقرة.

مثال: وقد أورد أبو علام (ص١٧، ٢٠١١) أن البحث هو "....."

ثانياً: الاقتباس المباشر في نهاية الفقرة.

مثال: البحث هو "....." (أبو علام، ١٧، ٢٠١١).

القراءة من صفحة (١٢٤ إلى ١٢٦)

عناصر كتابة البحث العلمي:

أولاً: صفحة الغلاف.

م	المحتويات	الترتيب
١	الجهة الراعية للبحث: كاسم الجامعة والعمادة والقسم إلخ.	على اليمين أعلى الصفحة، ويوضع شعار الجهة الراعية فوقها على اليمين أعلى الصفحة.
٢	عنوان البحث.	في منتصف الصفحة تحت الجهة الراعية والشعار.
٣	اسم معدّ البحث.	في منتصف الصفحة تحت العنوان.
٤	المشرف على البحث (إن وجد).	في منتصف الصفحة تحت اسم معدّ البحث.
٥	نوعية البحث المقدم هل هو ضمن متطلبات مقرر أكاديمي، أم أنه رسالة علمية.	في منتصف الصفحة تحت اسم المشرف.
٦	الفصل الدراسي (إن وجد)، والسنة.	في منتصف الصفحة في الأسفل.

ثانياً: الملخص.

"هو تلخيص البحث بصورة مختصرة ودقيقة، يتمكن القراء من خلاله من تكوين فكرة جيدة عن محتوى البحث".
"لا يزيد الملخص عن فقرة واحدة وفي صفحة واحدة ولا يتجاوز ١٥٠ كلمة، ويكتب بعد صفحة الغلاف، ويسبقه كلمة (ملخص) في أعلى الصفحة في المنتصف، وعادة ما تستخدم الأوساط الأكاديمية كلمة **Abstract**"

ثالثاً: المقدمة.

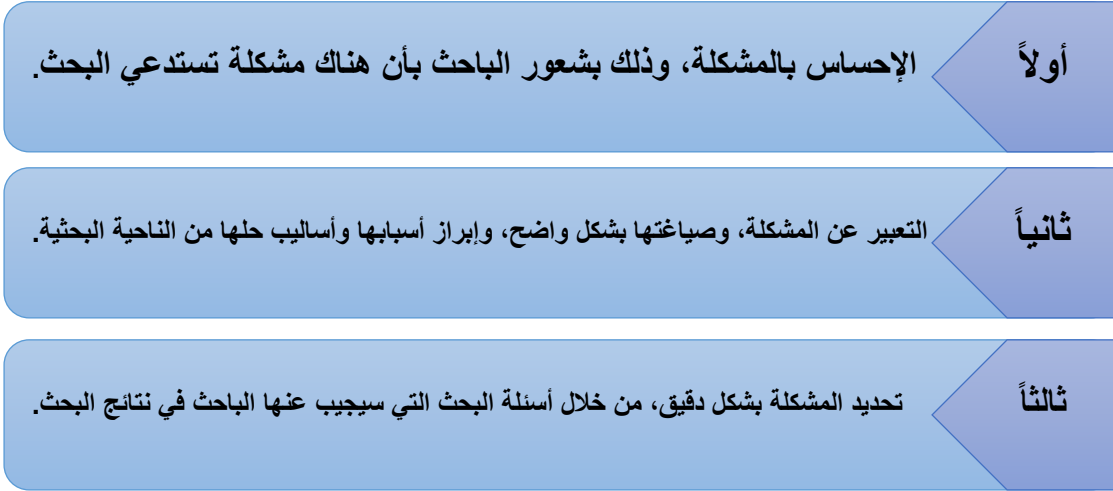
تشمل المقدمة على مجموعة من العناصر.



رابعاً: مشكلة البحث.

"تشير مشكلة البحث إلى الموضوع الذي يدرسه الباحث، وينبغي على الباحث أن يكون على وعي بالمشكلة أو الموضوع الذي أختاره".

