

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 مشنتت للانتباه خلال معالجة المعلومات يضاعف 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:

المهارة	الوصف
الانتباه	<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.
الترميز	<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.
التخزين	<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.
الاسترجاع	<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)

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:

التطبيق العملي	الخاصية
<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. 	الاعتقاد في إمكان التعلم
<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. 	البيئة المناسبة 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 	الحالة الفيزيائية المؤهلة للتعلم
<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. 	توظيف استراتيجيات معالجة المعلومات
<ul style="list-style-type: none"> • تطبيق مهارات الاستذكار الفعالة، كالخريطة الذهنية والتلخيص وتدوين الملحوظات. • تنظيم الطالب لوقته. 	استخدام استراتيجيات التعلم الفعال
<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. 	استخدام كل الإمكانيات العقلية
<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. 	التعلم مع الآخرين بفاعلية
<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". 	حب التعلم والتمتع به

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:

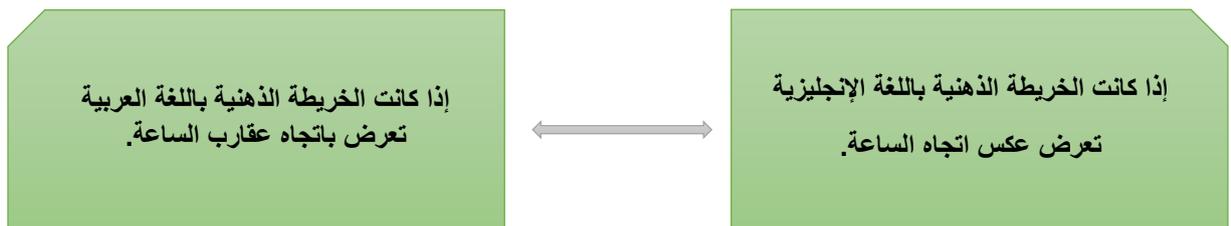
هي "تلك الأداة الرائعة في تنظيم التفكير، وهي في غاية البساطة، وتعتمد نفس الطريقة المتسلسلة للخلايا العصبية، فهي تبدأ من الأصل إلى الفروع".

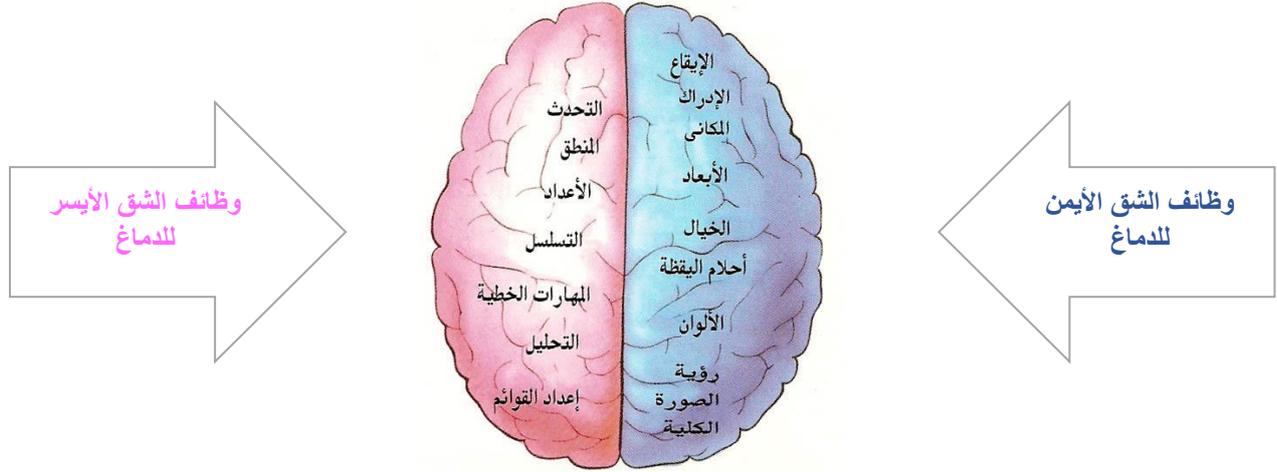
مجالات استخدام الخريطة الذهنية:

تستخدم الخريط الذهنية في كل مجالات الحياة.



