



وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية  
وزارة التعليم  
وكالة التعليم العام  
الإدارة العامة للتوجيه الطلابي



مهارات تعزيز النجاح في الحياة

حقيبة الطالب

الإصدار الأول

١٤٤٤هـ

الحقوق الفكرية محفوظة لوزارة التعليم



## فهرس المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	م
٤	فهرس الأنشطة	١
٤	فهرس الأشكال	٢
٥	مقدمة	٣
٦	دليل البرنامج	٤
٧	منهاج البرنامج	٥
٨	إرشادات المدرب والمتدرب	٦
١٠	الجلسة الأولى / المهارات الحياتية	٧
١٧	المهارات الحياتية	٨
٢٥	السلوك التوكيدي	٩
٣٢	الجلسة الثانية / الاتصال	١٠
٣٦	مفهوم الاتصال	١١
٤٠	معوقات الاتصال	١٢
٤٣	طرق التغلب على معوقات الاتصال	١٣
٤٥	الجلسة الثالثة / اتخاذ القرار وحل المشكلات	١٤
٤٨	اتخاذ القرار	١٥
٥٢	حل المشكلات	١٦
٥٣	الثقة بالنفس	١٧
٥٧	التفكير الناقد	١٨
٥٧	الشخصية المعتدلة	١٩
٦٣	أنواع الاعتدال	٢٠
٦٨	المراجع	٢١

## فهرس الأنشطة

رقم الصفحة	النشاط	م
١٣	اختبار قبلي وبعدي	١
١٥	مهارات حياتية	٢
٢٢	نشاط الدائرة التوكيدية	٣
٢٨	نشاط أنا توكيدي	٤
٣٢	نشاط نتواصل نتفاهم	٥
٤١	نشاط النظر من الزاوية الأخرى	٦
٤٦	قرار ناجح	٧
٥٠	مراحل حل المشكلات	٨
٥٥	الشخصية المعتدلة	٩
٥٨	تفكير وتحليل	١٠
٦١	أنواع الاعتدال	١١
٦٤	آية وحماية	١٢

## فهرس الأشكال

رقم الصفحة	الشكل	م
٢٣	شكل (١) الدائرة التوكيدية	١
٣٠	شكل (٢) مهارات السلوك التوكيدي	٢
٣٤	شكل (٣) نتواصل نتفاهم	٣
٦٦	شكل (٤) الضروريات الخمس	٤

## مقدمة

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين:

انطلاقاً من أهمية تحقيق الأهداف الاستراتيجية لوزارة التعليم التي تتواءم مع برنامج تنمية القدرات البشرية ومن ذلك تعزيز القيم والمهارات لدى الطلبة فقد تم تصميم هذا البرنامج التدريبي عن المهارات الحياتية التي تهدف إلى اكساب الطلبة مهارات السلوك التوكيدي والاتصال ومهارات التفكير الناقد بما يعينهم على مواجهة المشكلات وحماية أنفسهم من المخاطر التي قد يتعرضون لها وتأهيلهم لخدمة وطنهم ومجتمعهم وتحقيق طموحاتهم وفق رؤية المملكة ٢٠٣٠.



## دليل البرنامج

مهارات تعزيز النجاح في الحياة

اسم البرنامج

اكساب المتدربين مهارات تعزيز النجاح في الحياة

الهدف العام

④ اكساب المتدربين المعارف والمهارات اللازمة لحمايةهم من المشكلات.

④ تعريف المتدربين بأساليب الرفض.

④ تدريب المتدربين على مهارات التفكير الناقد وحل المشكلات واتخاذ القرار.

④ تدريب المتدربين على مهارات الاتصال الفعال.

الأهداف  
التفصيلية

طلبة التعليم العام

الفئة المستهدفة

٩٠ دقيقة

مدة البرنامج

التدريب المباشر - أسلوب حل المشكلات - التحليل والاستنتاج - لعب الأدوار - المناقشة - دراسة حالة -

أساليب التدريب

سبورة ورقية - أقلام - أوراق ملونة - حاسب ألي - جهاز عرض - شاشة

المعينات التدريبية

## منهاج البرنامج

الجلسة	عناصرها	الزمن
الجلسة الأولى	<ul style="list-style-type: none"><li>المهارات الحياتية</li><li>السلوك التوكيدي</li></ul>	٢٤ دقيقة
الجلسة الثانية	<ul style="list-style-type: none"><li>الاتصال</li></ul>	١٩ دقيقة
الجلسة الثالثة	<ul style="list-style-type: none"><li>اتخاذ القرار وحل المشكلات</li><li>الثقة بالنفس</li><li>التفكير الناقد</li></ul>	٤٧ دقيقة



## إرشادات المدرب

- قراءة الحقيبة بشكل جيد وتفحص كل محتوياتها.
- توزيع المتدربين إلى مجموعات متساوية، يفضل أن تكون كل مجموعة من ٤ إلى ٦ متدربين.
- مراعاة الزمن في البرنامج بدقة والحرص على استثمار الوقت كاملاً وفق الخطة الموضوعية لكل جلسة.
- إعطاء النشاطات التدريبية حقها من الزمن كاملاً يحقق أهدافها.
- تفعيل دور المتدرب في البرنامج بحيث يكون المدرب منسقاً ومديراً للحوار والنقاش داخل القاعة.
- مراعاة التقيد بالأهداف الخاصة والإجرائية والأنشطة المحققة لها.

## إرشادات المتدرب

- حرصك على الحضور مبكراً للبرنامج التدريبي ينعكس على مدى استفادتك منه .
- حضورك لعدد ساعات البرنامج التدريبي بنسبة لا تقل عن ٨٥% متطلب للحصول على شهادة حضور البرنامج التدريبي.
- قيامك بالمهام الأدائية التي تطلب منك جزء رئيس من فقرات البرنامج التدريبي.
- تفاعل مع المدرب وأعضاء مجموعتك يساهم في فاعلية نقل الخبرات بينكم ، فأحرص على ذلك.
- لا تتردد في طرح الاستفسارات والأسئلة على المدرب.



## مصطلحات الحقيقة

المصطلح	التعريف الإجرائي
المهارات الحياتية	مهارات يكتسبها الفرد ليتعايش مع مجتمعه ويؤثر فيه، وتهدف هذه المهارات إلى إعداد الشخصية المتكاملة القادرة على التفاعل الإيجابي مع المجتمع ومواجهة تحديات الحياة والقدرة على التخطيط واتخاذ القرار. (ال مشاري، ٢٠٢١)
السلوك التوكيدي	قدرة الفرد على التعبير الملائم عن مشاعره وأفكاره وآرائه تجاه الأشخاص والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه «التي يستحقها» دون ظلم أو عدوان مع مراعاة حقوق ومشاعر الآخرين والالتزام بالقيم الاجتماعية. (أبو حماد، ٢٠١٤)
التفكير الناقد	عمليات ومهارات عقلية ومعرفية دقيقة يقوم بها الفرد عندما يواجه حدث ما أو مشكلة أو موقف ويمارس من خلال هذه العمليات مجموعة من الأنشطة والمهارات العقلية المتداخلة والمتكاملة في تحليل الموقف أو الحدث أو المشكلة، وتفحص مكوناتها وتقويمها والتمييز بين الصحيح والخاطئ وإذا استطاع الفرد اكتساب هذه المهارة فإنه يحقق بذلك استراتيجية متميزة في الوصول للنتائج المطلوبة. (الغامدي، ٢٠٢٢)
الاتصال	تفاعل اجتماعي يتم فيه تبادل الأفكار والمشاعر والمعلومات بين الأطراف المختلفة ويكون ذلك من خلال استعمال الحواس من قبل كل من المرسل والمستقبل على حد سواء. (سعدت، ٢٠١٦)
الضرورات الخمس	"ما لا بد منها في قيام مصالح الدين والدنيا، بحيث إذا فقدت لم تجر مصالح الدنيا على استقامة، بل على فساد وفوت للحياة، وفي الآخرة فوت النجاة والنعيم" (الشويعر، ٢٠١٧)

## الجلسة الأولى / المهارات الحياتية



### الأهداف السلوكية

أن يحدد المتدرب مستوى امتلاكه للمهارات الحياتية

أن يتعرف المتدرب على مفهوم المهارات الحياتية

أن يطبق المتدرب مهارات السلوك التوكيدي الإيجابي في جميع مجالات الحياة

أن يعرف المتدرب مفهوم السلوك التوكيدي

### خطة الجلسة

المدة الزمنية بالدقائق	العنصر	م
٤ د نشاط + ٤ د مادة علمية	مهارات حياتية	١
٤ د نشاط + ٤ د مادة علمية	نشاط الدائرة التوكيدية	٢
٤ د نشاط + ٤ د مادة علمية	نشاط أنا توكيدي	٣
٢٤ دقيقة	المجموع	

توقعاتي وقناعاتي	عنوان النشاط
فردى	نوع النشاط

### الإجراءات التدريبية:

يطلب المدرب من كل متدرب أن يدون توقعاته عن البرنامج قبل بداية البرنامج ثم يذكر قناعاته وما استفاد منه بعد البرنامج.

## توقعاتي وقناعاتي

قناعاتي بعد البرنامج	توقعاتي قبل البرنامج

اختبار قبلي وبعدي	عنوان النشاط
فردى	نوع النشاط
أن يحدد المتدرب مستوى امتلاكه مهارات تعزيز النجاح	هدف النشاط
اختبار فردى	الأسلوب التدريبي

### الإجراءات التدريبية:

١. يوزع المدرب على المتدربين التقييم القبلي عن تحديد مستوى امتلاكهم مهارات تعزيز النجاح لكل متدرب نموذج على حدة.
٢. يشرح المدرب للمتدربين أهمية التقييم القبلي في هذا البرنامج لمعرفة مستوى امتلاكهم لمهارات تعزيز النجاح .
٣. يشرح المدرب النموذج وكيفية الإجابة عنه.
٤. يطلب المدرب من المتدربين الإجابة على النموذج.
٥. يقوم المدرب بجمع استمارات التقييم القبلي من المتدربين.
٦. يوزع المدرب على المتدربين التقييم البعدي في نهاية البرنامج وذلك لقياس أثر التدريب.

