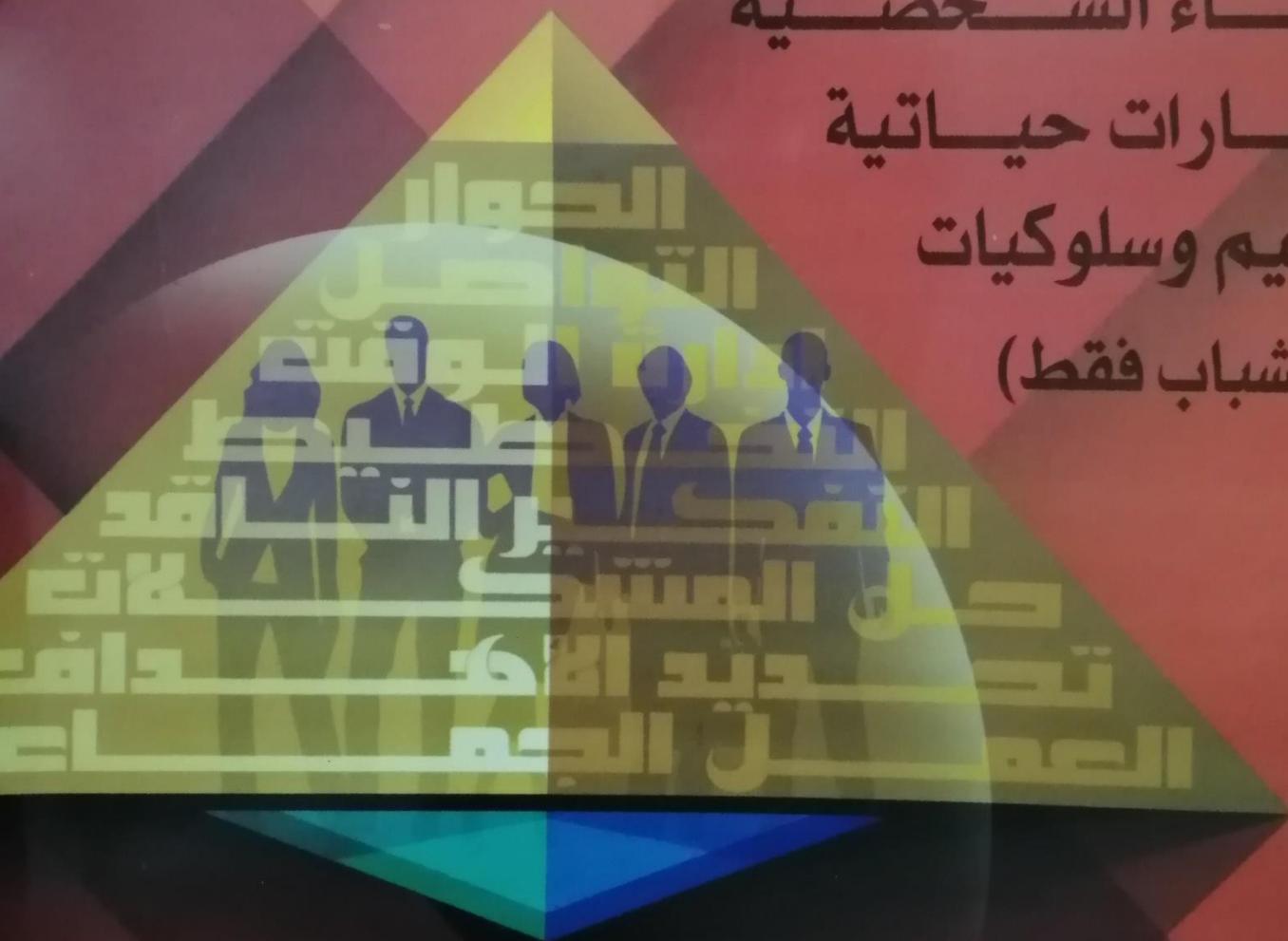


# كيف تبني شخصيتك وتحتل مهارات الحياة؟

# بناء الشخصية مهارات حياتية وقيم وسلوكيات (للشباب فقط)



# مأجود حمدي

# قائمة المحتويات

الصفحة	الموضوع
3	إهداء
4	المقدمة
50-5	الفصل الأول : بناء الشخصية والمهارات الحياتية
60-51	الفصل الثاني : القيم والسلوكيات
80-61	الفصل الثالث : تطبيقات والدروس المستفادة من قصص النجاح
82-81	الكتب والمراجع

إهداء

إليك أيها الشاب

إليك أيتها الشابة

إلى أي شاب/شابة تحت سن العشرين

كتبت هذا الكتاب لكمًا فقط .

د. ماجد حمدى

## **مقدمة:**

لأن مناهجنا الدراسية تفتقد الموضوعات المتعلقة بمهارات الحياة ولأنني مهتم بالشباب والطلاب في المرحلة الإعدادية والثانوية والجامعية ورجوته وأنا طالب أن أتعلم هذه المهارات والقيم ، ولأنني أشعركم يحتاج الشباب لمعلومات ومهارات تساعدهم في حياتهم وليس فقط موضوعات دراسية ومعلومات لامتحان فقط ، فمن أجل الطلاب ومن أجل الشباب كان هذا الكتاب .

والله ولـى التوفيق

المؤلف

# **الفصل الأول**

## **بناء الشخصية والمهارات الحياتية**

- آداب وسلوكيات طالب العلم (المتعلم)
- بناء الشخصية.
- العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية.
- سمات الشخصية الجيدة.
- أهم المهارات الحياتية اللازم اكتسابها من أجل حياة ناجحة ومثمرة .

## **آداب وسلوكيات طالب العلم ( المتعلم )**

1- أن يخلص النية في طلب العلم.

وذلك لأن يقصد به وجه الله تعالى ، فالعلم من أفضل وأنفع الأعمال وإن خلصت فيه النية  
قبل ونمث بركته.