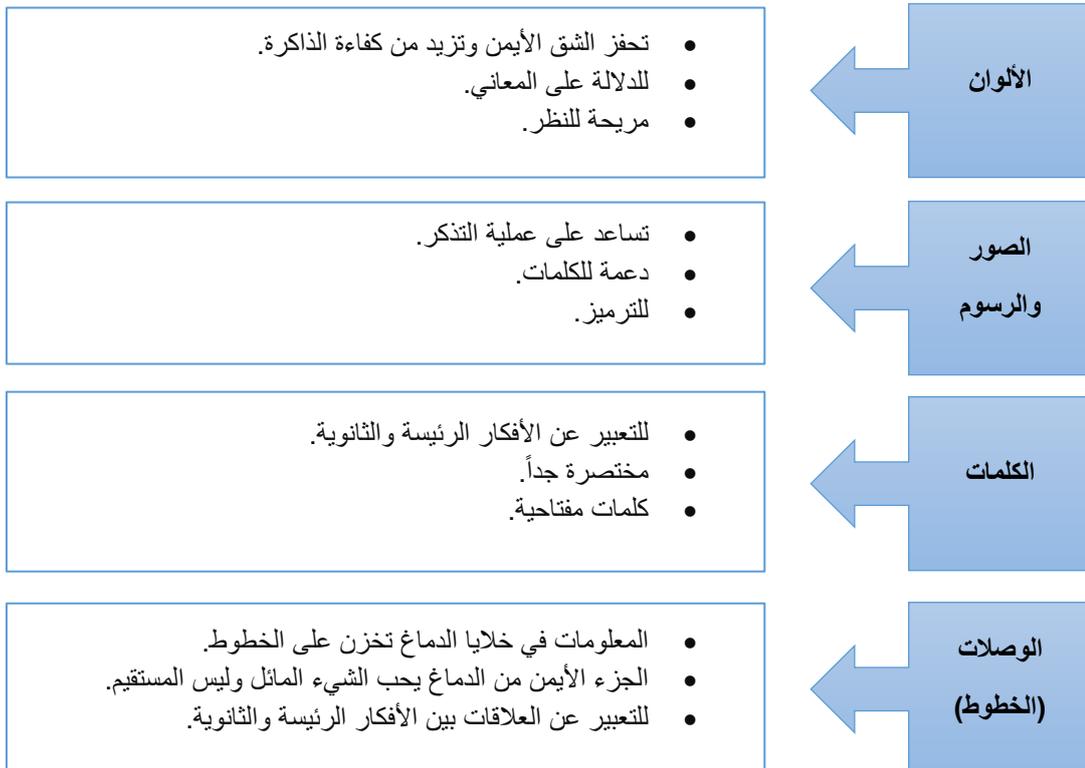
فوائد الخريطة الذهنية من خلال أبحاث الدماغ:





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 والتربية والسياسية وغيرها.
- ميدان خصب ودعم 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 وتعد 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 موائق 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.