خطوات صياغة مشكلة البحث:



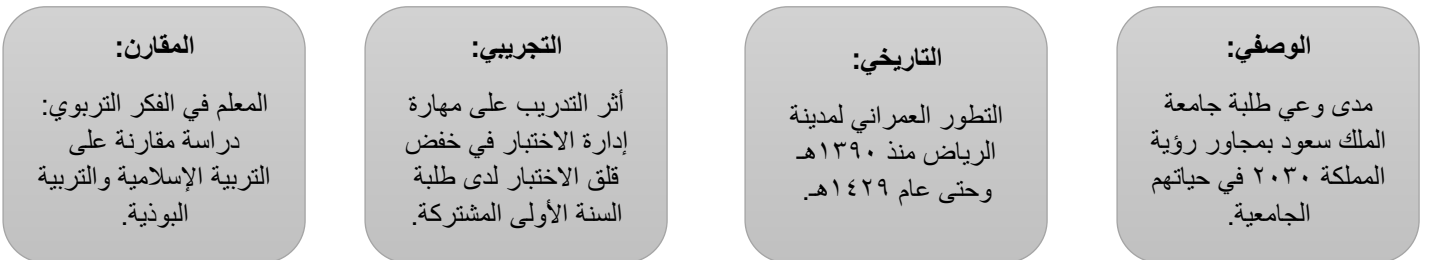
خامساً: منهج البحث.

تعريفه:

هو "الأسلوب أو الطريقة الموضوعية التي يتبعها الباحث لدراسة ظاهرة من الظواهر، للوصول إلى نتائج عامة يمكن تطبيقها".

المنهج	الوصف
الوصفي	منهج يهتم بدراسة الظواهر السلوكية والطبيعية في بيئة معينة، لمعرفة أسبابها ووضع الحلول المناسبة لها. ومن أمثلة هذا المنهج: البحوث المسحية، والبحوث النظرية (النوعية)، وبحوث دراسة الحالة.
التاريخي	يعتمد هذا المنهج على الوثائق ونقدها وتحديد الحقائق التاريخية، ومن ثم تأتي مرحلة التركيب، حيث يتم التأليف بين الحقائق وتفسيرها، وذلك من أجل فهم الماضي ومحاولة فهم الحاضر في ضوء الأحداث والتطورات الماضية.
التجريبي	هو منهج يعتمد على التجربة العلمية في إثبات أو نفي تساؤلات البحث. ويستخدم هذا المنهج كثيراً عند قياس تأثير أحد متغيرات الدراسة على الأخر.
المقارن	يستخدم عند المقارنة بين جوانب التشابه والاختلاف بين الظواهر، من أجل الكشف عنها.

أمثلة:



سادساً: حدود البحث.

تعريفها:

هي "طريقة اختيار عينة البحث أو مفردات الدراسة وأدوات جمع بياناتها وأساليب تحليلها، وذلك بهدف وصول إلى نتائج صحيحة".

الوصف	حدود البحث
المدة الزمنية التي أجريت فيها الدراسة.	زمانية
المكان الذي طبقت فيه أدوات الدراسة.	مكانية
طبيعة عينة الدراسة من حيث؛ النوع (ذكور، إناث)، والعمر.	بشرية
نوعية المنهج المستخدم في الدراسة.	منهجية

مثال:

منهجية: استخدام الباحثون المنهج التجريبي نظراً لمناسبته هدف الدراسة وتساؤلاتها.	بشرية: تكون مجتمع الدراسة من طلبة الأولى المشتركة (الذكور، والإناث)، والذين تراوحت أعمارهم بين ١٧-٢٠ عاماً	مكانية: على الطلبة السنة الأولى المشتركة بجامعة الملك سعود في مدينة الرياض.	زمانية: أجريت الدراسة خلال الفصل الدراسي الأول من العام الجامعي ١٤٣٨-١٤٢٩ هـ
---	--	---	--

سابعاً: الدراسات السابقة.

تعريفها:

هي "فيها يعرض الباحث البحوث والدراسات السابقة المرتبطة بموضوع البحث، ويحدد النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسات".

الوصف	طريقة العرض
البدء بالدراسات الأحدث ثم الأقدم.	تنازلياً
البدء بالدراسات الأقدم ثم الأحدث.	تصاعدياً

تصاعدياً <ul style="list-style-type: none">دراسة السالم (١٩٩٢)، ثم تلخص الدراسة.دراسة قطامي (٢٠١٠).دراسة سويدان (٢٠١٧).
--

تنازلياً <ul style="list-style-type: none">دراسة سويدان (٢٠١٧)، ثم تلخص الدراسة.دراسة قطامي (٢٠١٠).دراسة السالم (١٩٩٢).
--

ثامناً: متن البحث.

"يحتوي على عدة عناصر رئيسية تأتي مرتبة بحسب فصول الدراسة التي يعالج فيها الباحث موضوع أو قضية البحث، ويعنون كل فصل من فصول الدراسة بعنوان، وينبغي أن ينسجم العنوان مع محتواه".

تاسعاً: إجراءات البحث.

"تشمل إجراءات البحث والدراسة الخطوات التي يتبعها الباحث في سبيل تحقيق الهدف من الدراسة".