2- أن يتتجنب الأسباب الشاغلة عن تحصيل العلم.

فالعلم عزيز ولن يعطيك بعضه حتى تعطيه كُلَّك وعلى المتعلم أن ينتبه كل الانتباه للمعلمين  
أثناء شرحهم للدروس المختلفة.

3-أن يتواضع لمعلمه وأن ينظر إلى معلمه بعين التوقير والاحترام والتجليل.

4- أن يكون حريصاً على التعلم.

وذلك بالاجتهاد في التحصيل والمواظبة وعدم التأخير أو الغياب عن المدرسة أو الجامعة إلا  
للضرورة القصوى.

5- ألا يقطع على المعلم حديثه.

6- أن يكون حسن الهيئة في ملبيه ومعتدلاً في مجلسه.

7- أن ينصت باهتمام لشرح معلمه وأستاذه.

وعليه أن يتحلى برونق العلم من حُسن المظهر و الوقار وتجنب الضحك والمزاح في مكان  
العلم ، والتحدث بصوت منخفض أمام أساتذته والتأدب مع المعلمين ، والالتزام بجميع  
التعليمات التي تصدر من إدارة المؤسسة التعليمية (الجامعة - المدرسة ) أو الأساتذة وعدم  
نسيان كتبه وأدواته وكشاكيله ، وتأدية التكاليفات التي يتم تكليفه بها.

## **بناء الشخصية**

الشخصية هي المفهوم الشامل للذات الإنسانية وهي تظهر كافة ميول الفرد وأفكاره واعتقاداته وتصرفاته وقناعاته وصفاته الشكلية والحركية والانفعالية والاجتماعية .

وأبسط تعريف للشخصية هي مجموع السمات الجسمية والعقلية والانفعالية والاجتماعية التي تميز الفرد عن غيره من الأفراد.

### **مكونات الشخصية :**

#### **1-المكونات الجسمية**

وهي تتعلق بالشكل العام للفرد من حيث الطول والوزن وامكانات الجسم والصحة العامة والأداء الحركي ووظائف الحواس المختلفة ، ووظائف أجهزة الجسم مثل الجهاز الهضمي والجهاز التنفسى والجهاز العصبي والجهاز الدورى والجهاز التناصلي إلى غير ذلك من أجهزة الجسم.

#### **2- المكونات العقلية والمعرفية**

وتشمل الوظائف العقلية مثل الذكاء وعمليات العلم المختلفة مثل التصنيف والتعميم وغيرها ، والقدرات المختلفة، والعمليات العقلية العليا مثل الإدراك والحفظ والتذكر والانتباه والتخيل والتفكير وتشمل أيضاً مهارات الكلام والمهارات اللغوية.

#### **3-المكونات الاجتماعية**

وتعنى التفاعل الاجتماعي للفرد سواء في الأسرة أو في المدرسة أو في المجتمع أو مع جماعات الرفاق والدور الاجتماعي للفرد كתלמיד وكابن وكمسئل.

#### **4- المكونات الانفعالية**

وهي تعنى عاطفة الفرد وانفعالاته والأنمط الوجدانية المتعلقة بالانفعالات المختلفة مثل الحب والكره والخوف والغضب والفرح ، إلى غير ذلك من الانفعالات الإنسانية، كما تعنى أيضاً سمات انفعالاته من حزم أو مرونة أو قوة أو ضعف.

# **العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية**

عامل الوراثة.

عامل البيئة.

عامل النضج.

عامل التعلم والثقافة.

عامل التنشئة الأسرية.

عامل جماعات الرفاق (الأصدقاء ).

عامل المدرسة.

عامل وسائل الإعلام المسموعة والمرئية.

عامل التكنولوجيا الحديثة (في مجال الاتصال وغيره ).

عامل دور العبادة ( المسجد والكنيسة ).

## **سمات الشخصية الجيدة**

- 1 شخصية تعي حقوقها وواجباتها ، تأخذ ما لها وتعطى ماعليها.
- 2 تتميز بالأخلاق العالية وتتصف بالقيم الأخلاقية مثل الصدق والأمانة والوفاء.
- 3 شخصية واقعية تتفهم ظروف الآخرين وتسامحهم وتعفو عنهم.
- 4 تتقبل النقد والنصيحة وتعترف بالخطأ وتعمل على تصويبه.
- 5 تتميز بقيم الصبر والاجتهاد والمثابرة.
- 6 شخصية إيجابية تشارك في المجتمع وبنائه.
- 7 شخصية تراقب الله في جميع أعمالها.
- 8 شخصية تحب عمل الخير وتشجع الآخرين على عمل الخير.
- 9 تساعد الآخرين وتقدم لهم يد العون عند الحاجة.
- 10 شخصية معتدلة متوازنة في جميع تصرفاتها.
- 11 شخصية تمتلك أهم مهارات الحياة وهي مهارة تحديد الأهداف، ومهارة التخطيط ومهارة التفكير الناقد ، ومهارة العمل في جماعة، ومهارة إدارة الوقت، ومهارة التواصل ومهارة التعاون، ومهارة الحوار ، ومهارة الاستذكار ، ومهارة القيادة، ومهارة التعامل مع التكنولوجيا الحديثة ، ومهارة التعامل الإيجابي مع البيئة.
- 12 شخصية لها رؤية وأهداف في الحياة تسعى إلى تحقيقها.

**بناء الشخصية الجيدة يعتمد على عاملين أساسيين قيم ومهارات:**

القيم هنا تعنى كل المبادئ والأفكار والتصورات التي يكتسبها الفرد طوال حياته والتي تميز كل فرد بل وكل مجتمع عن غيره من المجتمعات.

المهارات تعنى جميع المهارات التي يكتسبها الفرد طوال حياته سواء كانت مهارات معرفية أو مهارات سلوكية أو مهارات حياتية.