## اختبار قبلي وبعدي

عزيزي المتدرب: هذا التقويم خاص بك لتحديد قياس مستوى امتلاكك للمهارات الحياتية، أجب على الأسئلة التالية بما يمثل واقعك

م	العبارة	دائماً	أحياناً	مطلقاً
١	أرى أن الالتزام بأنظمة وقوانين المجتمع ضرورة واجبة.			
٢	أحترم عادات وقيم المجتمع.			
٣	أحرص على أن تكون أهدافي محددة وواضحة.			
٤	أستطيع تحمل المسؤولية بكل جدارة.			
٥	أستعين بأحد أفراد أسرتي عند مواجهتي لبعض المشكلات.			
٦	أستطيع مواجهة المشكلات واتخاذ الحلول المناسبة لها.			
٧	أمتلك القدرة على التفكير الناقد تجاه الأمور والمواقف والقرارات التي اتخذها.			
٨	أفضل المشاركة الجماعية في فرق العمل.			
٩	أستطيع اتخاذ القرارات المناسبة.			
١٠	أرفض الطلبات غير المناسبة لي من قبل زملائي.			
١١	أعبر عن وجهة نظري بكل وضوح.			
١٢	أستطيع التحكم بغضبي وانفعالاتي أمام المواقف المستفزة لي.			

١/١	رقم النشاط
مهارات حياتية	عنوان النشاط
جماعي	نوع النشاط
أن يتعرف المتدرب على مفهوم المهارات الحياتية	هدف النشاط
٥ دقائق	المدة الزمنية
عصف ذهني - مناقشة	الأسلوب التدريبي

### الإجراءات التدريبية:

١. يطلب المدرب من المتدربين تعريف المهارات الحياتية.
٢. بعد انتهاء الوقت المحدد تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه.
٣. يصوب المدرب عمل المجموعات ويعرض المادة العلمية للنشاط.

# مهارات حياتية

بالتعاون مجموعتك

ماذا تعرف عن المهارات الحياتية

## المهارات الحياتية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## مفهوم المهارات الحياتية

مهارات يكتسبها الفرد ليتعايش مع مجتمعه ويؤثر فيه، وتهدف هذه المهارات إلى إعداد الشخصية المتكاملة القادرة على التفاعل الإيجابي مع المجتمع ومواجهة تحديات الحياة والقدرة على التخطيط واتخاذ القرار. (ال مشاري، ٢٠٢٢)

### ما هي المهارات التي تعتبر مهارات حياتية؟

يشتمل هذا البرنامج التدريبي على المهارات النفسية والاجتماعية ومهارات العلاقات بين الأشخاص ومهارات حل المشكلات واتخاذ القرار ولاتوجد قائمة محددة لمهارات الحياة إذ أن الاقتصار على تحديد مهارة معينة للنجاح والتركيز عليها يتباين وفقا للموضوع والظروف، وقد تستخدم بعض المهارات في آن واحد أثناء التطبيق العملي، على سبيل المثال فإن مهارة حل المشكلات تتضمن مهارات أخرى كالتفكير الناقد ومهارة اتخاذ القرار السليم، لذا فإن التفاعل بين المهارات هو الذي يُنتج المُخرجات القوية.

### من المهارات الحياتية

مهارات التعامل  
وإدارة الذات

مهارات اتخاذ القرار  
والتفكير الناقد

مهارات التواصل  
والعلاقات بين الأشخاص

(ال مشاري، ٢٠٢٢)

## مهارات التواصل والعلاقات بين الأشخاص

مهارات التواصل الخاصة بالعلاقات بين الأشخاص:

- التواصل اللفظي/غير اللفظي
- الإصغاء الجيد
- التعبير عن المشاعر، وإبداء الرأي والنقد البناء وتلقي الملاحظات والتعليقات.
- مهارات التفاوض/الرفض:
- مهارات التفاوض وإدارة النزاع
- مهارات توكيد الذات (السلوك التوكيدي)
- مهارات الرفض (أساليب الرفض)
- مهارة تفهّم الغير والتعاطف معه:
- المقدرة على الاستماع لاحتياجات الآخر وظروفه وتفهمها والتعبير عن هذا التفهم.
- مهارات العمل مع الفريق:
- احترام وجهات نظر الآخرين وجهودهم في المجموعة.
- تقييم الشخص لقدراته وإسهامه في المجموعة
- مهارات التأثير على الآخرين وإقناعهم

(ال مشاري، ٢٠٢٢)

## مهارات اتخاذ القرار والتفكير الناقد

مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات:

- مهارات جمع المعلومات
- تقييم النتائج المستقبلية للإجراءات الحالية على الذات وعلى الآخرين.
- تحديد الحلول البديلة للمشكلات.
- مهارات التحليل المتعلقة بتأثير القيم والتوجهات الذاتية وتوجهات الآخرين.

(عبد الكافي، ٢٠١٩)

## مهارات التعامل وإدارة الذات

### مهارات الوعي الذاتي:

- مهارات الوعي الذاتي بما في ذلك معرفة الحقوق، والتأثيرات، والقيم، وتوجهات الذات / التقييم التقديري للذات ومراقبة الذات.
- مهارات تقدير الذات/بناء الثقة.

### مهارات إدارة المشاعر:

- مواطن القوة ومواطن الضعف.
- مهارات تحديد الأهداف.
- مهارات تقييم الذات.
- إدارة امتصاص الغضب.
- التعامل مع الحزن والقلق.
- مهارات التعامل مع الخسارة، والإساءة، والصدمات المؤلمة.

### مهارات إدارة التعامل مع الضغوط:

- إدارة الوقت.
- التفكير الإيجابي.
- تقنيات الاسترخاء.

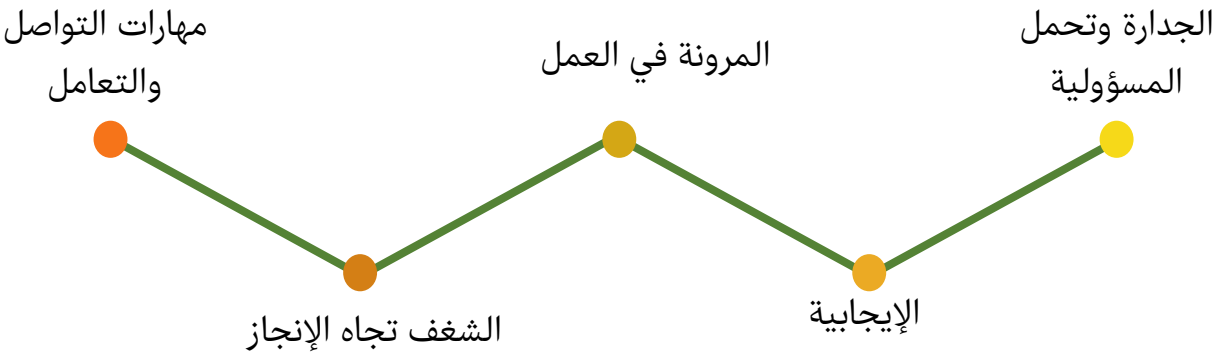
(ال مشاري، ٢٠٢٢)



## المهارات الشخصية

تعد المهارات الشخصية إحدى المهارات التي تسمح للإنسان بالتعبير عن ذاته، والتفاعل مع الآخرين، وهي من المهارات السهلة التي تظهر عبر المواقف وصفات الإنسان، حيث تستخدم هذه المهارات في الحياة اليومية وفي مجال العلاقات الاجتماعية والعمل.

### أهم المهارات الشخصية



(ال مشاري، ٢٠٢٢)



## قيم العلاقات الاجتماعية



(ال مشاري، ٢٠٢٢)

٢/١	رقم النشاط
الدائرة التوكيدية	عنوان النشاط
جماعي	نوع النشاط
أن يعرف المتدرب مفهوم السلوك التوكيدي	هدف النشاط
٤ دقائق	المدة الزمنية
عصف ذهني - مناقشة - تحليل واستنتاج	الأسلوب التدريبي

### الإجراءات التدريبية:

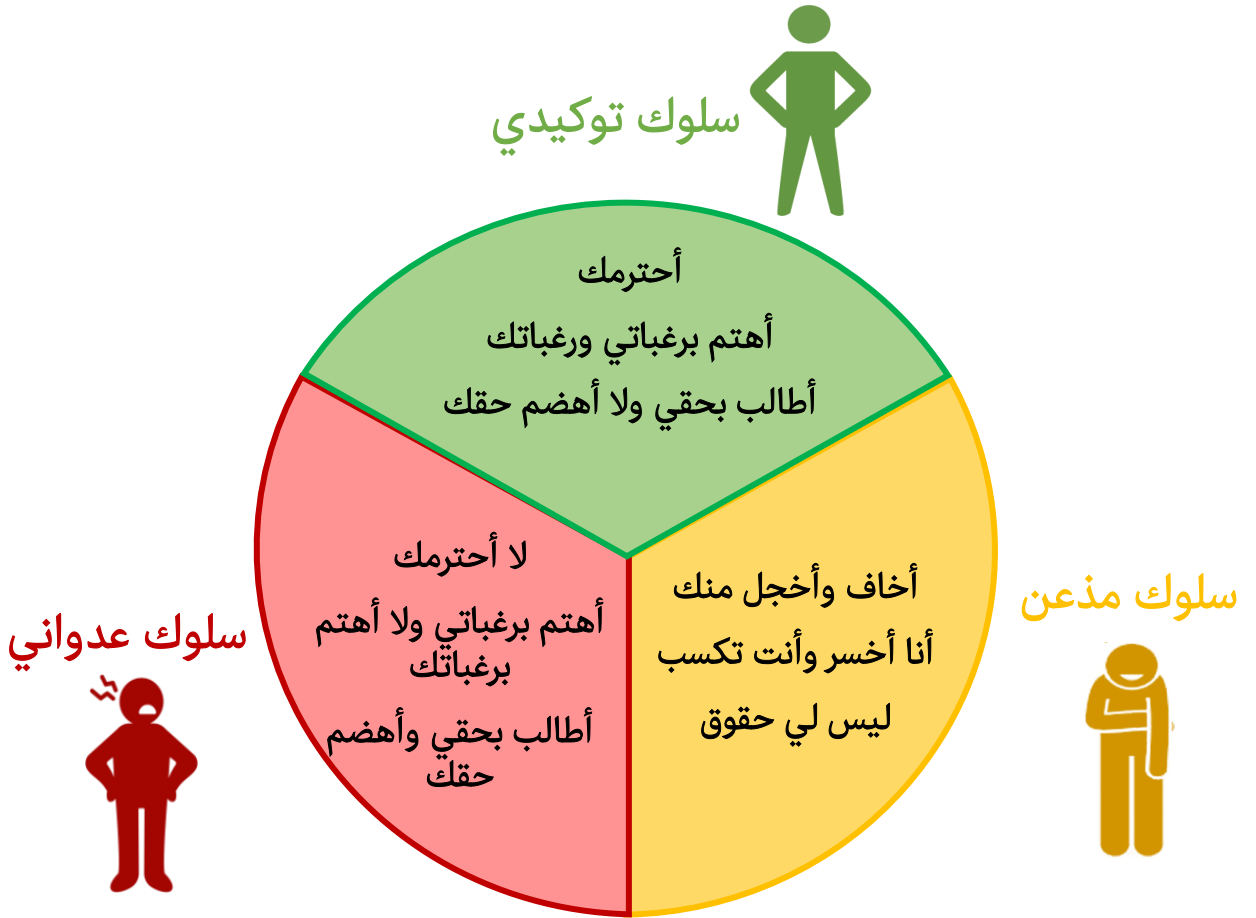
١. يقوم المدرب بعرض الدائرة التوكيدية على المتدربين وتوضيح أنواع السلوك ( توكيدي ، مذعن ، عدواني ) من خلال الشخصيات الموجودة في الدائرة.
٢. يطلب من المتدربين أن يقوموا بتعريف السلوك التوكيدي وتوضيح السلوكيات غير التوكيدية كما في الدائرة المعروضة.
٣. بعد انتهاء الوقت المحدد تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه.
٤. يصبو المدرب عمل المجموعات ويعرض المادة العلمية للنشاط.