الوصف	الإجراء
هي الأدوات التي يعتمد عليها الباحث في دراسته لموضوع بحثه. ومن الممكن أن يستخدم: (المراجع، أو الوثائق، أو الاستبانة، أو المقابلة، أو الملاحظة، أو الاختبار).	أدوات البحث
يشمل الأفراد، أو المدن، أو الهيئات أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث. ولا بد أن يكون مجتمع البحث واضحاً ومحدداً. وإذا كان مجتمع البحث كبيراً كأن يكون عدداً أفراداً بالآلاف، فهنا يمكن للباحث أن يختار عينة من هذا المجتمع الكبير، فتكون هذه العينة ممثلة للمجتمع، وبالتالي يمكن من خلالها تعميم النتائج على جمع مجتمع البحث.	مجتمع البحث
هي الأساليب التي يستخدمها الباحث في معالجة المعلومات والبيانات التي حصل عليها من أجل تفسيرها وتحويلها من صورتها الكمية (الرقمية) إلى الكيفية (الوصفية)، وتشمل معاملات الارتباط، والنسب المئوية، والمتوسطات، والانحرافات المعيارية... وغير ذلك.	أساليب الإحصائية

عاشراً: خاتمة البحث.

"تتضمن خاتمة البحث شرحاً مبسطاً لما توصلت إليه الدراسة من نتائج، وأهم مقترحات الباحث لتطوير الدراسة والاستفادة منها مستقبلاً".

الوصف	العنصر
هي الإجابة عن تساؤلات لدراسة التي انطلق منها الباحث، وفي عرض نتائج الدراسة يفسر الباحث نتائج الدراسة في ضوء الدراسات السابقة.	نتائج البحث
هي مقترحات يسوغها الباحث، وتتضمن: • دراسات مستقبلية، يمكن أن يسترشد بها الباحثون في المستقبل، وتكون مكملة للبحث الحالي. • مقترحات تنفيذية للإفادة من نتائج البحث في حل المشكلة التي أجري للبحث من أجلها.	التوصيات

الحادي عشر: قائمة المراجع.

"لقد نُربت _عزيزي الطالب_ على توثيق المراجع في البحث، وذلك في محور: توثيق المراجع في البحوث العلمية، فيمكنك الرجوع إليه.

الثاني عشر: الملاحق.

"يضع الباحث الاستمارات، وأدوات البحث المستخدمة في بحثه، أو بعض الجداول الإحصائية والرسوم التي لا ضرورة لإيرادها في متن البحث، أو موافقات الجهات التي أجرى البحث فيها، وكذلك يمكن وضع الصور التي التقطها في أثناء إجراء البحث".

مهارات العرض والتحدث أمام الجمهور:

مفهوم العرض التقديمي:

تعريفه:

هو " نشاط لنقل المعلومات أو الإثراء أو الأفكار أو المقترحات أو الأعمال من مرسل إلى متلقٍ أو متلقين بغرض يتحقق خلاله تحقيق الهدف أو الأهداف من العرض "

مواصفات العرض الفعال:

- يثير انتباه الحضور ويلتزم اهتماماتهم.
- منظم وواضح ومتناسق في تتابعه.
- يعتمد على الحقائق والإثباتات.
- يتصرف بالمرونة والتوازن ويتعد عن المبالغة والتكلف.
- يحقق الإفادة ويؤثر إيجابياً على الحضور.
- يتجاوز توقعات الحضور ويجيب عن تساؤلاتهم.
- يشجع الحضور على المشاركة وإبداء آرائهم.

وسائل العرض التقديمي:

- الشفافيات (البروجكتر).
- عروض الـبوربوينت.
- الأوراق الكبيرة (اللوحة القلاب).
- الأفلام والفيديو.
- عروض الـإنفوغرافيك.
- الخرائط والرسوم البيانية.
- جهاز التسجيل السمعي.
- السبورة.

مراحل العرض التقديمي أمام الجمهور:

- اختيار الموضوع.
- التنظيم والتنسيق.
- تجهيز العرض.
- تنفيذ الإلقاء.

مفهوم مهارة التحدث:

"يعد التحدث فناً ومهارة وموهبة".

سمات المتحدث:

الوصف	السمة
الموضوعية – الصدق – الوضوح – الدقة – الاتزان الانفعالي – المظهر.	السمات الشخصية
يجب أن يكون صوتك واضحاً – لا تؤذ سمع الجالس أمامك – لا تطرق على المايك – استعمل صوتك الطبيعي.	السمات الصوتية
الاستشهاد بالكتاب والسنة – القدرة على التعبير – تقديم الأدلة – الضبط الانفعالي – تقبل النقد – الابتسامة الصادقة والمزحة المهذبة – عرض القصص والمواقف.	سمات الإقناع

مؤشرات تفاعل الجمهور مع المتحدث:

"تعد مؤشرات تفاعل الجمهور مع المتحدث شكلاً من أشكال التغذية الراجعة، وآلية مناسبة يقيم فيها المتحدث أداءه في الإلقاء".