الفرد في التحليل الأخير هو محصلة معرفته + قيمه + مهاراته + مكوناته الجسمية + مكوناته النفسية + مكوناته الاجتماعية + وجدانياته.

وحتى يتتوفر في الفرد المتعلم سمات الشخصية الجيدة كما أوضحناها مسبقاً فإن المؤلف أعد هذا الكتاب للشباب والطلاب ليساعدتهم على اكتساب مهارات الحياة المختلفة والتي تجعلهم قادرين على المشاركة والتفاعل الإيجابي مع العالم الذي يعيشون فيه.

فالمهارات الحياتية هي مجموعة من الأداءات والممارسات التي إذا اكتسبها المتعلم تجعله قادراً على مواجهة التحديات اليومية والتعامل بإيجابية مع مشكلات الحياة وتمكنه من التفاعل والاتصال مع المجتمع بكفاءة وفاعلية.

كما اختار المؤلف مجموعة من القيم الأساسية والضرورية التي تمثل الأساس في بناء شخصية متقاعلة منتجة مفيدة للمجتمع.

وفي هذا الكتاب نضع كل اهتمامنا على جانب القيم والمهارات الحياتية، فباقي جوانب الشخصية يتم تطبيقاتها من خلال مجالات أخرى فالجانب المعرفي يتم تطبيقه من خلال المقررات الدراسية، والجانب الجسمي يتم من خلال ممارسة الرياضة في النادي ومرافق الشباب وغيرها وهكذا.

ونبدأ حديثنا بالجزء الخاص بالمهارات الحياتية اللازم اكتسابها من أجل حياة ناجحة مثمرة.

# **أهم المهارات الحياتية اللازم اكتسابها من أجل حياة**

## **ناجحة مثمرة**

- 1 تحديد الأهداف.
- 2 إدارة الوقت.
- 3 حل المشكلات.
- 4 التخطيط.
- 5 التفكير الناقد.
- 6 التواصل.
- 7 العمل الجماعي (العمل ضمن أفراد فريق).
- 8 التعامل مع التكنولوجيا.
- 9 التعامل الإيجابي مع البيئة.
- 10 اتخاذ القرار.
- 11 الحوار.
- 12 الاستذكار.

# ١- مهارة تحديد الأهداف

الهدف هو إنجاز ترحب في تحقيقه في مدى زمني معين.

وإليك بعض الأسئلة عزيزي الشاب.

هل لك أهداف في الحياة؟

هل كتبت تلك الأهداف؟

هل رسمت ملامح خطة لتحقيق هذه الأهداف؟

والغريب أنه عندما تم توجيه هذه الأسئلة لـ 1000 طالب في المرحلة الإعدادية في إحدى الدول العربية كان عدد الطلاب الذين أجابوا بنعم على الثلاثة أسئلة هم ثلاثة طلاب فقط!!!!

وهذه النتيجة السابقة تؤكد أننا لا نهتم بموضوع تحديد الأهداف في مناهجنا الدراسية الاهتمام الكافي.

## أهمية تحديد الأهداف:

تكمّن أهمية تحديد الأهداف في تحديد وجهة الفرد وضبط البوصلة الشخصية للفرد في اتجاه محدد، وهي تحفز الفرد وتركتز تفكيره وطاقاته في وجهة محددة وتعطي معنى للحياة.

## مواصفات الهدف الجيد :

- ١- محدد بدقة.
- ٢- قابل للقياس.
- ٣- واقعى وقابل للتحقق.
- ٤- مرتبط بفترة زمنية محددة.
- ٥- أخلاقي.
- ٦- مكتوب بشكل واضح.
- ٧- من.
- ٨- يمكن تجزئته لأهداف صغيرة.

وتتعدد الأهداف في كل مجالات الحياة للفرد، فكل فرد ينبغي أن يكون له أهداف في جميع جوانب الحياة: الجانب المادي والجانب المهني والجانب الاجتماعي والجانب الديني والجانب الأسري والجانب الشخصي والجانب الصحي.

كما تنقسم الأهداف من حيث المدة الزمنية إلى أهداف على المدى الطويل وأهداف على المدى القصير وأهداف على المدى المتوسط.

## كيف تحدد هدفك؟

1- تأمل في جميع جوانب حياتك و استخلص الغايات النهاية التي ترغب في الوصول إليها.

2- اجمع معلومات بدقة حول الغاية والإنجاز الذي ترغب في تحقيقه.

3- من خلال دراسة ظروفك ودراسة الإمكانيات المتوفرة ووقفتك على مستوى قدراتك الحقيقى ، حدد الفرص المتاحة لك لتحقيق هدفك.

4- اختر من الفرص المتاحة تلك الفرصة التي تعتقد أن احتمال قدرتك على استغلالها وتوظيفها كبيراً، ثم ترجمها إلى أهداف صغيرة مرتبطة بمدى زمني معين.

وحتى يمكنك تحقيق هدفك عليك أن تكون إيجابياً، وتضع كل تركيزك في تحقيق الهدف واختيار الوسائل المناسبة لتحقيق هذا الهدف وتقيم تحركك في اتجاه تحقيق الهدف، كما يجب أن تكون قادراً على تعديله كلما اضطررت لذلك.

## من أمثلة الأهداف الطويلة المدى

أرغب في الالتحاق بكلية الهندسة.

أرغب في الحصول على شهادة الدكتوراه في مجال علمي معين.

## **من أمثلة الأهداف متوسطة المدى**

أرغب في الحصول على الشهادة الثانوية العامة بمجموع أكثر من 95%.

أرغب في الحصول على تقدير جيد جدًا في امتحانات نهاية العام.

## **من أمثلة الأهداف قصيرة المدى**

أرغب في الحصول على الدرجة النهائية في اختبار اللغة العربية في امتحان الفصل الدراسي الأول.

والجدير بالذكر هنا أن كل هدف قصير المدى يكون وسيلة وخطوة في طريق تحقيق الهدف متوسط المدى الزمني ، والذي يصبح بدوره خطوة لتحقيق الهدف بعيد المدى.