## الدائرة التوكيدية

تأمل في دائرة السلوك التوكيدية وشارك مجموعتك في ما يلي :

١- تعريف مفهوم للسلوك التوكيدي.

٢- توضيح السلوكيات غير التوكيدية في الصورة.



شكل (١)

السلوكيات غير التوكيدية	مفهوم السلوك التوكيدي
..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....	..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... ..... .....



## السلوك التوكيدي

"قدرة الفرد على التعبير الملائم «لفظاً وسلوكاً» عن مشاعره وأفكاره وآرائه تجاه الاشخاص والمواقف من حوله والمطالبة بحقوقه «التي يستحقها» دون ظلم أو عدوان مع مراعاة حقوق ومشاعر الآخرين والالتزام بالقيم الاجتماعية. (أبو حماد، ٢٠١٤)

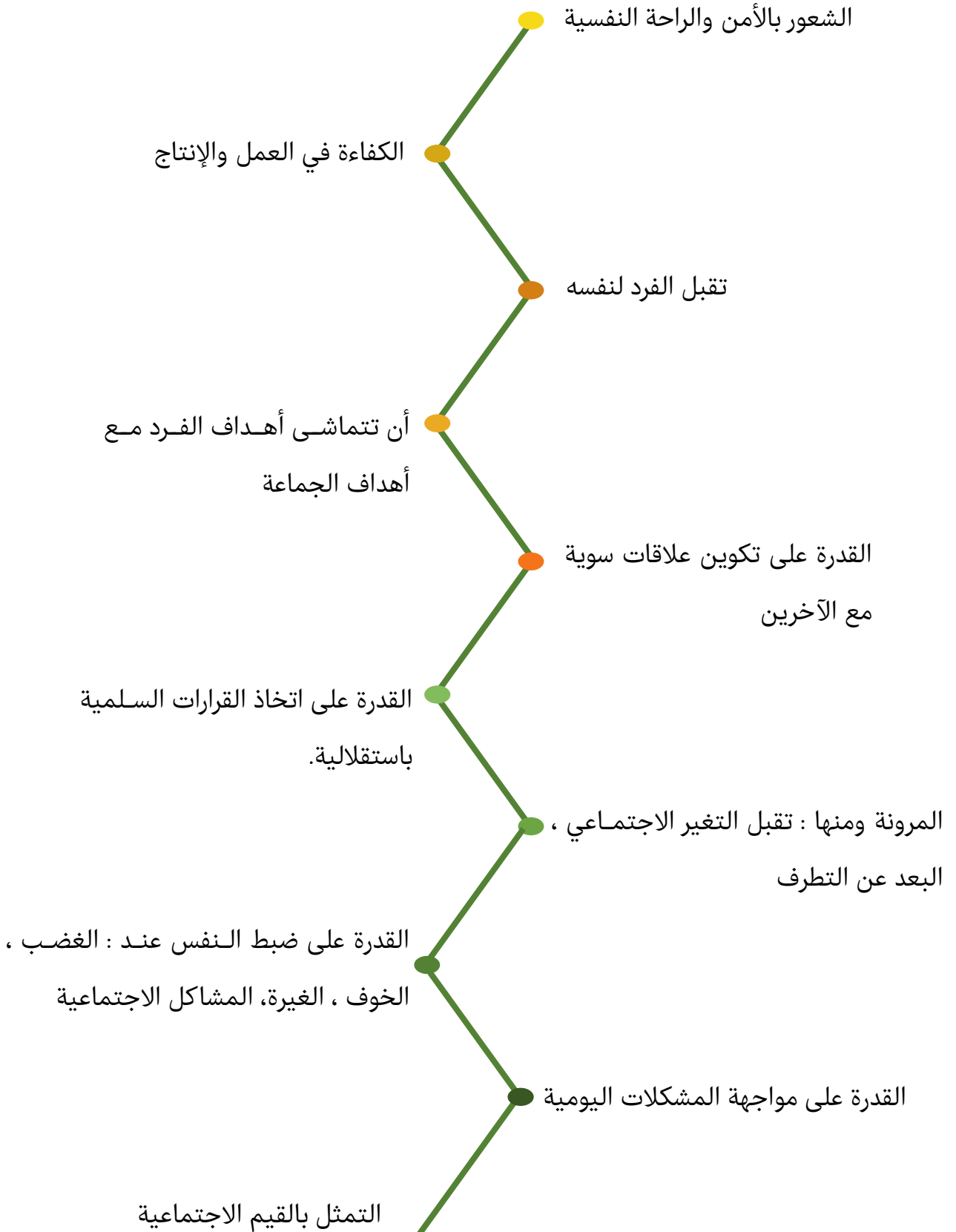
ويعرفه (بشير، ٢٠١٦) بأنه "سلوك اجتماعي يمكن الفرد من الدفاع عن حقوقه الشخصية، والتعبير عن آرائه ومشاعره الإيجابية والسلبية بصدق وتلقائية، والقدرة على رفض مطالب وضغوط الآخرين غير المنطقية، وعدم التردد في الطلب والمبادأة، والتفاعل الاجتماعي بصورة إيجابية، بحيث تتم ممارسة ذلك السلوك إما وجها لوجه، أو عبر استخدام وسائل الاتصال والتواصل الحديثة، وكل ذلك في إطار من الحكمة والالتزام بالقيم والمعايير الاجتماعية والأخلاقية"

## خصائص السلوك التوكيدي


- السلوك الاجتماعي المقبول اجتماعياً والسيطرة الاجتماعية.
- التعبير عن النفس من خلال الكلمات والأفعال.
- التفاعل الاجتماعي الجيد مع الآخرين.
- التوكيدية تعتبر علاقة تكامل بين الثقة بالذات والكفاية الذاتية.
- حل المشكلات التي تواجه الفرد مباشرة دون قلق وتوتر.


(أبو حماد، ٢٠١٤)


## مظاهر توكيد الذات



## الفرق بين السلوك التوكيدي وغير التوكيدي ( العدوانية والإذعان )

الإفصاح عن المشاعر والآراء والاحتياجات والرغبات بطريقة تحقق أهداف الفرد من غير تعدي ولا أذى على الآخرين. 

محاولة فرض المشاعر والآراء والاحتياجات والرغبات على الآخرين بالقوة. 

عدم إظهار المشاعر والآراء والاحتياجات والرغبات والشعور بالإحباط وعدم الثقة بالنفس. 

(أبو حماد، ٢٠١٤)



رقم النشاط	٣/١
عنوان النشاط	أنا توكيدي
نوع النشاط	جماعي
هدف النشاط	أن يطبق المتدرب مهارات السلوك التوكيدي الإيجابي في جميع مجالات الحياة
المدة الزمنية	٤ دقائق
الأسلوب التدريبي	عصف ذهني - مناقشة

### الإجراءات التدريبية:

١. يناقش المدرب مع المتدربين مهارات السلوك التوكيدي ومنها: (التعبير عن الآراء - الدفاع عن الحقوق الشخصية - رفض مطالب الآخرين غير المنطقية - عدم التردد في الطلب).
٢. يعرض المدرب على المتدربين مجموعة من المواقف ثم يطلب منهم ذكر المهارة التوكيدية المناسبة للموقف والتصرف الصحيح للتعامل مع الموقف كما في الجدول الموجود.
٣. بعد انتهاء الوقت المحدد تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه.
٤. يختار المدرب من كل مجموعة طالبين يقوموا بتمثيل مواقف توكيدية مشابهة.
٥. يصوب المدرب عمل المجموعات ويعرض المادة العلمية للنشاط.