مؤشرات سلبية	مؤشرات إيجابية
التملل والاكثار من الحركة في المكان.	هز الرأس بالموافقة (تأييد).
النظر إلى الساعة.	ميل الجسد للأمام (انتباه).
النظر في أنحاء الغرفة أو إلى الخلف.	وضع الإصبع على الخد أو جانب الرأس (تفكير وتأمل).
وضع اليدين خلف الرقبة أثناء الجلوس.	النظر المستمر إلى المتحدث (تركيز).
التثاؤب أو النوم.	ترديد الكلمات (تفاعل).
كثرة الأحاديث الجانبية.	تدوين المعلومات وتسجيل النقاط (اهتمام).
تعبيرات الوجه التي تدل على عدم الارتياح كعبوس الوجه.	التفاعل مع المتحدث من خلال تعبيرات الوجه (تفاعل).

النوع الأول: مستقبل سوف يأتي حتماً.

تعريفه:

هو "المستقبل الذي يعتمد على انتظام حدوث الأشياء وفق قوانين الطبيعة، ويمتاز هذا النوع من المستقبل في أننا نستطيع الاستعداد له، والتخطيط لمواجهته، وتعظيم الفوائد منه، وتقليل الخسائر المترتبة عليه".

أمثلة:

- الشتاء سوف يأتي بعد الخريف.
- سنكبر في العمر.
- لكل مقرر جامعي اختبارات تحصيلية لا يمكن تجاوزها.

النوع الثاني: مستقبل نرغب في أن يأتي.

تعريفه:

هو "المستقبل المعبر عن طموحاتنا وميولنا وما يجب أن نكون عليه".

- نرغب في النجاح ولكنه قد لا يأتي.
- نرغب في وظيفة جيدة ولكنها لن تأتي صدفة.
- نرغب في تكوين أسرة ولكننا نحتاج لاتخاذ قرار مناسب.
- نرغب في بناء منزل ولكنه قد يتأخر.

مفهوم التخطيط للمستقبل.

تعريفه:

هو "هو تصور عقلي لموقف مستقبلي تتخذ اتجاهات مجموعة إجراءات لتحقيق أهداف معينة".

متطلبات التخطيط للمستقبل.

"يتطلب التخطيط للمستقبل امتلاك مهارتين".

أولاً: مهارة التنبؤ.

1. تخيل المستقبل بأحلام واسعة جداً، وهذا يُسمى "Imagination".
2. هندسة المستقبل وتحديد الأحلام وهندستها، وهذا يُسمى "Imagineering".

ثانياً: مهارة الخوف من المستقبل.

١. التردد والخوف وعدم اتخاذ القرار، وهنا نسمح للآخرين باتخاذ قرارات بدلاً عنا.
٢. الهروب من المسؤولية والخوف من الانطلاق، وهنا نضع القيود على أنفسنا.

عناصر التخطيط للمستقبل.

عناصر التخطيط للمستقبل:

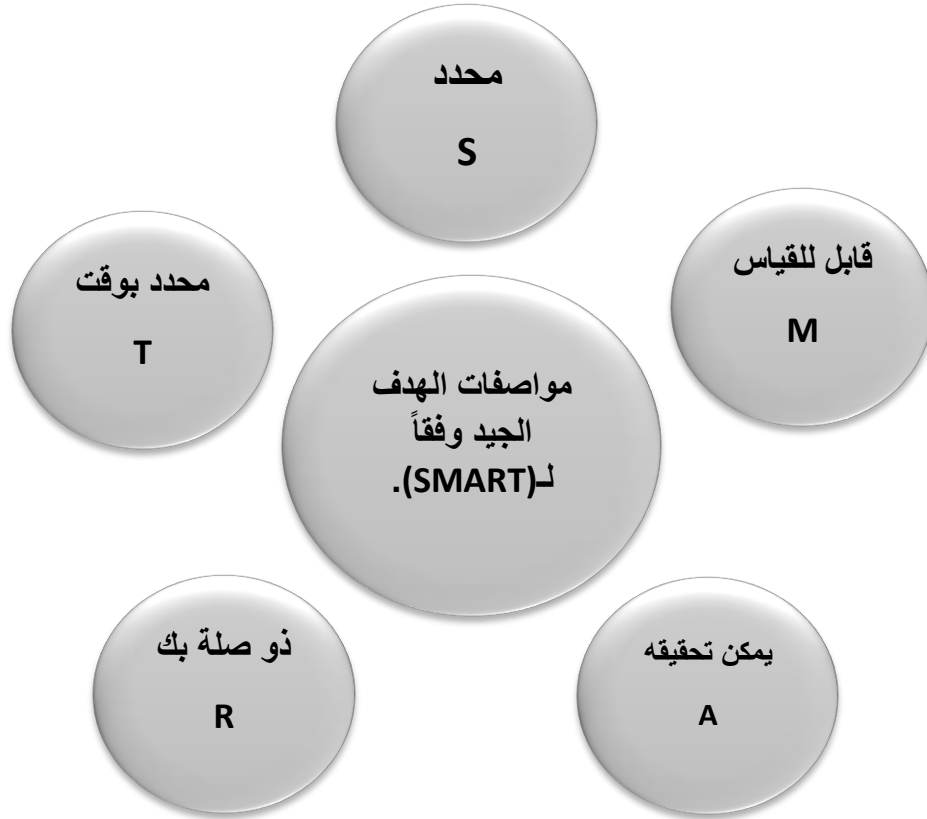
- أولاً: تحديد الأهداف.
- ثانياً: ترتيب الأولويات.
- ثالثاً: تنظيم الوقت.
- رابعاً: وضع برنامج عملي.

أولاً: تحديد الأهداف.

ويصنف بعض المختصين الأهداف.

- أهداف بعيدة (كالية، عامة، طويلة الأمد)، ويعبر عنها الأهداف الإستراتيجية.
- أهداف قريبة (جزئية، مرحلية، قصيرة الأمد)، وهي خادمة للأهداف الكبرى.

مواصفات الهدف الجيد وفقاً لنموذج (SMART).



ثانياً: تحديد الأهداف.

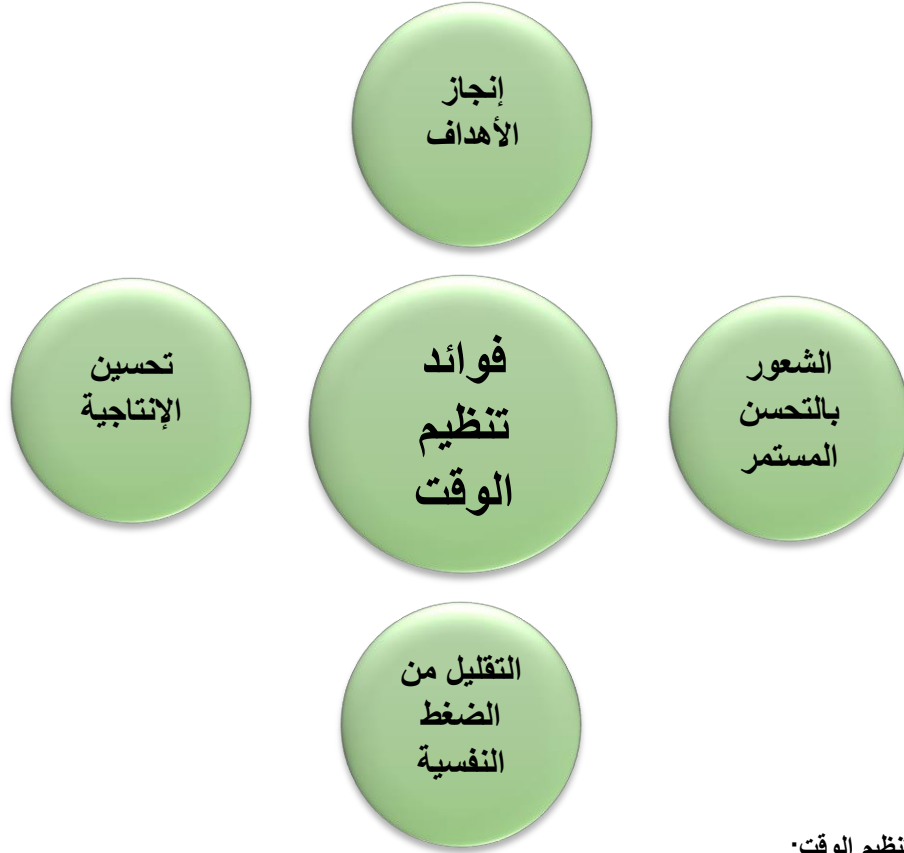
"مصفوفة ترتيب الأولويات".

ثالثاً: تنظيم الوقت.

تعريفه:

هو "طريقتك في الاستفادة من الوقت والسيطرة عليه".