مثال ذلك : الحصول على الدرجة النهائية في اختبار اللغة العربية هو خطوة للحصول على الشهادة الثانوية العامة بمجموع أكثر من 95% ، والذي يكون بدوره خطوة لازمة وضرورية للالتحاق بكلية الهندسة.

هيا عزيزى الشاب امسك القلم واكتب أهدافك بدقة وتركيز وراعي فيها ما قلناه عن مواصفات الهدف الجيد.

## **2- مهارة إدارة الوقت**

الوقت هو مادة الحياة وهو شيء لا يمكن تعويضه ولا يمكن شراؤه ولا يمكن تخزينه أو ادخاره والوقت لا ينتظرك حتى تستخدمه.

### **فوائد حُسن إدارة الوقت:**

- 1- الشعور بالرضا وتحقيق الأهداف.
- 2- تحقيق التوازن في متطلبات الحياة المختلفة.
- 3- إنجاز الأعمال بمعدلات أفضل.

### **كيف تدير وقتك وتنظِّمه جيًّا؟**

- 1- سجل في مفكرة صغيرة قائمة بالأعمال اليومية والأعمال الأسبوعية والأعمال الشهرية.
- 2- اكتب بجوار كل عنصر في كل قائمة الوقت المطلوب والمناسب لإنجازه.
- 3- في نهاية كل يوم وكل أسبوع وكل شهر قم بعملية تقييم لما تم إنجازه.

### **انتبه لمضيعات الوقت:**

- 1- عدم وجود أهداف واضحة وخطة واضحة وقائمة أعمال محددة لإنجازها.
- 2- عدم التنظيم الشخصي للأوراق والملفات وللأشياء.
- 3- التسويف والتتردد.
- 4- مكالمات تليفونية طويلة غير مهمة وزيارات غير ضرورية.
- 5- التسرع في اتخاذ بعض القرارات.
- 6- الميل إلى الكسل وقلة الانضباط.
- 7- الترثرة مع الأصدقاء والزملاء فيما لا يفيد.

8- متابعة برامج تليفزيونية ومبارات كرة في الفضائيات تستهلك الوقت بدون إنجاز يتحقق.

9- التحرك الكثير والتشتت وعدم التركيز في تحقيق الأهداف.

## معينات على حسن إدارة الوقت:

1- ضرورة وجود خطة واضحة وقائمة محددة بالأعمال التي ينبغي إنجازها.

2- دون أفكارك وخططك وأهدافك على الورق.

3- رتب أولوياتك.

4- لا ترد على المكالمات التليفونية غير الهامة والتي يمكن تأجيلها.

5- لا تضيع وقتك في زيارات وخروجات غير أساسية وغير ضرورية.

6- لا تشاهد التليفزيون أكثر من ساعتين يومياً في حالة الضرورة.

7- لا تستهلك وقتك على موقع التواصل الاجتماعي وفي الألعاب الالكترونية.

8- نظم مكتبك وأوراقك وأشياءك.

## مثال لتنظيم الوقت

يرغب محمد في مذاكرة المقرر الدراسي الخاص بمادة المحاسبة ، ويرغب في مشاهدة مباراة كرة القدم لفريقه المفضل في دوري أوروبا ولا يوجد لديه إلا 5 ساعات فقط فكيف ينظم وقته؟

قام محمد بوضع خطة زمنية لتنظيم وقته فقرر مشاهدة المباراة فقط منذ بدايتها وحتى نهايتها ، مع إغلاق التليفزيون مباشرة بعد انتهاء المباراة وعدم مشاهدة الاستوديو التحليلي وتعليقات على المباراة وعدم الاتصال بزملائه بعد انتهاء المباراة ، وهذا سيستغرق منه ساعتين كاملتين، وقسم مادة المحاسبة إلى وحدتين زمنيتين: الأولى مذاكرة الأجزاء النظري في ساعة ونصف ، والثانية حل مسائل وتطبيقات في ساعة ونصف. واستطاع فعلاً إنجاز المهام المطلوبة.

### **3- مهارة حل المشكلات**

المشكلة هي عائق وتحدى يواجه الفرد وينعه من تحقيق أهدافه أو الإنجاز الذي يرغبه.

وكل فرد طوال حياته يقابل مشكلات كثيرة سواء في مذاكرته للمواد الدراسية المختلفة أو في علاقته مع أصدقائه أو حتى مع بعض أفراد عائلته وغيرها من المشكلات التي تقابل الفرد طوال حياته. ويمكن القول أنه لا يوجد فرد لم يواجه مشكلات كثيرة في حياته ، ولذلك فيجب عليك أيها الشاب أن تتعرف على خطوات التعامل مع المشكلة.

#### **خطوات حل المشكلة:**

1- الشعور بأن هناك مشكلة.

وهي الخطوة الأساسية أن تدرك أن هناك مشكلة يجب أن تعمل على حلها.

2- جمع البيانات حول المشكلة.

وهذا يعني التعرف على طبيعة المشكلة وأسبابها ومكانها وزمانها والأفراد المتسببين فيها وتداعياتها وتاريخها ، أي تجرى فحص دقيق لكل العناصر المتعلقة بالمشكلة.

3- صياغة المشكلة بشكل دقيق.

فمثلاً لو حصلت على درجات منخفضة في امتحان إحدى المواد الدراسية ، فعليك تحديد المشكلة بدقة حتى لا تتجه لحل مشكلة أخرى ، بمعنى قد يكون سبب حصولك على درجات منخفضة أنك ذاكرت جيداً ولكنك لم تتدريب على حل أسئلة كثيرة وهنا قد يكون الحل هو زيادة كم التدريبات، وقد يكون السبب هو اعتمادك في المذاكرة على الملخصات والملازم وعدم المذاكرة من الكتاب المدرسي وهنا قد يكون الحل في تغيير المصدر الذي تعتمد عليه في المذاكرة ، وهكذا فصياغة المشكلة بدقة سيساعدك على إيجاد حلول سليمة لها.