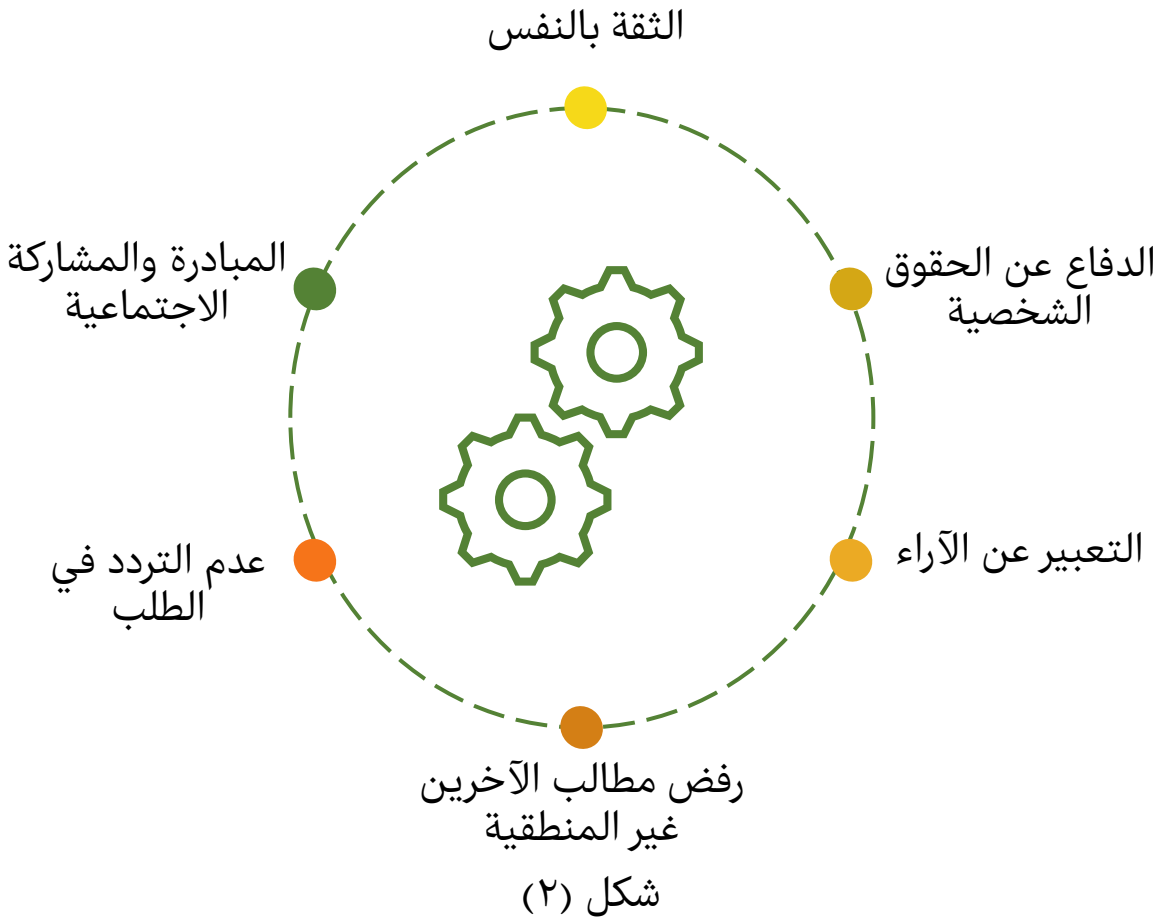
## أنا توكيدي

أمامك مجموعة من المواقف، شارك مع مجموعتك بما يلي:

- المهارة المناسبة التي يجب استخدامها في الموقف.
- التصرف الصحيح في الموقف..

المهارة التوكيدية المناسبة للموقف	التصرف الصحيح في الموقف	الموقف
		طلب منك أحد الزملاء مشاركته في شجار مع زميل آخر والقيام بضربه وأنت لا ترغب بذلك لأنه ليس من قيمك ويسبب لك الأذى.
		لديك اختبار مهم في اليوم التالي ويطلب منك أحد الأصدقاء مشاركته في متابعة برنامج تلفزيوني لوقت متأخر وأنت لا ترغب بذلك.
		قمت بمشاركة زميلك بالمدرسة في إعداد مشروع مشترك بينكم وقام بتقديمه للمعلم بدون أن يكتب اسمك في إعداد المشروع.
		لديك مهارات عالية في استخدام الحاسب الآلي وتم توزيع الطلاب حسب الميول والمهارات في الأنشطة المدرسية ووجدت اسمك في مجموعة الرسم التي لا تناسب ميولك ومهاراتك وترغب أن تكون في مجموعة الحاسب.
		طلب منك معلمك إبداء رأيك والمشاركة في ترشيح طالب مثالي على مستوى الفصل.
		أثناء مشاركتك في لعبة الكترونية تلفظ عليك أحد المجموعة بكلمات غير لائقة وهدد بإخراجك من اللعبة.
		جلست بجوار مجموعة من الشباب يدخلون في أحد المراكز التجارية وقدم أحدهم لك سيجارة

## مهارات السلوك التوكيدي



## مهارة رفض مطالب الآخرين غير المنطقية

عندما تقول (نعم) في المواقف الصحيحة والمناسبة والنافعة تعلم أيضا قول (لا) وفق أسس ومعايير منطقية ويكون ذلك برفضك لضغوط الآخرين وعدم رضوخك لما فيه ضرر لك.

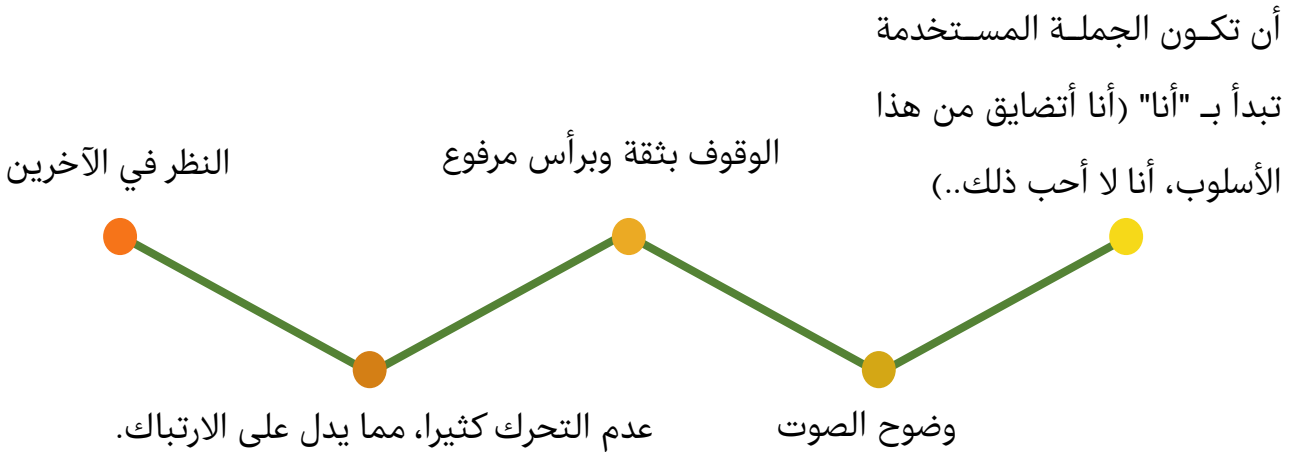
(أبو حماد، ٢٠١٤)

## مهارة اطلب ولا تتردد

عندما تطلب طلباً من أحد يجب مراعاة ما يلي :

- أن يكون طلبك لا يتعارض مع الشريعة الإسلامية والأنظمة والقوانين وقيم المجتمع وعاداته.
- أن لا يكون في طلبك ما يلحق الضرر بالآخرين.
- أن يكون نافعا وممكنا.
- أن تستخدم الأسلوب الجيد والعبارات الحسنة في طلبك بعيدا عن أساليب التهجم والعدوانية.
- مراعاة اختيار الوقت المناسب للطلب.
- تكرار الطلب بأسلوب لا يدفع الآخرين للضجر وأن لا يؤدي عدم تحقيق طلبك إلى التخلي عن الواجبات والمسؤوليات.

## أساليب التدريب على توكيد الذات ومن ذلك ما يلي :



(ابراهيم، ٢٠٢٠)

## الجلسة الثانية/ الاتصال



### الأهداف السلوكية

أن يمارس المتدرب قيم الاتصال ومهاراته في جميع مجالات الحياة

أن يعرف المتدرب مفهوم الاتصال الفعال

### خطة الجلسة

المدة الزمنية بالدقائق	العنصر	م
٥ د نشاط + ٤ د مادة علمية	نشاط نتواصل نتفاهم	١
٥ د نشاط + ٥ د مادة علمية	نشاط النظر من الزاوية الأخرى	٢
١٩ دقيقة	المجموع	



١/٢	رقم النشاط
نتواصل نتفاهم	عنوان النشاط
جماعي	نوع النشاط
أن يعرف المتدرب على مفهوم الاتصال الفعال	هدف النشاط
٥ دقائق	المدة الزمنية
عصف ذهني - مناقشة - تحليل واستنتاج	الأسلوب التدريبي

### الإجراءات التدريبية:

١. يقوم المدرب بعرض الصورة على المتدربين.
٢. يطلب المدرب من المتدربين تعريف الاتصال الفعال وذكر أهميته من خلال قراءة الصورة.
٣. بعد انتهاء الوقت المحدد تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه.
٤. ي صوب المدرب عمل المجموعات ويعرض المادة العلمية للنشاط.
٥. يناقش المدرب مع المتدربين عناصر وقيم الاتصال.

## نتواصل نتفاهم

من خلال قراءتك للصورة وبالتعاون مع مجموعتك  
عرف الاتصال الفعال واذكر أهميته



شكل (٣)

أهمية الاتصال	مفهوم الاتصال
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....
.....	.....

## الاتصال

التواصل الفعال هو المحدد الأساسي لنجاح أي علاقة مع الآخرين فالتواصل الإيجابي يقوي الروابط الاجتماعية ويثري العلاقات ويوسع نطاقها، ويساعد على معرفتنا لذاتنا وحسن التواصل هبة من الله ولكنها مهارة مكتسبة يمكن تعلمها والتدريب على ممارستها بنجاح من خلال الدورات التدريبية، والقراءة المتخصصة في هذا المجال.

**مفهوم الاتصال:** تفاعل اجتماعي يتم فيه تبادل الأفكار والمشاعر والمعلومات بين الأطراف المختلفة ويكون ذلك من خلال استعمال الحواس من قبل كل من المرسل والمستقبل على حد سواء. (سعدت، ٢٠١٦)

## أنواع الاتصالات

**الاتصالات اللفظية:** وهي عبارة عن الحديث مع الآخرين إما من خلال الحديث اللفظي المباشر أو الهاتف المحمول أو من خلال مكالمات الفيديو، وقد تكون هذه المحادثات ذات طابع رسمي أو من خلال البرامج المختلفة التي تأخذ الطابع غير الرسمي وتستخدم الاتصالات اللفظية اللغة والخطاب بجميع المفردات والأصوات ومن خلال الأساليب الفعالة في التعبير عن المشاعر والأفكار.

**الاتصالات غير اللفظية:** هناك العديد من الوسائل لعملية الاتصالات غير اللفظية مثل التعبير الذي يظهر على الوجه أثناء التحدث أو التواصل من خلال الإشارات والإيماءات بين الآخرين.

**الاتصالات الكتابية:** التواصل مع الآخرين من خلال الرموز ومن خلال الأفكار الكتابية التي تكتب في الكتب أو من خلال المدونات والمواقع الإلكترونية أو عبر البريد الإلكتروني والتطبيقات التي تستخدم على شبكة الإنترنت.

**الاتصالات المرئية:** تختص هذه الاتصالات بالوسائل الحديثة مثل البرامج والتطبيقات المرئية المختلفة التي تستخدم في الاتصالات من خلال الصور الحية وعبر الوسائط المتعددة المرئية أثناء العروض والمؤتمرات وغيرها من الوسائل المرئية الحديثة.