فوائد تنظيم الوقت.



خطوات تنظيم الوقت:

- تحديد الأهداف.
- ترتيب الأولويات.
- وضع الخطة.
- تفويض الأعمال.

تقييم الأداء.

ماهية القبعات الست.

القبعات الست أسلوب أبدعه البريطاني ذو الأصل المالطي "إدارد دي بونو" ومن أهم إبداعاته: نظرية "القبعات الست" و "التفكير الجانبي" وكذلك برنامج (CoRT) في التفكير.

فكرة القبعات الست:

"تقوم فكرة القبعات الست على تصنيف التفكير إلى ستة أنواع، واعتبار كل نوع قبعة يلبسها الإنسان أو يخلعها حسب طريقة تفكيره في تلك اللحظة".

حقائق عن القبعات الست.

- ترتبط القبعات بالرأس.
- سهولة ارتداء وخلع القبعة.
- القبعات الست التي نتحدث عنها ليست قبعات حقيقية وإنما هي قبعات نفسية.
- عادة لا تبقى القبعة طويلاً على الرأس؛ لأننا سرعان ما نغيرها بتغير الظروف.
- القبعة التي تلبس طويلاً تنتسخ وتفقد أناقتها وكذلك الفكرة فإنها إن بقيت طويلاً في رؤسنا.
- ربط التفكير برمز ولون.
- الفكرة سهلة التعلم والاستخدام.
- تستخدم في جميع مناسبات الحياة.



وصف القبعات الست.

نوع التفكير	الرمز	القبعة
التفكير الموضوعي المحايد	اللون الأبيض (النور) رمز النقاء	محايد
التفكير المتفائل	اللون الأصفر (الشمس) رمز الحب والحياة	إيجابي
التفكير العاطفي المشاعري	اللون الأحمر (الدفع) رمز الحب	عاطفي
التفكير التشاؤمي الحذر	اللون الأسود (الظلام) رمز الحذر والتشاؤم	سلبي
التفكير الإبداعي المنتج	اللون الأخضر (العشب) رمز العطاء وتجدد الحياة	إبداعي
التفكير في التفكير	اللون الأزرق (السماء) رمز الحكمة والسمو	موجه

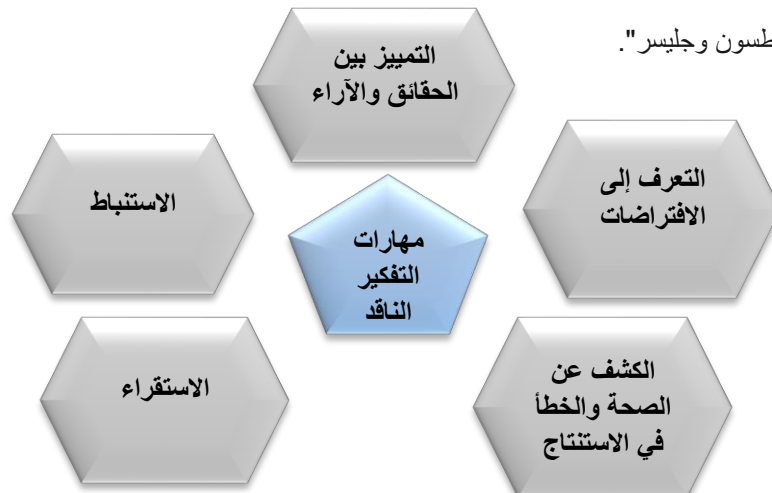
مهارات التفكير الناقد.

تعريف:

هو "قدرة الإنسان على استخدام قواعد الاستدلال المنطقي وتجنب الأخطاء الشائعة في الحكم، وتمييز أوجه الشبه والاختلاف بين الظواهر، وكذلك التمييز بين الحقائق والآراء والتعميمات".

مهارات التفكير الناقد.

"تصنيف واطسون وجليسر".



١. مهارة التمييز بين الحقائق والآراء:
 - الحقيقة: تشتمل على التجارب الشخصية والعامة والأمثلة التي حصلت في الواقع، ويتفق الجميع على أنها شيء يمكن إثباته.
 - الرأي: يشتمل على الشعور والحكم المسبق والاعتقاد المتوقع، فالأشياء الذاتية هي آراء، والآراء ليس عليها اتفاق عام.
٢. مهارة التعرف على الافتراضات:
 - الافتراض: هو الشيء الي يُعدّ مبرراً أو منطلقاً لأقوال الإنسان وأفعله وكتاباتاته.
 - التعرف على الافتراض: هو قدرة الفرد على تحديد المسلمات التي ينطلق منها الآخرون في أقوالهم وأفعالهم وكتاباتهم.
٣. مهارة الكشف عن مقدار الصحة أو الخطأ في الاستنتاج:
 - استنتاج صحيح.
 - استنتاج خطأ.
٤. مهارة الاستقراء:
 - الاستقراء: "هو انتقال العقل من الحوادث الجزئية إلى القواعد والأحكام الكلية التي تنظم الحوادث والحالات".
٥. أنواع الاستقراء:

أولاً: من حيث صحته وخطئه	
الاستقراء العلمي	"هو الاستقراء المبني على الأسس والحقائق العلمية، وليس على الآراء الذاتية".
الاستقراء غير العلمي	"هو الاستقراء غير الموضوعي المبني على الآراء الذاتية والتصورات الفردية".

ثانياً: من حيث شموله	
الاستقراء التام	"هو الذي يشمل جميع الحالات الظاهرة التي استقرنت، أي بنسبة %١٠٠".
الاستقراء الناقص	"هو الذي لا يغطي جميع حالات الظاهرة التي تم استقراؤها".

٦. مهارة الاستنباط:
 - الاستنباط: "الانتقال من الكل إلى الجزء، أي استخلاص الفرد نتائج جزئية في ضوء قاعدة عامة أو مبدأ عام".
- ثانياً: التفكير الإبداعي.

تعريفه:

هو "قدرة الفرد على إنتاج أفكار أو أفعال أو معارف، تُعدّ جديدة وغير مألوفة للآخرين، وقد يكون نشاطاً خيالياً أو إنتاجاً مادياً، أو أنه صورة جديدة لخبرات قديمة، أو ربط علاقات سابقة بمواقف جديدة".



مهارات التفكير الإبداعي	
الطلاقة	القدرة على توليد أكبر عدد من الأفكار أو البدائل أو التصورات في أقصر مدة ممكنة.
المرونة	القدرة على تحويل مسار الأفكار حسب ما يقتضي الموقف، والتخلي عن الأفكار القديمة أو الجامدة إذا ثبت بطلانها، وقبول الأفكار الجديدة إذا ثبت صحتها.
الأصالة	القدرة على إنتاج الأفكار غير المألوفة والمهارة أكثر من الأفكار الشائعة والواضحة أي أنها التميز والتفرد في الفكرة ورفض الحلول الجاهزة.
الحساسية للمشكلات	القدرة على إدراك مواطن الضعف أو النقص في الموقف المثير.
التفاصيل	القدرة على تقديم تفاصيل متعددة لأشياء محدودة، وتوسيع فكرة ملخصة، أو تفصيل موضوع غامض.

نافذة جوهاري في فهم الذات.

"نافذة جوهاري هي تقنية تُستخدم لمساعدة الناس على فهم علاقتهم بأنفسهم وبالآخرين".

معرفة الآخرين بالفرد			
لا يعرفون	يعرفون		
المنطقة المخفية (الأسرار) (Unknown Area)	المنطقة المكشوفة (المفتوحة) (Open Area)	يعرف	معرفة الفرد بذاته
المنطقة المجهولة (Unknown Area)	المنطقة العمياء (Blind Area)	لا يعرف	

الثقة بالنفس.

تعريفها:

هي: "إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وقدراته وإمكاناته".

ثمرات الثقة بالنفس:

- تطوير الذات والعزيمة والإصرار.
- تساعد الفرد على اكتشاف خصائصه الشخصية.
- تساعد الإنسان على حل المشكلات والإنتاجية، والقدرة على اتخاذ القرار.
- تخلص الإنسان من براثن العجز والسلبية والهزيمة النفسية.
- القدرة على الأداء المتقن للأعمال.
- تجعل الفرد مدركاً تماماً لإمكاناته وقدراته.
- توضح للفرد هدفه وتدفعه إلى الوصول إليه.

فنيات تسويق الذات (السيرة الذاتية).

تعريف:

هو: "كافة الإجراءات والأنشطة التي يقوم بها شخص ما لتسويق نفسه أو أفكاره أو سماته أو خصائصه بهدف تحقيق ما يرنو إليه من أهداف تحقق له طموحاته الحالية والمستقبلية".

مفهوم السيرة الذاتية.

بيان أو تقرير شخصي موجز يستعرض بعض المعلومات الشخصية عن تاريخ عمل مؤهلات شخص يرغب في الحصول على وظيفة معينة، وهي مفتاح للوصول للمقابلة الشخصي.

تقرير
شخصي

هي كصفحة تسويقية تعرض مهارات وإنجازات وخبرات طالب الوظيفة بصورة واقعية مشوقة، وبشكل علمي ومنظم وجذاب.