#### **4- اقتراح حلول ممكنة لحل المشكلة.**

وهذا يعني إيجاد حلول وأفكار وبدائل ممكنة لحل المشكلة ، وعليك الاجتهد فى التوصل لاقتراحات عملية ممكنة التنفيذ لحل المشكلة التى تواجهك ،ويمكنك الاستعانة بمعلمك وبأصدقائك وبخبراتك السابقة فى التوصل لاقتراحات وحلول مناسبة لحل المشكلة.

#### **5-تقييم الحلول والاقتراحات و اختيار الحل المناسب للمشكلة.**

وهي خطوة حاسمة فى التوصل لحل المشكلة وعليك أن تراعي فى الحل الذى اخترته أن تكون تكلفته المادية مناسبة لك لو كانت المشكلة تتعلق بالماديات ، وأن يكون الحل مبنياً على معلومات دقيقة، وأن يكون قابلاً للتنفيذ وألا يتسبب فى خلق مشكلة جديدة.

#### **6-تنفيذ الحل المقترن.**

وذلك عن طريق تحديد كيفية التنفيذ ، ومن الذى سينفذ لو كانت المشكلة متعلقة بالأفراد فى عمل ما ، والمدة الزمنية والتكلفة المادية ومتابعة التنفيذ.

كما يجب أن تضع حل بديل إذا فشل الحل الذى اخترته فى حل المشكلة.

وتذكر دائماً لا توجد مشكلة فى الكون ليس لها حل ،والتحليل الدقيق للواقع والتعامل بصدق مع المعطيات والتفكير والاستعانة بالعلم والخبرات المختلفة سيمكنك بتوفيق الله من التوصل لحل مناسب لمشكلاتك.

**مثال : مشكلة الشاب أحمد فى مذاكرة اللغة الفرنسية.**

- شعر أحمد بضعف مستواه فى اللغة الفرنسية.

- فكر أحمد ووجد المشكلة عنده فى صعوبة قراءة اللغة الفرنسية عندما يحاول مذاكرتها.

- صاغ أحمد المشكلة فى جملة محددة هي " قدرتي على القراءة باللغة الفرنسية ضعيفة ولذلك لا أذاكرها جيداً ".

- فكر أحمد فى بعض الحلول وهى الانضمام لمجموعات التقوية فى المدرسة أو الحصول على دروس خصوصية أو استخدام التكنولوجيا الحديثة.
- ناقش أحمد والده فى الحلول التى اقترحها ، ورفض والده فكرة الدروس الخصوصية نظراً لقلة الإمكانيات المادية وعدم القدرة على الالتحاق بالمجموعات فى جميع المواد.
- قرر أحمد الاستعانة بـالإنترنت لحل المشكلة فقام بتنزيل مجموعة من دروس تعلم اللغة الفرنسية بالصوت والصورة . والتى بها اللغة منطقية بشكل واضح وبأدا المذاكرة ووجد نفسه يتقدم فى اللغة سريعاً بعد توظيفه للتكنولوجيا فى التعليم.

## 4- مهارة التخطيط

التخطيط هو أحد سمات العالم المعاصر فهو العملية التي يتم من خلالها تحديد الأهداف المرجو تحقيقها ووضعها في صورة قابلة للقياس والتقييم واتخاذ مجموعة من الإجراءات والتدابير لتحقيق هذه الأهداف خلال مدة زمنية معينة.

والتخطيط دائماً يرتبط بالمستقبل فهو يستلزم الإجابة على سؤالين هامين في البداية: هما أين موقعنا الآن؟ وأين نريد الوصول بعد فترة زمنية معينة؟ وبناء على إجابة هذين السؤالين يبدأ الفرد في وضع خطة للوصول لما يرغب فيه.

### أهمية التخطيط:

- 1- تحديد الأهداف بدقة وتوجيه الجهد نحوها.
- 2- توفير الوقت والجهد والمال.
- 3- التنبؤ بالمشكلات قبل وقوعها.
- 4- إجراءات الخطة التي يتم تنفيذها تتم في تتابع و تسلسل مما يوفر تغذية عكسية دائمة تساعده في رسم الخطوات القادمة.

### سمات الخطة الفعالة:

#### 1- شاملة.

بمعنى أنها تغطي جميع الاحتمالات الممكنة وتتضمن جميع العناصر الازمة لتحقيق الهدف المرغوب.

## **2-واضحة.**

بمعنى أنها مصاغة في جمل بسيطة ومفهومة وتحدد دور كل فرد ومسئوليته في تحقيق الأهداف المرغوبة.

## **3-مرنة.**

بمعنى أنها قابلة للتعديل أثناء تنفيذها في حالة تغير الظروف والمعطيات.

## **4-منظمة.**

بمعنى أنها تتضمن خطوات منطقية وإجراءات متتابعة لضمان تنفيذ الأهداف المرغوبة.

## **5-أخلاقية.**

بمعنى أنها لا تتعارض في أهدافها وإجراءاتها مع القوانين أو اللوائح أو الدين.

### **أسباب البعد عن التخطيط:**

#### **1 - عدم وجود رؤية وأهداف**

من أخطر العيوب التي يمكن أن يتصف بها الفرد أن يعيش حياته بلا أهداف وبلا رؤية. فالطالب يأتي للمدرسة ويحضر الدروس ويذاكر وينجح في الامتحانات وينتقل للسنة التالية دون أن يقف مع نفسه مره واحدة ويتأمل في حاله ويسأل نفسه لماذا يذاكر؟ ولماذا يذهب للمدرسة؟ وما أهمية نجاحه في الامتحانات؟ هو فقط يفعل كما يفعل زملاؤه وأخوه وهكذا. ولكن الطالب الذي لديه تطلعات وطموح للأفضل يفكر دائمًا ويضع أهداف ويضع خطط لتحقيقها.