## أهمية الاتصال

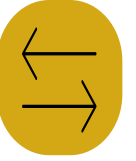
القدرة على إنجاز الهدف بالشكل المناسب.



الاتصال يمثل الجزء الأكبر من أعمال الفرد اليومية التي تعبر عن أفكاره ومشاعره وانطباعاته.



نقل المعلومات والبيانات مما يساهم في اتخاذ القرارات المناسبة.



توجيه السلوك الفردي والجماعي للأشخاص.



ضمان التفاعل والتبادل المشترك بين الأفراد.



يحسن الصحة النفسية نتيجة زيادة فرص العلاقات الإيجابية البناءة.



الإسهام في حل المشكلات النفسية والاجتماعية.



زيادة فرص النجاح في الحياة.



سعدات، (٢٠١٦)

## عناصر الاتصال

تتكون عملية الاتصال من خمسة عناصر لا تتم إلا بها:



١. المرسل: هو الشخص الذي يحمل معلومات أو رسالة معينة يريد أن يوصلها إلى الآخرين ويختار أفضل السبل لنقل هذه الرسالة وهو يعتبر العنصر الأول الأساسي التي تبدأ عنده عملية الاتصال.

٢. الرسالة: هي الموضوع أو المحتوى الذي يريد المرسل نقله للمستقبل وهي الهدف الذي تهدف عملية الاتصال إلى تحقيقه.

٣. الوسيلة: هي عبارة عن القناة التي يتم من خلالها نقل الرسالة من المرسل ويقصد بها كيفية نقل الرسالة عن طريق اختيار أنسب القنوات لنقل المعارف والأفكار.

٤. المستقبل: هو الجهة أو الشخص الذي توجه له الرسالة ويستقبلها من خلال أحد أو بحواسه المختلفة ثم يقوم بتفسير رموزها ويحاول إدراك معانيها.

٥. التغذية الراجعة: هي عملية قياس وتقييم مستمرة لفاعلية العناصر الأخرى وذلك للتأكد من وصول المعلومة للطرف الآخر واستيعابها.

سعدات، (٢٠١٦)

## قيم الاتصال

١. العلم : قال تعالى: (وَلَا تَقْفُ مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ إِنَّ السَّمْعَ وَالْبَصَرَ وَالْفُؤَادَ كُلُّ أُولَئِكَ كَانَ عَنْهُ مَسْئُولًا) الإسراء: ٣٦
٢. الوضوح والبيان : عن عائشة رضي الله عنها قالت: (كانَ كلامُ رسولِ اللهِ صَلَّى اللهُ عليه وسلَّمَ كلامًا فصلاً يفهمُهُ كلُّ مَنْ سمعَهُ) رواه الألباني
٣. ضبط النفس : قال تعالى: (وَإِذَا خَاطَبَهُمُ الْجَاهِلُونَ قَالُوا سَلَامًا) الفرقان: ٦٣
٤. التثبت في نقل الخبر بالأدلة والبراهين : قال تعالى: (قُلْ هَاتُوا بُرْهَانَكُمْ إِنْ كُنْتُمْ صَادِقِينَ) البقرة: ١١١
٥. التواضع والاحترام : قال تعالى: (وَلَا تَصْعَرَ حَدَّكَ لِلنَّاسِ وَلَا تَمْشِ فِي الْأَرْضِ مَرَحًا) لقمان: ١٨
٦. انتقاء أحسن العبارات : قال تعالى: (وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنًا) البقرة: ٨٣
٧. العدالة والموضوعية : قال تعالى: (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ شُهَدَاءَ لِلَّهِ وَلَوْ عَلَىٰ أَنْفُسِكُمْ) النساء: ١٣٥

سعدات، (٢٠١٦)



## معوقات الاتصال

١. القصور في المهارات التالية :

- مهارة التحدث بطلاقة والقدرة على مواجهة الأفراد والجماعات.
- مهارة التفكير المنطقي والقدرة على تكوين الآراء وربطها ببعضها البعض.
- مهارة الإصغاء.

٢. الرسائل الغامضة أو غير الواضحة أو المختلطة.

٣. الكلام الملتبس الذي يحمل أكثر من معنى و دلالة.

٤. الاتجاهات السلبية مثل:

الانطواء ، حبس المعلومات ، الغرور والشعور بمعرفة كل شيء ، الحديث بعدوانية ، تجنب الاتصال البصري ، مقاطعة المتحدث ، التعجل في طلب التبريرات أو تقديمها ، إظهار الملل ، عدم التعاطف، الخروج عن موضوع الحديث.

٥. تباين الإدراك (الاستيعاب والفهم).

٦. التوقيت والمكان غير المناسبين لعملية الاتصال.

سعدات، (٢٠١٦)



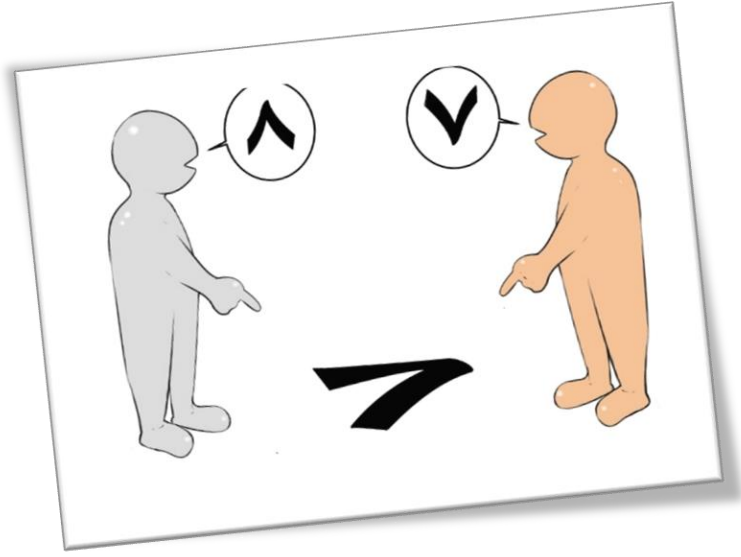


٢/٢	رقم النشاط
النظر من الزاوية الأخرى	عنوان النشاط
جماعي	نوع النشاط
أن يتعرف المتدرب على طرق التغلب على معوقات الاتصال	هدف النشاط
٥ دقائق	المدة الزمنية
عصف ذهني - مناقشة - تحليل واستنتاج	الأسلوب التدريبي

### الإجراءات التدريبية:

١. يقوم المدرب بعرض الصورة على المتدربين.
٢. يطلب المدرب من المتدربين تدوين طرق التغلب على معوقات الاتصال.
٢. بعد انتهاء الوقت المحدد، تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه.
٣. يصبوب المدرب عمل المجموعات.

## النظر من الزاوية الأخرى



من أهم أسباب الخلافات بين الأهل والأصدقاء أن كل شخص ينظر من زاويته فقط ولا يكلف نفسه ولو للحظة النظر من الزاوية الأخرى

من خلال قراءتك للصورة وبالتعاون مع مجموعتك  
اذكر طرق التغلب على معوقات الاتصال

طرق التغلب على معوقات الاتصال

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## طرق التغلب على معوقات الاتصال

التأكد من جاهزية الطرف الآخر للقاء والتواصل.

افتتاح اللقاء بموضوع يثير اهتمام الطرفين (هوايات، اهتمامات، هموم مشتركة).

ترك انطباع حسن يدعو للتواصل مرة أخرى.

التواصل البصري (التركيز على المتحدث بالنظر).

الابتساماة اللطيفة واتخاذ وضع جسماني متقابل مع الآخر أثناء الحديث.

الثناء على سلوكيات الآخر الإيجابية.

تبادل عبارات لطيفة، جميلة تبعث على الراحة النفسية والسلام الاجتماعي.

التأكيد على النقاط الإيجابية في الحديث وتفادي السلبيات والتأكيد على الأمور المشتركة.

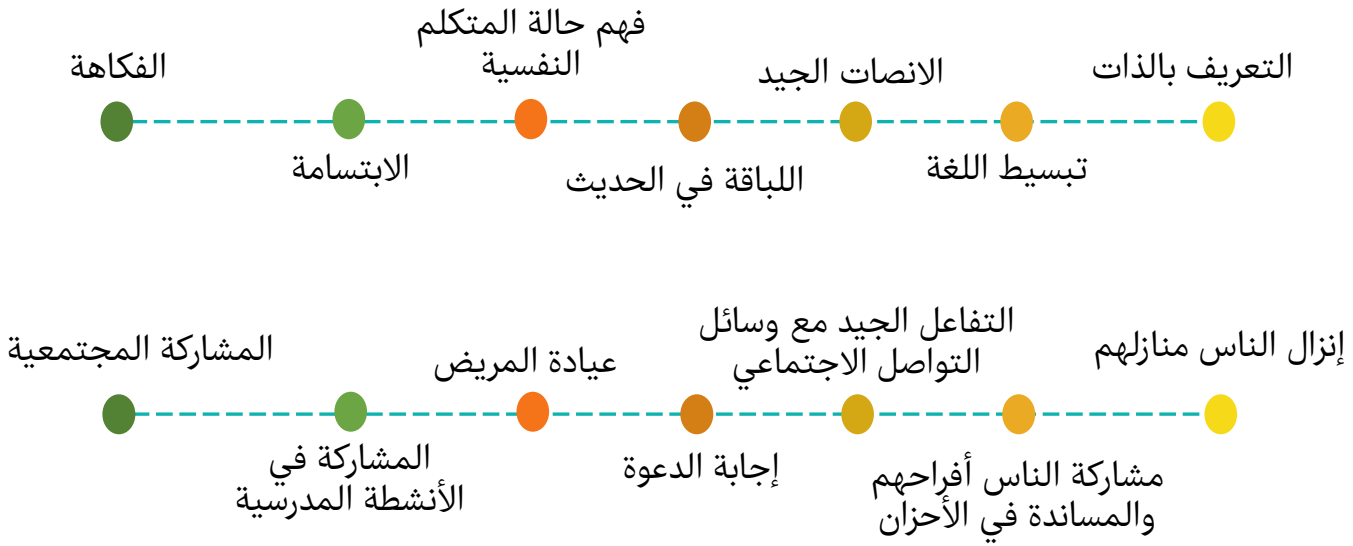
تفادي الأسئلة التي إجابتها نعم أو لا، وتجنب الأسئلة المحرجة.

الاستماع والانصات إذ يعطي الاستماع انطباعاً أنك تهتم بوجهة نظر الطرف الآخر

التفكير قبل الكلام يساعد في ترتيب الأفكار وعرضها بأسلوب لائق.