صفحة
تسويقية

أداة الأساسية التي تستخدمها لترويج نفسك وجذب انتباه صاحب العمل.

ترويج

المحتويات	الوصف
المعلومات الشخصية	يقصد بها الاسم رباعي، وتاريخ الميلاد باليوم والشهر والسنة، ويفضل أن يكون بالهجري والميلادي، والجنسية والحلة الاجتماعية، والعنوان، وأرقام الهواتف، والبريد الإلكتروني.
المؤهلات العلمية	تبدأ المؤهلات العلمية بالأحدث مثل: الدكتوراه الماجستير البكالوريوس ولا داعي لذكر الثانوية وما قبلها، ويوضح لكل مؤهل: التخصص، الكلية، الجامعة، التقدير، سنة التخرج بالميلادي.
الخبرة الوظيفية	تبدأ بالأحدث أولاً، وتدرج، مسمى الوظيفة، مكان الوظيفة، المدة الزمنية.
الدورات التدريبية	خارج نطاق التعليم النظامي، مثل: دورات الحاسب الآلي (شهادة سيسكو) في شبكات الحاسب.
اللغات	وهي اللغات التي تتقنها: تحدثاً، وقراءة، وكتابة.
مهارات أخرى	الخطابة، والخط العربي، والشعر.
الهوايات	كره القدم والسباحة. ولا تسرف في سرد الهوايات: فلن يتم توظيفك لأن هواياتك كثيرة.
المعرفون والمزكون لك على أن تراعي مايلي	أبلغ المعرف أو المزكي بأنك ستذكره كمعرف لك، عدد المعرفين من اثنين لثلاثة فقط، يجب أن يكون المعرفون في قطاعات متعددة، يفضل أن لا يكون المعرفون من الأقارب، اذكر اسمه ومنصبه ورقمه والبريد.

فنيات كتابة السيرة الذاتية.

من حيث الشكل:

م	الإرشادات
١	لا تهمل الشكل الخارجي للسيرة الذاتية.
٢	اجعل السيرة الذاتية سهلة على عين القارئ.
٣	اختر نوع خط مناسب لكتابة السيرة الذاتية، مع تجنب استخدام خطوط كثيرة.
٤	ضع السيرة الذاتية داخل إطار على ورق أبيض.
٥	يفضل عند عمل السيرة الذاتية الابتعاد عن الزخرفة الزائدة والصور غير المرتبطة بالمكتوب.
٦	تجنب ان لا تقل سيرتك الذاتية عن صفحة واحدة، وان لا تزيد عن ثلاث صفحات.
٧	يجب أن تكون المعلومات الأكثر أهمية في الجزء العلوي من الصفحة الأولى.

من حيث المضمون:

م	الإرشادات
١	تجنب استخدام السيرة الذاتية نفسها في كل الأحوال، للتقدم لجميع أنواع الوظائف.
٢	تجنب استخدام لهجة السرد.
٣	لا تكتب رقم بطاقة الأحوال المدنية في سيرتك الذاتية؛ حتى لا يساء استخدامها.
٤	استخدم جملًا قصيرة وكلمات فعالة، تدل على الإنجاز والكفاءة والقدرة.
٥	يفضل إضافة صورتك الشخصية للسيرة الذاتية باللباس الرسمي.
٦	راجع ما كتبت، وتأكد من خلوه من أية أخطاء إملائية، أو أخطاء في تركيب الجمل (لا مانع من عرضها على مدقق لغوي).
٧	اذكر كل الوظائف التي شغلتها، بصرف النظر عن طول أو قصر المدة، حتى وإن كنت حديث التخرج، ولا تذكر أسباب تركك للعمل السابق.
٨	لا تمدح نفسك في أثناء كتابة السيرة الذاتية.
٩	لا تكتب امتلاكك لمهارات بسيطة متعارف عليها، مثل: الويندوز، أو الورد.
١٠	لا تكتب اختصاراً غير مفهوم، فلو كتبت اختصاراً مثل: (CS)، فاكتب ما يعبر عن هذا الاختصار وهو (Computer Science).

تم بحمد الله ونعمته تلخيص مادة المهارات الجامعية (نهج ١٠١) في ٢٨ صفحة من أصل
٢٣٠ صفحة.

للقسم الإنساني.

سيتم اختبار النهج بإذن الله يوم الثلاثاء الموافق لـ ١٥/٤/١٤٣٩ هـ و ٢/١/٢٠١٨ م.

اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً أنت تجعل الحزن إن أردت سهلاً

ع.ع.إ.ح