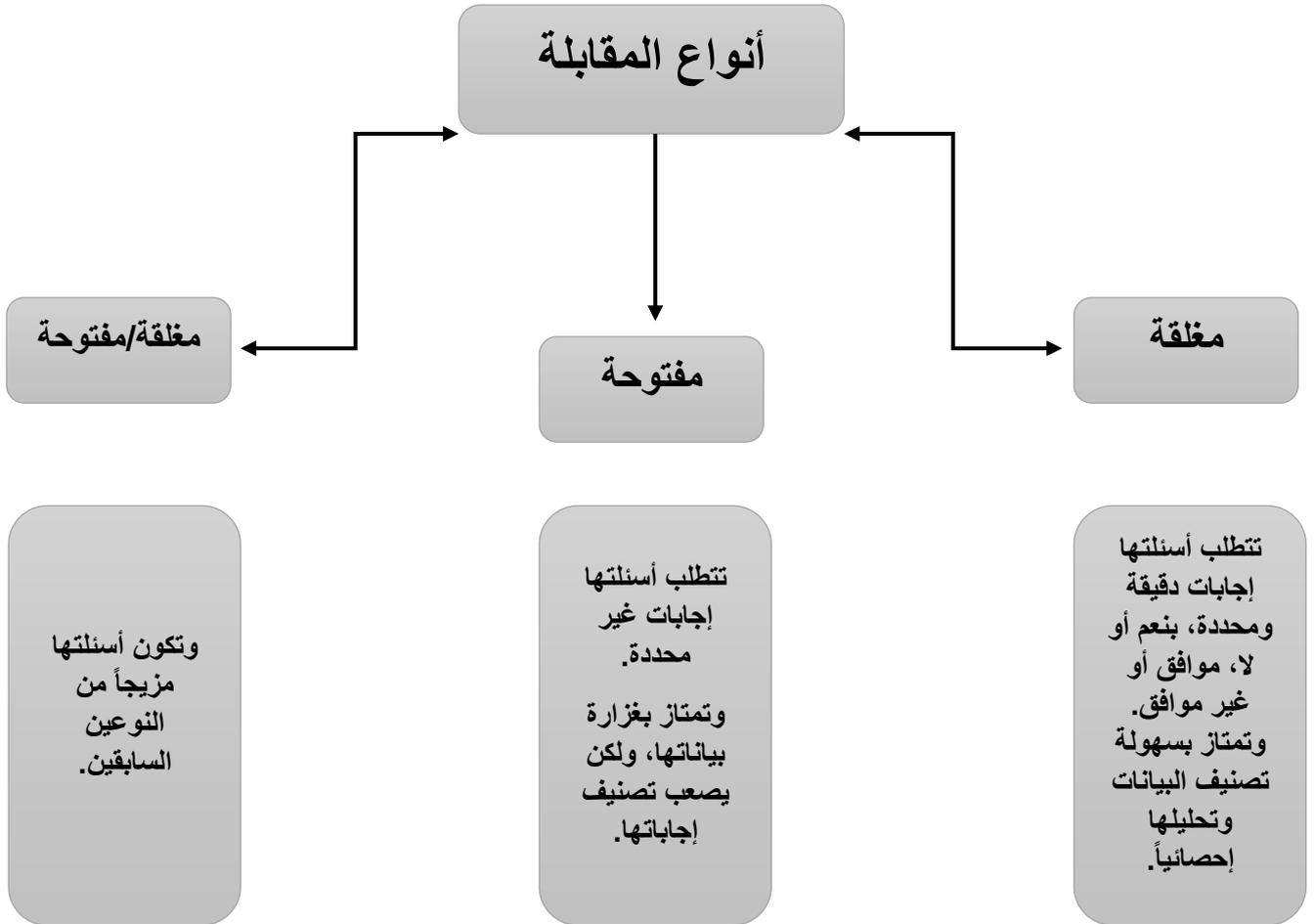
المقابلة:

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 وتقويم 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:

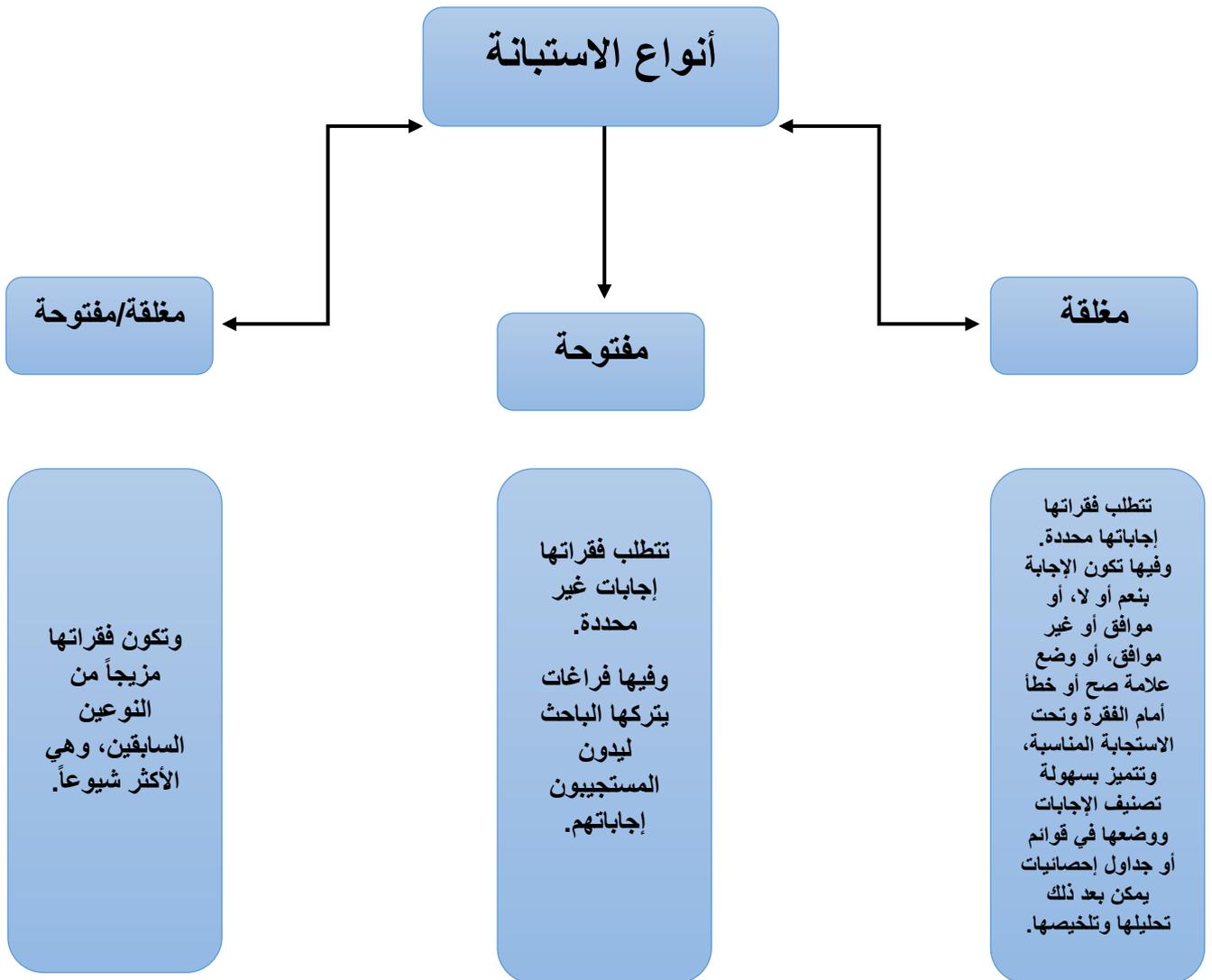
تعريفها:

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 يتباعون 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 مجتمعتين في البحث.	علامة الجمع (+) أو AND
معظمون 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 العلمية في كتاب البحوث:

"تتطلب البحوث العلمية الأكاديمية 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.
- تسهيل 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:

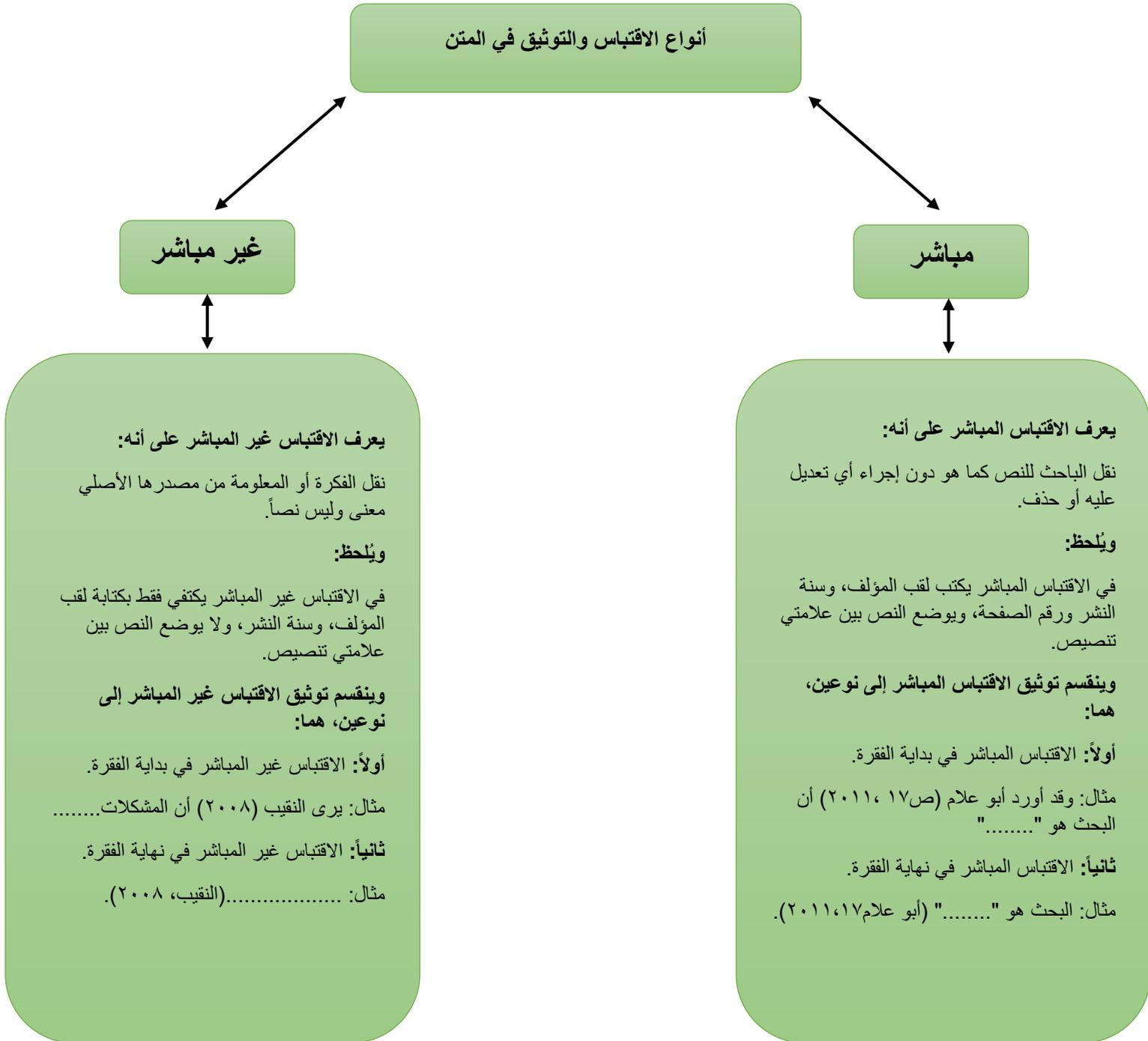
1. تأكد من معرفتك لكيفية وضع الاستشهاد بطريقة صحيحة.
2. ضع علامة التنصيص عند استخدام كلمات أو جمل المؤلف حرفياً.
3. عند الاقتباس أو إعادة الصياغة أو التلخيص يجب أن توضح في بداية الجملة أن الآتي هو فكرة لشخص آخر بقولك:
 - طبقاً لـ.....
 - يقول:
 - في دراسته التي أجراها عام.....
4. مراعاة التوثيق السليم 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:



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 إلى 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	الاجراء
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 يتكون وضوح مشكلة البحث. ولا بد أن يكون مجتمع البحث واضحاً ومحدداً. وإذا كان مجتمع البحث كبيراً كأن يكون عدداً أفراد 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 يفستر 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 دربت _عزيزي الطالب_ على توثيق المراجع في البحث، وذلك في محور: توثيق المراجع في البحوث العلمية، فيمكنك الرجوع إليه.