احترام حرية الآخرين في التمسك بأراء مختلفة فالاستماع للآخر وقبوله لايعني موافقة رأيه.

## طرق ووسائل الاتصال الإيجابي مع الآخرين



## الاتصال الإيجابي

- يحقق الراحة للمرسل والمستقبل.
- يساعد على تحقيق التفاعل الاجتماعي.
- يحقق حاجات الطرفين.
- يشجع على طرح الاسئلة وتقديم التغذية الراجعة.
- يعتمد على الوضوح والدقة في استخدام الكلمات.
- تقبل النقد البناء.
- المرونة في التعامل مع الآخرين.

سعدات، (٢٠١٦)

## الجلسة الثالثة/ اتخاذ القرار وحل المشكلات



### الأهداف السلوكية

أن يكتسب المتدرب مهارات تعزيز الثقة بالنفس

أن يتعرف المتدرب على مفهوم ومراحل اتخاذ القرار ثم يستنتج خطواته

أن يربط المتدرب بين حفظ الضروريات الخمس في الإسلام والحماية الشخصية.

أن يتعرف المتدرب على مفهوم التفكير الناقد

### خطة الجلسة

المدة الزمنية بالدقائق	العنصر	م
٤ د نشاط + ٤ د مادة علمية	قرار ناجح	١
٤ د نشاط + ٣ د مادة علمية	مراحل حل المشكلات	٢
٤ د نشاط + ٤ د مادة علمية	الشخصية المعتدلة	٣
٤ د نشاط + ٤ د مادة علمية	تفكير وتحليل	٤
٤ د نشاط + ٤ د مادة علمية	أنواع الاعتدال	٥
٤ د نشاط + ٤ د مادة علمية	آية وحماية	٦
٤٧ دقيقة	المجموع	

١/٣	رقم النشاط
قرار ناجح	عنوان النشاط
جماعي	نوع النشاط
أن يتعرف المتدرب على خطوات اتخاذ القرار	هدف النشاط
٤ دقائق	المدة الزمنية
عصف ذهني - مناقشة - دراسة حالة	الأسلوب التدريبي

### الإجراءات التدريبية:

١. يطلب المدرب من المتدربين قراءة قصة أحمد والإجابة على السؤال "كيف كان قرار أحمد في اختيار تخصصه".
٢. بعد انتهاء الوقت المحدد، تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه.
٣. يصبوب المدرب عمل المجموعات.

## قرار ناجح

قبل سنوات تخرج الدكتور (أحمد) من المرحلة الثانوية بتميز وتفوق، وكانت أسرته تتطلع لأن يكون طبيباً فحثته على الالتحاق بكلية الطب، كان لأحمد رأياً مختلفاً فهو يعرف ما يمتلك من مهارات وقدرات عالية في مجال الحاسب، وكم أبدع في النشاطات اللامنهجية المتعلقة بالحاسب أثناء دراسته في المرحلة الثانوية والمتوسطة.

وقع أحمد في حيرة شديدة، فهو يعرف أن لديه مزايا ونقاط قوة كثيرة ستدعمه في دراسته للحاسب، ولكنه في المقابل تعرض لضغط كبير من أفراد الأسرة الذين كانوا يحثونه باستمرار على دراسة الطب.

قام أحمد بجمع معلومات عن كل ما يتعلق بكلية الطب واطلع على فروعها ومناهجها وتحدث مع طلابها، وكان يسأل نفسه في كل لحظة: (هل هذا هو مكاني؟) وكان القرار.. التحق أحمد بكلية الحاسب وانطلق في دراسته فيها وأظهر تميزاً منذ البداية، وتخرج وابتعث للخارج للدراسات العليا وهو الآن دكتور مميز في عالم البرمجيات . وقد حقق نجاحات باهرة لنفسه وقدم الكثير لمجتمعه ووطنه.

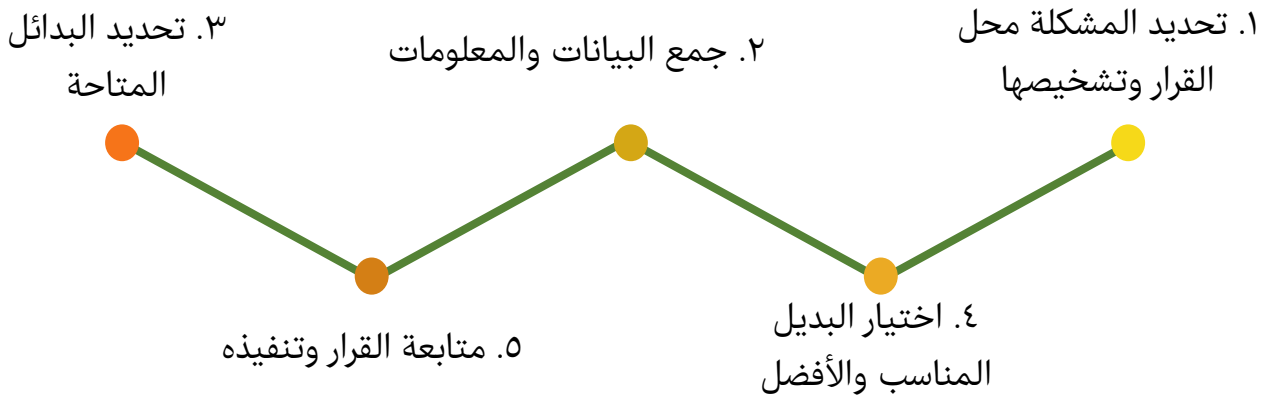
من خلال قراءتك للقصة وبالتعاون مع مجموعتك  
اذكر كيف كان قرار أحمد في اختيار تخصصه

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

## تعريف اتخاذ القرار

عملية عقلية مخططة ومنظمة لمواجهة المشكلات والمواقف التي تمر بالفرد وذلك عن طريق توفير المعلومات الدقيقة والجيدة وإيجاد البدائل المناسبة واختيار البديل الأفضل من بينها في سبيل تحقيق الهدف المرغوب حسب الموقف وظروفه. (نادية، ٢٠٢٢)

## مراحل اتخاذ القرار



التويجري، (٢٠١٧)



## العوامل المؤثرة على اتخاذ القرار

العوامل الشخصية أو التكوينية النفسية والاجتماعية للشخص والخبرات السابقة التي تتعلق بتعليم الفرد والقدرات التي حصلها عند اتخاذ القرار.

العوامل الاجتماعية المرتبطة بالبيئة الاجتماعية التي يتخذ القرار في إطارها.

العوامل الحضارية أو الثقافية من أساليب وعادات وتقاليد تحكم الأفراد والجماعات في تصرفاتهم في مجتمع معين والتي تؤثر على قيمهم الشخصية واختياراتهم

## أمثلة على بعض فئات نماذج اتخاذ القرار

الجاهل بأهمية القرار

- لا يرى أهمية للقرار ويترك الأمر للظروف.
- يتسرع في اتخاذ القرار ويأخذ بأول الخيارات المتاحة أمامه.
- لا يهتم بالاستقلالية الشخصية، ويختار ما يتناسب مع زملائه وأصدقائه.
- يختار البديل المنطوي على أقل قدر من المجازفة.

المتردد

- يؤخر التفكير واتخاذ القرار بحجة أنه بحاجة إلى المزيد من الوقت للتفكير في الموضوع.
- يقضي وقتاً أطول في جمع المعلومات، ولا يعطي وقتاً للتفكير وتقييم البدائل.
- مشتت الأفكار ولا يستطيع استخلاص القرار من المعلومات التي جمعها.
- يتهرب عن اتخاذ القرار بحيث يضع أسئلة تسهل عليه تحاشي اتخاذ القرار.
- يدرك ويشعر بمسؤولية اتخاذ القرار، لكنه غير قادر على اتخاذ القرار.

المخطط

- يتخذ قراره وفق منهجية منظمة تقوم على المنطق وبالتوازن بين العقل والعاطفة.
- يحدد المشكلة محل القرار ويشخصها.
- يجمع البيانات والمعلومات.
- يحدد البدائل المتاحة.
- يختار البديل المناسب والأفضل.

فضل، (٢٠١٢)

٢/٣	رقم النشاط
مراحل حل المشكلات	عنوان النشاط
جماعي	نوع النشاط
أن يتعرف المتدرب على مراحل التعامل مع المشكلات	هدف النشاط
٤ دقائق	المدة الزمنية
عصف ذهني - نقاش	الأسلوب التدريبي

### الإجراءات التدريبية:

١. يعرض المدرب على المتدربين مراحل حل المشكلة بترتيب عشوائي.
٢. يطلب المدرب من المتدربين وضع الترتيب الصحيح لمراحل حل المشكلة.
٣. تقرأ كل مجموعة ترتيبها لمراحل حل المشكلات.
٤. يصوب المدرب عمل المجموعات.
٥. يطرح المدرب على المتدربين سيناريو لمشكلة ويطلب منهم تطبيق مراحل حل المشكلة عليها.

## مراحل حل المشكلات

بالتعاون مع مجموعتك

رتب مراحل حل المشكلات أدناه بالترتيب المتسلسل والصحيح.

اتخاذ القرار بالبديل المناسب

التعرف على البدائل المختلفة للعلاج

تحليل كل بديل والتعرف على  
الجوانب الإيجابية والسلبية فيه.