## **2- عدم الوعى بالمتغيرات الجديدة**

الفرد الذى لا يستوعب التغيرات الحادثة ولا يتواصل مع الآخرين ومنغلق على نفسه يصاب بجمود الفكر والعقل فتجده محدود فى تفكيره منطويًا على نفسه ، متبدد الذهن ، خامل الحركة، قليل النشاط ، ضيق الرؤية . ويحيا حياة مملة كئيبة لا يتطور ولا يساعد أحد على التطور ولكن الفرد المتابع للمتغيرات الوعى بالمستجدات يدرك أهمية التخطيط للمستقبل ويدرك أن التطور التكنولوجى الكاسح وتضخم المعرفة يستلزم بالضرورة أن يكون متظروًا مستوعبًا للتكنولوجيا الحديثة مقاعلاً مع المجتمع حتى يكون مواطن صالح مفید لوطنه ولأهله ولنفسه.

## **3- تبني بعض المفاهيم الخاطئة**

الفرد الذى يتبنى بعض الأفكار المغلوطة والمفاهيم الخاطئة لا يهتم بالتخطيط فمثلاً تجد من يقول المستقبل في علم الغيب ، ما شأننا به ؟ وهذا تفكير خاطئ تماماً فعليها أن نخطط ونفكر في مستقبلنا والله سبحانه وتعالى يقدر لنا ما ارتضاه لنا ، وقد أمرنا الله بالسعى في الدنيا الاجتهاد والعمل ثم يقدر الله لنا ما يراه ، ولكن التواكل والخمول والكسل لن يحقق وظيفة الإنسان في الدنيا وهي إعمار الأرض. وفي العالم المتقدم يوجد علم جديد اسمه علم المستقبليات يقوم على التنبؤ بالمشكلات قبل وقوعها ، وبناء على ما سبق يتتأكد لنا أن الفرد مطالب بالتفكير في المستقبل والتخطيط له ووضع الأهداف والتصورات المناسبة.

## **4- الجهل بالتخطيط وخطواته وأساليبه**

بعض الأفراد يجهل أهمية التخطيط ومهاراته وأساليبه ، ويظن أن التخطيط غير هام . ولكن لو تعرف على خطوات إعداد خطة ناجحة ، ولو قرأ كتاباً عن أساليب التخطيط وأهميته ولو تأمل في حياته هو نفسه ، سيجد أن التخطيط الجيد هو الأساس في كل عمل ناجح.

## **خطوات التخطيط السليم:**

### **1 - تحديد الأهداف بدقة**

نقطة البداية الصحيحة للتخطيط هي تحديد الأهداف بشكل واضح ودقيق فتحديد الأهداف من البداية يجعلك توجه كل نشاطك و طاقاتك لتحقيق هذه الأهداف.

### **2-ترتيب الأولويات**

من المهم جداً بعد تحديد أهدافك أن ترتتب أولوياتك والبعض يعتبر ترتيب الأولويات مهارة مستقلة لأهميتها الشديدة ؛ وذلك لأنك إذا حددت أهدافك جيداً ولكنك لم ترتتبها من حيث أهميتها حسب قاعدة (الأهم فال مهم فال أقل أهمية ) فقد تختلط عليك الأمور وتفشل في تحقيق أهدافك بالرغم من كونك حددتها بدقة والتزمت بمواصفات الهدف الجيد.

### **3-وضع خطة متكاملة لتحقيق الأهداف**

وتعتبر هذه الخطوة هي الخطوة الحاسمة في التخطيط وعند وضع خطة لابد من تحليل المعلومات المتاحة تحليل دقيق باستخدام ما يسميه علماء الإدارة تحليل سوات

#### **SWOT Analysis**

وهي الحروف الأولى من 4 كلمات باللغة الانجليزية وهي

Strengths نقاط القوة

Weaknesses نقاط الضعف

Opportunities الفرص المتاحة

Threats التهديدات

وبعد إجراء تحليل (سوات) للمعلومات والوسط المحيط والامكانات المتاحة يمكنك وضع خطتك موضحاً بها الوسائل والأساليب التي ستستخدمها لتحقيق الأهداف وعند

كتابة الخطة لابد من كتابتها تفصيلياً موضحاً بها الأسئلة الآتية وإجاباتها بعد التحليل  
الذى قمت به

وهذه الأسئلة هي:

- ✓ أين أنا الآن؟
- ✓ ماذا أريد أن أحقق ؟
- ✓ كيف أستطيع أن أحقق ما أريد؟
- ✓ متى يمكنني أن أحقق ما أريد ؟
- ✓ ما الإجراءات التي سأتخذها لتحقيق ما أريد؟

#### 4- وضع خطة بديلة

لا ينتهي التخطيط الجيد بمجرد وضع خطة علمية وعملية ومناسبة. فقد تحدث أمور طارئة غير متوقعة تجعلك غير قادر على تنفيذ خطتك مهما كانت مرونتها وقابليتها للتعديل. ولذلك ينصح الخبراء في التنمية البشرية والتخطيط بضرورة وضع خطة بديلة بها جميع مواصفات الخطة الأصلية ويمكن استخدامها في الحالات الطارئة.

## **5- مهارة التفكير الناقد**

التفكير الناقد عملية ذهنية يقوم بها الفرد عندما يطلب منه إبداء رأيه في موضوع ما أو الحكم على قضية ما أو مناقشة موضوع معين.

### **أهم مهارات التفكير الناقد:**

- 1- أن يميز المتعلم بين الرأي والحقيقة.
- 2- أن يحدد المتعلم مصدر المعلومات و مدى مصداقيتها.
- 3- أن يحدد المتعلم مستوى دقة العبارة.
- 4- أن يربط المتعلم بين السبب والنتيجة.
- 5- أن يميز المتعلم بين الفكرة المتصلة بالموضوع وال فكرة التي يمكن الاستغناء عنها.
- 6- أن يربط المتعلم الأفكار بعضها ببعض.
- 7- أن يميز المتعلم بين الحجج القوية وبين الحجج الضعيفة.
- 8- أن يستنتج المتعلم فكرة من الموضوع المطروح.