الثاني عشر: الملاحق.

"يضع الباحث الاستثمارات، 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 ويلائم اهتماماتهم.
- منظم وواضح ومتناسق في تتابعه.
- يعتمد على الحقائق والإثباتات.
- يتصف 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 البوربوينت.
- الأوراق الكبيرة (اللوحة القلاب).
- الأفلام والفيديو.
- عروض الإنفو غرافيك.
- 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 إيجابية	مؤشرات سلبية
هز الرأس بالموافقة (تأييد).	التملل والاكثار من الحركة في المكان.
ميل الجسد للأمام (انتباه).	النظر إلى الساعة.
وضع الإصبع على الخد أو جانب الرأس (تفكير وتأمل)	النظر في أنحاء الغرفة أو إلى الخلف.
النظر المستمر إلى المتحدث (تركيز).	وضع اليدين خلف الرقبة أثناء الجلوس.
ترديد الكلمات (تفاعل).	التثاؤب أو النوم.
تدوين المعلومات وتسجيل النقاط (اهتمام).	كثرة الأحاديث الجانبية.
التفاعل مع المتحدث من خلال تعبيرات الوجه (تفاعل).	تعبيرات الوجه التي تدل على عدم الارتياح كعبوس الوجه.

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 مهاراتين".

أولاً: مهارة التنبؤ.

١. تحيّل المستقبل بأحلام واسعة جداً، وهذا يُسمى "Imagination".
٢. 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:

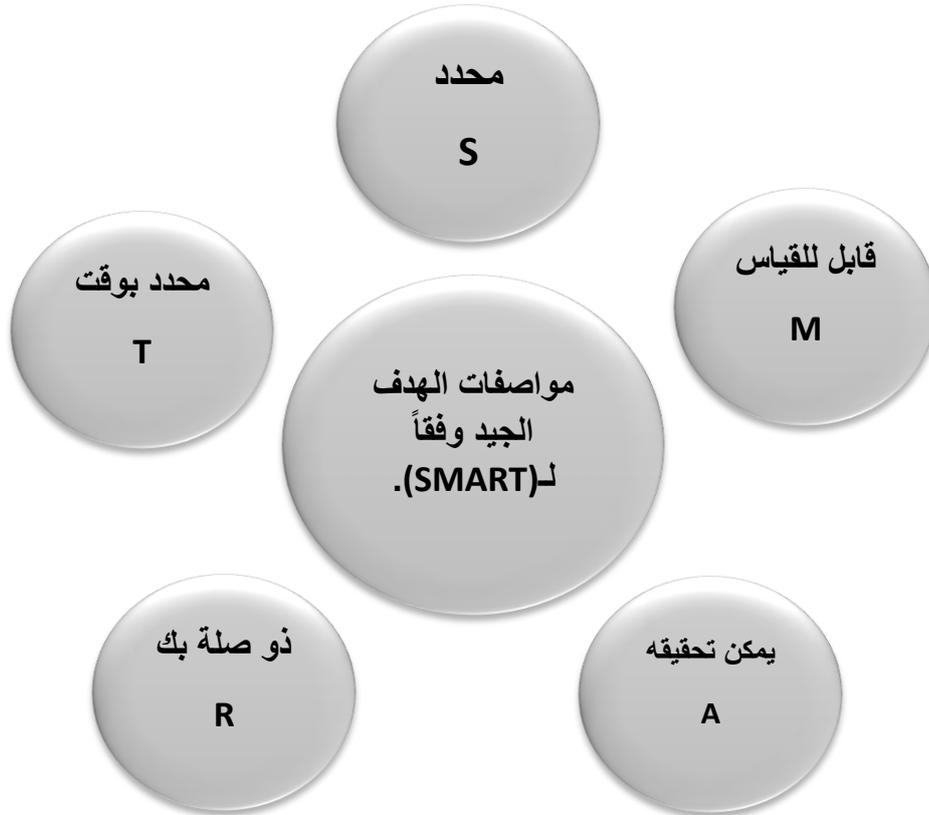
- أولاً: تحديد الأهداف.
- ثانياً: ترتيب الأولويات.
- ثالثاً: تنظيم الوقت.
- رابعاً: وضع برنامج عملي.