التعرف على المشكلة وتحديد أبعادها

تقييم القرار

التعرف على المسببات الحقيقية  
للمشكلة

### الترتيب الصحيح لحل المشكلات

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

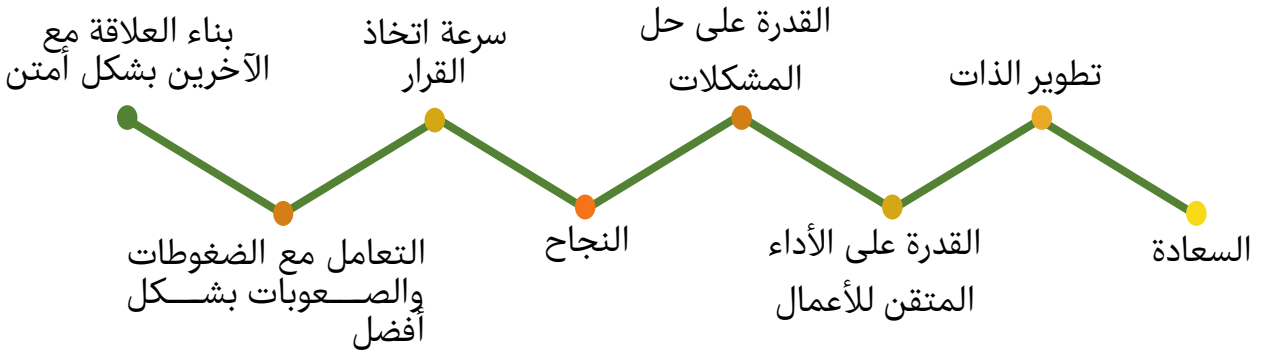
## المدخل الحديث لتحليل المشكلة



## تعريف الثقة بالنفس

سمة شخصية يشعر بها الفرد بكفاءته الجسمية والنفسية والاجتماعية وبقدرته على الإنجاز وقبوله للواقع والمقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة، ويكتسبها الفرد منذ صغره من خلال عدة عوامل.  
(السليم، ٢٠٢٢)

## فوائد الثقة بالنفس

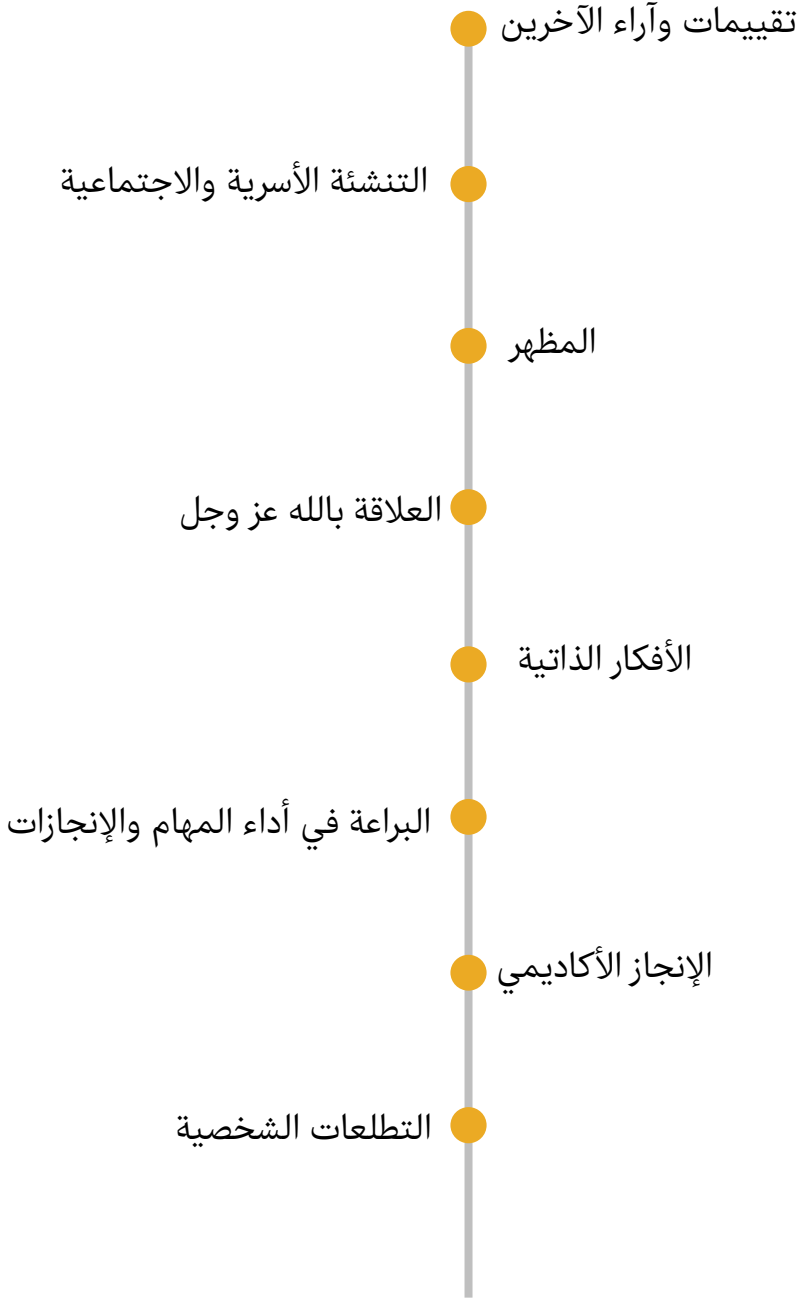


## أسباب ضعف الثقة بالنفس

- ضعف تقدير الذات.
- ضعف التنشئة الأسرية.
- أسباب وراثية (الجينات والطباع)
- الإخفاق المتكرر في الإنجاز.
- عدم تقبل النفس.
- التنمر.
- العلاقات الشخصية السلبية.
- المثبطين ( البيئة الاجتماعية المثبطة).
- الخوف.
- ضعف الثقة القوية بالله سبحانه وتعالى.
- عدم التعرف على قدرات النفس.

(السليم، ٢٠٢٢)

## عوامل الثقة بالنفس



حجازي، (٢٠١٣)

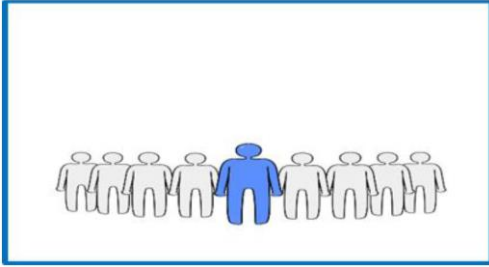
رقم النشاط	٣/٣
عنوان النشاط	الشخصية المعتدلة
نوع النشاط	جماعي
هدف النشاط	أن يتعرف المتدرب على مفهوم الشخصية المعتدلة وسماتها
المدة الزمنية	٤ دقائق
الأسلوب التدريبي	عصف ذهني - تحليل واستنتاج - لعب دور

## الإجراءات التدريبية:

١. يناقش المدرب مع المجموعات مفهوم التفكير الناقد.
٢. يقوم المدرب بعرض الصور على المتدربين.
٣. يطلب المدرب من المتدربين تعريف مفهوم الشخصية المعتدلة وسماتها من خلال قراءة الصور.
٤. تقرأ كل مجموعة ما تم تدوينه
٥. يختار المدرب من كل مجموعة طالبين أحدهما يمثل دور الشخصية غير المعتدلة والآخر يقوم بالرد عليه بعبارة وأسلوب يمثل الشخصية المعتدلة.
٦. يصوب المدرب عمل المجموعات ويعرض المادة العلمية للنشاط.

## الشخصية المعتدلة

من خلال قراءاتك للصور وبالتعاون مع مجموعتك  
ما مفهوم الشخصية المعتدلة وما سماتها:



فَأَصْبَحَ الصَّغِيرَ الْجَمِيلَ

الجزء (85)

سمات الشخصية المعتدلة

مفهوم الشخصية المعتدلة

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## تعريف التفكير الناقد

عمليات ومهارات عقلية ومعرفية دقيقة يقوم بها الفرد عندما يواجه حدث ما أو مشكلة أو موقف ويمارس من خلال هذه العمليات مجموعة من الأنشطة والمهارات العقلية المتداخلة والمتكاملة في تحليل الموقف أو الحدث أو المشكلة، وتفحص مكوناتها وتقويمها والتمييز بين الصحيح والخاطئ وإذا استطاع الفرد اكتساب هذه المهارة فإنه يحقق بذلك استراتيجية متميزة في الوصول للنتائج المطلوبة. (الغامدي، ٢٠٢٢)

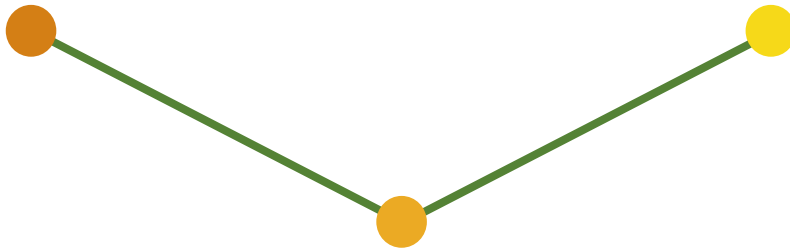
## الشخصية المعتدلة

هي التي تنظر للحياة بتوازن فلا يطغى جانب على آخر فهي تراعي الاعتدال والوسط في تلبية الحاجات الجسدية والعقلية والروحية من غير إفراط ولا تفريط وتتسم هذه الشخصية بضبط المشاعر والانفعالات والقدرة على التفاعل مع المجتمع والتكيف مع الظروف المحيطة بها ونشر الأمن والطمأنينة.

## سمات الشخصية المعتدلة

الحوار الهادئ والهادف

التوازن في جميع جوانب الحياة (الروحية والفكرية والدينية والاجتماعية والمالية)



التوافق الاجتماعي بجميع صورته من التواصل الفعال مع المجتمع والالتزام بقيم المجتمع وأنظمتها وتقديم مصلحة الجماعة على المصالح الشخصية والتسامح

التويجري، (٢٠١٧)

٤/٣	رقم النشاط
تفكير وتحليل	عنوان النشاط
جماعي	نوع النشاط
أن يتعرف المتدرب على كيفية توظيف التفكير الناقد	هدف النشاط
٤ دقائق	المدة الزمنية
موشن جرافك - عصف ذهني - تحليل واستنتاج	الأسلوب التدريبي

## الإجراءات التدريبية:

١. يعرض المدرب على المتدربين موشن جرافيك وسائل التواصل الاجتماعي.
٢. يناقش المدرب مع المتدربين قيم استخدام التواصل الاجتماعي.
٣. يطلب المدرب من المجموعات كيفية توظيف التفكير الناقد في تحليل الرسائل الإعلامية بجميع أنواعها.
٤. رابط الفيديو (<https://youtu.be/BBRJEfagnoc>)
٥. بعد انتهاء الوقت المحدد، تعرض كل مجموعة ما توصلت إليه.
٦. يصوب المدرب عمل المجموعات، ويعرض المادة العلمية للنشاط.

## تفكير وتحليل

من خلال مشاهدتك للفيديو وبالتعاون مع مجموعتك

اذكر كيف توظف التفكير الناقد في تحليل وتمييز الرسائل الإعلامية الجيدة من المشبوهة

كيفية توظف التفكير الناقد في تحليل الرسائل الإعلامية

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## قيم استخدام وسائل التواصل الاجتماعي

### التثبت

- عدم نشر الإشاعات.
- التفكير الناقد (تحليل الرسائل الإعلامية).

### الاحترام

- احترام خصوصية الغير.
- احترام الرأي الآخر.
- احترام الثقافات.
- احترام الأديان.
- احترام الأعراق.