### **معايير التفكير الناقد:**

يقصد بمعايير التفكير الناقد تلك الموصفات العامة المتفق عليها لدى الباحثين في مجال التفكير والتي تتخذ أساساً في الحكم على نوعية التفكير الذي يمارسه الفرد في معالجة الموضوع.

ويمكن تلخيص هذه المعايير في العناصر التالية:

- 1 - **الوضوح:** وهو من أهم معايير التفكير الناقد باعتباره المدخل الرئيس لباقي المعايير الأخرى، فإذا لم تكن العبارة واضحة فلن نستطيع فهمها، ولن نستطيع

معرفة مقاصد المتكلم، وعليه فلن يكون بمقدورنا الحكم عليه.

2 - الصحة: وهو أن تكون العبارة صحيحة ومونقة، وقد تكون العبارة واضحة ولكنها ليست صحيحة.

3 - الدقة: الدقة في التفكير تعني التعبير عنه بلا زيادة ولا نقصان.

4 - الربط: ويقصد به مدى العلاقة بين السؤال أو المداخلة بموضوع النقاش.

5 - العمق: ويقصد به ألا تكون المعالجة الفكرية للموضوع أو المشكلة مقتصرة إلى العمق المطلوب، الذي يتاسب مع تعقيدات المشكلة، وألا تكون سطحية.

6 - الاتساع: يعني شمول جميع جوانب الموضوع.

7 - المنطق: يعني أن يكون الاستدلال على حل المشكلة منطقياً، لأنه المعيار الذي استند إليه الحكم على نوعية التفكير، والتفكير المنطقي هو تنظيم الأفكار وتسلسلها وترابطها بطريقة تؤدي إلى معنى واضح، أو نتيجة متربطة على حجج معقولة.

### **خطوات التفكير الناقد:**

1- جمع معلومات وواقع حول الموضوع المرغوب ممارسة مهارة التفكير الناقد حوله.

2- استعراض الآراء المختلفة المتعلقة بالموضوع.

3- مناقشة الآراء المختلفة لتحديد الصحيح منها وغير الصحيح.

4- تمييز نواحي القوة والضعف في الآراء المتعارضة.

5- تقييم الآراء بطريقة موضوعية بعيداً عن الميل والهوى.

6- التوصل لرأي في الموضوع المطروح وتدعميه بحجج منطقية مقبولة.

## **6- مهارة التواصل**

الاتصال هو عملية مستمرة بين طرفين (أو أكثر) تتضمن قيام أحد الطرفين بتحويل أفكار ومعلومات ومشاعر إلى رسالة شفوية أو مكتوبة من خلال وسيلة اتصال للطرف الآخر.

### **مكونات عملية الاتصال:**

1- المرسل.

2- المستقبل.

3- الرسالة.

4- وسيلة الاتصال.

المرسل: هو الفرد الذي يحمل في ذهنه فكرة أو (معنى) يريد نقلها للطرف الآخر وهو المستقبل.

المستقبل: هو الطرف الآخر المراد توصيل الرسالة إليه من أجل تحقيق هدف معين .

الرسالة: هي المعنى أو الفكرة المراد توصيلها إلى الطرف الآخر .

وسيلة الاتصال: هي الطريقة التي سيتم بها احتواء معنى الرسالة من أجل إيصالها للمستقبل.

### **الجوانب المؤثرة في عملية الاتصال:**

1- اللغة : فيجب أن تكون لغة بسيطة ، وسهلة، ودقيقة، ومحددة .

2- الجانب الثقافي والاجتماعي : يجب الالتزام بثقافة المجتمع وقيمته وعاداته وتقاليده.

3- الجانب الإنساني : يجب مراعاة الصدق والأمانة في عملية الاتصال.

## **مواصفات الرسالة الجيدة:**

- 1-الوضوح.
- 2- الصحة والدقة.
- 3- شاملة لجميع عناصر الموضوع.
- 4- موجزة وغير طويلة.

## **مواصفات وسيلة الاتصال الناجحة:**

- 1- مناسبة لمن تصل إليهم.
- 2- تراعي امكانيات الأفراد.
- 3- سهولة الحصول عليها وسهولة استخدامها.

وبصفة عامة عندما ترغب كمرسل في التحدث حول موضوع معين عليك أن تغطي النقاط الآتية حتى يكون حديثك مفيداً.

- 1- توضيح عناصر الموضوع جيداً.
  - 2- توضيح أهمية الموضوع.
  - 3- اعرض أمثلة وموافق لتدعم وجهة نظرك.
- وتتضمن مهارة التواصل مهارات فرعية :
- أن يستخدم المتعلم لغة الجسد للتعبير عن أفكاره.
  - أن يشارك المتعلم في المناقشات الجماعية.
  - أن يعبر المتعلم عن أفكاره بوضوح.
  - أن يكون المتعلم قادرًا على تنويع نبرات صوته بما يناسب الموقف.
  - أن ينهى الحديث بطريقة لطيفة.

## **7 - مهارة العمل الجماعي ( العمل ضمن أفراد فريق )**

تعتبر هذه المهارة من المهارات الهامة جداً في المجتمعات الحديثة والمتطرفة، حيث أن تعدد الحياة وتتطور التكنولوجيا جعل من الصعب على فرد واحد أن يقوم بمهمة كاملة لوحده منفرداً وأصبحت مهارة تكوين فريق عمل والعمل الجماعي من المهارات الضرورية في العصر الحديث.

الفريق مجموعة من الأفراد يعملون مع بعضهم لأجل تحقيق أهداف محددة ومشتركة . أو الفريق هو مجموعة من الأشخاص مجتمعين معاً يوجههم هدف عام، يبتغون تحقيقه معاً.