أولاً: تحديد الأهداف.

ويصنف بعض المختصين الأهداف.

- أهداف بعيدة (كأية، 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.

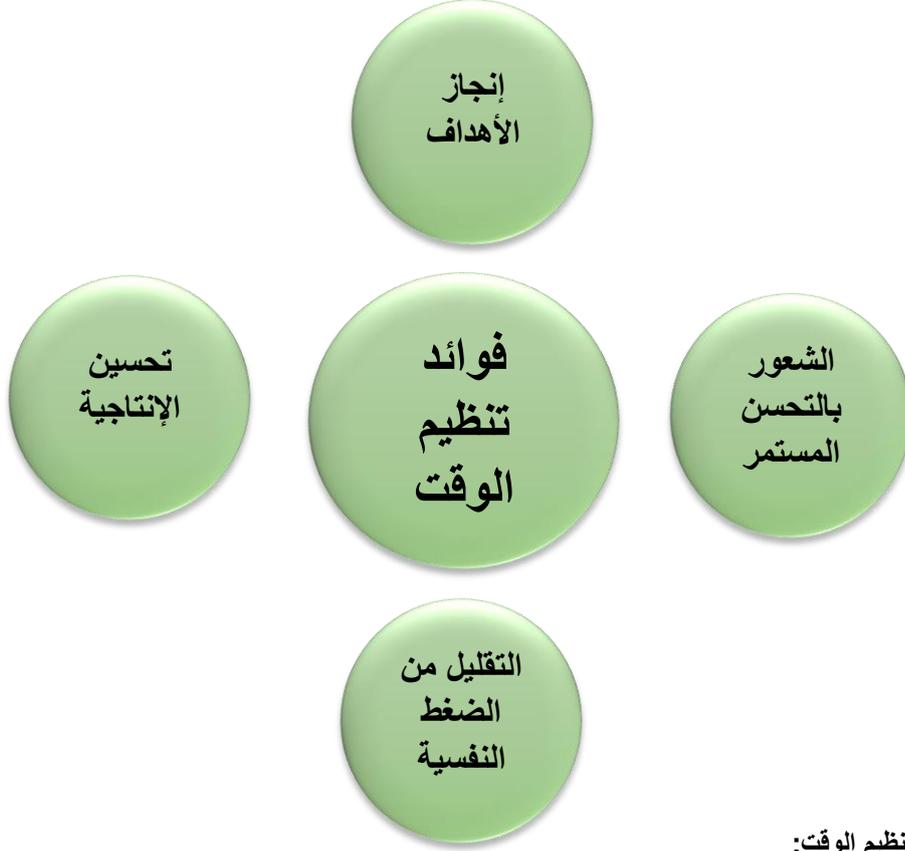
"مصفوفة ترتيب الأولويات".

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 نو الأصل المالطي "إدوارد 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 تتسخ 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 (الدفء) رمز الحب	عاطفي 
التفكير التشاؤمي الحذر	اللون الأسود (الظلام) رمز الحذر والتشاؤم	سلبى 
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، وينفق 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 وكتاباتهِ.
 - 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.

تعريف:

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.



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.
- تخلّص 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 و(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 جملاً قصيرة وكلمات فعالة، تدل على الإنجاز والكفاءة والقدرة.
٥	يفضل إضافة صورتك الشخصية للسيرة الذاتية باللباس الرسمي.
٦	راجع ما كتبت، وتأكد من خلوها 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.ع.ح