### نشر العلم

### السلامة

### الفطنة

- الحذر من المواقع المشبوهة.
- الحذر من الاستغلال.

### المسؤولية

- فردية.
- مجتمعية.

### الالتزام

- القوانين والأنظمة.
- العادات والتقاليد.
- الوقت.

### الأمانة

- الملكية الفكرية.

### الاعتدال

رقم النشاط	٥/٣
عنوان النشاط	أنواع الاعتدال
نوع النشاط	جماعي
هدف النشاط	أن يتعرف المتدرب على أنواع الاعتدال
المدة الزمنية	٤ دقائق
الأسلوب التدريبي	عصف ذهني - مناقشة - تحليل واستنتاج

### الإجراءات التدريبية:

١. يقوم المدرب بعرض العبارات على المجموعات ويطلب منهم تحديد أنواع الاعتدال (فكري - اجتماعي - انفعالي - ديني) مع ذكر أمثلة أخرى على كل نوع وتدوينها.
٢. يשוב المدرب عمل المجموعات ويعرض المادة العلمية للنشاط.

## أنواع الاعتدال

من خلال قراءتك للعبارات وبالتعاون مع مجموعتك

حدد أنواع الاعتدال (فكري - اجتماعي - انفعالي - ديني) واذكر أمثلة أخرى على كل نوع من أنواع الاعتدال كما في الجدول التالي:

لا أتعصب لبعض المذاهب أو الآراء  
وأحاور في الخلاف بهدوء

أدرب عقلي على التفكير الواعي  
والناقد ولا أتجاوز الثوابت  
والمسلمات

أحسن التواصل مع مجتمعي وأقدم  
مصلحة الجماعة على مصلحتي

أحرص على أداء الفرائض وأرى أن  
الاستجابة لمطالب الوالدين وبرهم  
مقدم على السنن الرواتب

أمثلة أخرى	نوع الاعتدال	العبرة

## أنواع الاعتدال

### الاعتدال الفكري :

- المحافظة على الثوابت والمسلمات.
- الابتعاد عن التقليد الأعمى لأنه يوقف عمل العقل ويحكم عليه بالتبعية.
- احترام آراء الآخرين ووجهات نظرهم.
- تدريب العقل على التفكير الناقد لطلب المعلومة الصحيحة.
- ممارسة الاستقصاء والبحث العلمي.
- مواكبة التطور في عصر المعرفة والانفتاح مع الاتزان الفكري.

### الاعتدال في العبادة :

- نبه العلماء لأهمية الاعتدال في العبادة (قليل دائم خير من كثير منقطع).
- قوله صلى الله عليه وسلم في توجيهه من قالوا "أصومُ الدهرَ فلا أفطرُ و قال الثاني : و أنا أقومُ الليلِ فلا أنامُ و قال الثالثُ : و أنا أعتزِلُ النساءُ" قال لهم صلى الله عليه وسلم (من رغب عن سنتي فليس مني) رواه البخاري.
- قوله صلى الله عليه وسلم (إن الدين يسر، ولن يشاد الدين أحد إلا غلبه) رواه البخاري.

### الاعتدال الاجتماعي :

- الشخصية المعتدلة ، هي التي تعيش الواقعية ضمن دائرة المجتمع وتحترم قيم المجتمع وأنظمتها وتبني العلاقات مع الآخرين ، وتقدم مصلحة الجماعة على مصالحها الشخصية إذ الزم الأمر.
- ذكر الإمام النووي أن المؤمن الذي يخالط الناس ، ويصبر على أذاهم خير من المؤمن الذي لا يخالطهم ولا يصبر على أذاهم.

### الاعتدال الانفعالي :

- الأحاسيس والمشاعر الوجدانية والعواطف الإنسانية لا بد من تقنينها ؛ فالحب والرضا والسخط يجب أن تكون معتدلة.
- الحوار الهادئ والهادف والبعد عن الغضب والانفعالات العنيفة.
- من مظاهر الاضطراب الانفعالي؛ التعصب لبعض الآراء أو المذاهب أو الأشخاص.

التويجري،(٢٠١٧)

٦/٣	رقم النشاط
آية وحماية	عنوان النشاط
جماعي	نوع النشاط
أن يربط المتدرب بين حفظ الضروريات الخمس في الإسلام والحماية الشخصية	هدف النشاط
٤ دقائق	المدة الزمنية
عصف ذهني - مناقشة	الأسلوب التدريبي

### الإجراءات التدريبية:

١. يقوم المدرب بعرض الضروريات الخمس في الإسلام ويطلب من الطلبة ذكر أمثلة للحفاظ على كل ضرورة.
٢. يقوم المدرب بعرض الآية القرآنية (وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) البقرة: ١٩٥
٣. يقوم المدرب بعرض صور لمخاطر يتعرض لها الإنسان.
٤. يطلب من المتدربين أن يذكروا بعض الأمور المحرمة التي يفعلها بعض الناس فتؤدي بهم إلى تلك المخاطر.



## آية وحماية



قال تعالى: (وَلَا تُلْقُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) البقرة: ١٩٥

من خلال قراءتك للنص وبالتعاون مع مجموعتك

اذكر بعض الأمور المحرمة التي يفعلها بعض الناس فتؤدي بهم إلى المخاطر

الأمور المحرمة التي تؤدي إلى المخاطر

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## الضروريات الخمس



شكل (٤)

## مفهوم الضروريات الخمس

عرفها الإمام الشاطبي رحمه الله بقوله : " ما لا بد منها في قيام مصالح الدين والدنيا، بحيث إذا فقدت لم تجر مصالح الدنيا على استقامة، بل على فساد وفوت للحياة، وفي الأخره فوت النجاة والنعيم "

الشويعر، (٢٠١٧)

## حفظ الضروريات الخمس

حفظ الضروريات الخمس وهي:

١. حفظ الدين: فالدين عماد صلاح أمر الدنيا والآخرة.

والدين مبني على أمرين:

فعل الأوامر - اجتناب المناهي.

٢. حفظ النفس: أمر الله بحفظ النفس ونهى عن الاعتداء عليها أو القيام بكل ما يؤدي إلى مضرتها فقال تعالى: (وَلَا تُلْفُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى التَّهْلُكَةِ) البقرة: ١٩٥ والتهلكة مأخوذة من الهلاك وهو كل شيء تكون عاقبته محفوفة بالخطر.

٣. حفظ العقل: العقل من أعظم النعم التي أنعم الله بها على الإنسان، والعقل مناط التكليف؛ لأن الإنسان يميز به بين المصالح والمفاسد، لذلك حرم الله كل ما يفسد العقل أو يضره. ومفاسدات العقل نوعان:

- مفاسدات حسية: كالخمور والمخدرات التي هي مفتاح كل شر وبلاء.
- مفاسدات معنوية: كالأفكار والتصورات والمعتقدات الخاطئة التي تؤثر على دين الإنسان ومبادئه وقيمه وسائر حياته.

٤. حفظ المال: المال من الضروريات التي لا تتم مصالح الناس إلا بها، وقد جعله الله سبباً لحصول المنافع للعباد.

وحفظ المال في الإسلام يكون بأمرين:

- كسب الحلال، والإنفاق في الوجه الحلال.
- تحريم الاعتداء على المال وتحريم الإسراف والتبذير، ومعاقبة سارقه، وتحريم الغش والظلم والخيانة في كل معاملة.

٥. حفظ النسل: يعد من أعظم أسباب البقاء، ومن أسباب عمارة الأرض.

وحفظ النسل يتم بأمرين:

- الترغيب بما يحصل به استمرار النسل وبقاؤه، وهو الزواج الشرعي.
- تحريم الزنا والمعاقبة عليه، وتحريم القذف في الأعراض وارتكاب الفواحش المحرمة.

الشويعر، (٢٠١٧)

# المراجع

- أبو حماد، ناصر الدين بن إبراهيم (٢٠١٤). فعالية برنامج مستند إلى النظرية السلوكية المعرفية في الارتقاء بمستوى السلوك التوكيدي لدى طلبة جامعة سلمان بن عبد العزيز، مجلة الجامعة الإسلامية، المدينة المنورة، عدد ٣، ص ١٢٩-١٥٣ .
- إبراهيم، هشام (٢٠٢٠) السلوك التوكيدي وعلاقته بالتنمر لدى طلاب المرحلة الابتدائية، المجلة العربية للعلوم التربوية والنفسية، مجلد ٤، عدد ١٤
- التويجري، صالح بن عبد العزيز (٢٠١٧) دور معلم المرحلة الثانوية في وقاية الطلاب من الانحراف الفكري في ضوء المواطنة الرقمية من وجهة نظر المشرفين التربويين : دراسة ميدانية بمدينة الرياض، مجلة البحوث الأمنية، مجلد: ٢٦، عدد ٦٧، كلية الملك فهد الأمنية.
- آل مشاري، نوف (٢٠٢٢) واقع تضمين المهارات الحياتية في مقرر لغتي بالمرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية، مجلة كلية التربية، عدد ٢٨.
- سعدات، محمود بن فتوح (٢٠١٦). مهارات الاتصال الفعال، الألوكة.
- فضل، مؤيد عبد الحسين، (٢٠١٢) المنهج الكمي في اتخاذ القرارات الادارية المثلى، اليازوري للنشر، الأردن.
- عبد الكافي، إسماعيل (٢٠١٩) تنمية مهارات التفكير، المكتب العربي للمعارف، مصر.
- أحمد حجازي (٢٠١٣) التوكيدي ؛ الواثق بنفسه عاليا ومحقق لذاته، دار كنوز المعرفة العلمية، الأردن
- المقرن، انتصار (٢٠١٥) أثر برنامج تعليمي قائم على النقد الفني في تنمية التفكير الناقد في التربية الفنية لدى طالبات المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية، كلية التربية، جامعة الأميرة نورة.
- نادية، زاواي (٢٠٢٢) دور الاتصال التنظيمي في اتخاذ القرار، رسالة ماجستير، جامعة العربي، الجزائر
- الغامدي، يوسف (٢٠٢٢) مهارات التفكير الناقد وعلاقتها بأبعاد كفاءة الذات الفقهية لدى طالب المرحلة المتوسطة، مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة القصيم.
- السليم، منى (٢٠٢٢) الثقة بالنفس وعلاقتها بالعبادات والعقيدة الإسلامية لدى طالبات المرحلتين المتوسطة والثانوية بمدينة شقراء، مجلة الجامعة الإسلامية، غزة.
- الشويعر، عبد السلام (٢٠١٧)، حفظ الضروريات الخمس، سلسلة دروس علمية.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