### **مزايا تكوين فريق عمل :**

- 1-يتيح الفرصة للاستفادة بقدرات كل فرد من أفراد الفريق.
- 2- يخلق جو من التشجيع والتعاون بين أفراد الفريق.
- 3-يتيح الفرصة لتوثيق الاتصال بين أفراد الفريق.
- 4- غالباً رأى الجماعة يكون أفضل من رأى الفرد وجهد الجماعة أفضل من جهد الفرد.
- 5-يساعد على انتماء الفرد لجماعة أو فريق أكبر منه مما يزيد عند الفرد الشعور بالمسؤولية ويبعده عن التفكير الأناني المحبط.

### **مهارات العمل داخل فريق :**

- 1-يشارك المتعلم في التخطيط للهدف المرجو تحقيقه.
- 2-يلتزم المتعلم بأداء الأعمال التي يكلف بها.
- 3-يتعاون المتعلم مع باقي أفراد الفريق من أجل تحقيق الهدف المرجو.
- 4-يشارك المتعلم في اتخاذ القرار.

## **مواصفات فريق العمل الجيد:**

- 1-وضوح الهدف الذى يعمل الفريق من أجل تحقيقه.
- 2-التزام كل عضو من أعضاء الفريق بالمهام والمسئوليات الموكلة إليه.
- 3-الاستقادة من قدرات ومهارات كل عضو من أعضاء الفريق وتوظيفها فى المكان المناسب.
- 4-الالتزام برأى الأغلبية عند حدوث خلاف فى وجهات النظر.
- 5-قائد الفريق هو الكوتش الخبير الذى يوظف امكانيات الفريق بشكل جيد وعليه أن يكون ديمقراطياً ومرناً عند التعامل مع أفراد الفريق.

## **أهم صفات أعضاء فريق العمل الناجح:**

- 1-توجد ثقة متبادلة بينهم جميعاً.
- 2-يوجد احترام متبادل بينهم جميعاً.
- 3-يوجد تعاون بين جميع أفراد الفريق لتحقيق الهدف المنشود.
- 4-يسود بينهم مناخ ديمقراطى ويقبلوا جميعاً برأى الأغلبية عند حدوث خلاف.

## 8 - مهارة التعامل مع التكنولوجيا

يشهد العالم اليوم ثورة علمية وتكنولوجية تجتاح شتى مجالات العلوم، ومناطق الحياة البشرية ، ولأن للتكنولوجيا طبيعة اقتحامية، فقد فرض واقع التعامل مع هذه المستحدثات التكنولوجية نفسه على كل إنسان يعيش في هذا العالم السريع التغير، ولا يجب على هذا الإنسان أن يساير تلك التكنولوجيا فحسب ، بل يجب عليه مواجهتها و التعامل معها بوعي كامل وبمهارة فائقة ، وبالتالي لا يمكن لأي مجتمع بأفراده و مؤسساته أن يحيا بمعرض عن تلك الثورة التكنولوجية ، ومن بين هذه المؤسسات كانت المؤسسات التربوية ، حيث يجب على مثل هذه المؤسسات ألا تتغافل هذا الكم الهائل من المستحدثات التكنولوجية ، بل يجب أن تؤخذ في الاعتبار عند إعداد الفرد الذي يمكنه مسايرة تلك المستحدثات التكنولوجية، ومواجهة أخطاره.

ويمكن تعريف مهارة التعامل مع التكنولوجيا بأنها القدرة على التعامل مع الأجهزة التكنولوجية بدرجة من السرعة والدقة تتناسب مع الجهد المبذول في الأداء ، وتوظيفها بطريقة صحيحة مع مواقف الحياة المختلفة وخاصة التعليمية ، وصيانتها مع تطوير تلك المهارات باستمرار.

وتتضمن هذه المهارة مجموعة من المهارات الفرعية وهي :

- 1-أن يستخدم المتعلم المستحدثات التكنولوجية الحديثة بطريقة سليمة.
- 2-أن يوظف المتعلم التكنولوجيا الحديثة في دراسته.
- 3-أن يتتجنب الآثار الضارة للتكنولوجيا الحديثة.
- 4-أن يستخدم المتعلم التكنولوجيا بشكل إيجابي.

## 9- مهارة التعامل الإيجابي مع البيئة

يعد تنمية الوعي البيئي للطلاب مجالاً خاصاً من مجالات الاهتمام بالتنمية ، ويمكن تنمية الوعي البيئي من خلال برامج التربية البيئية في المدرسة ،والتي تتضمن بعض الأنشطة الفنية والحركية فيتعلمون كيف يحمون البيئة ويحافظون عليها . كما يمكن ذلك من خلال اشتراك الطلاب في جماعات الحفاظ على البيئة داخل المدرسة وتهدف التوعية البيئية إلى تنمية اتجاهات ، ومفاهيم وقيم ،وسلوكيات لدى الطلاب بما ينعكس إيجابياً على بيئتهم المباشرة مثل المنزل والحدائق العامة ومع الأصدقاء لتحقيق نوع من العلاقات المتوازنة التي تحقق الآمان البيئي، وللأسرة دورها في إكساب الفرد الثقافة التي تساعده على التأمل مع البيئة المحيطة ، بما تتضمنه الثقافة من قيم ومبادئ، ومعايير سلوكية تحدد اتجاهات الفرد وسلوكياته نحو بيئته بما يتلقى وما هو مرغوب فيه ، وما هو غير مرغوب وأماكن الإقامة ومكانة الوالدين فيه ، وترتبط تلك الثقافة إلى حد بعيد بمستوى التعليم والطبيعة.

البيئة في مفهومها العام هي " الوسط أو المجال المكاني الذي يعيش فيه الإنسان يتأثر به و يؤثر فيه " هذا الوسط أو المجال قد يتسع ليشمل منطقة كبيرة جداً ، وقد تضيق دائرة ليشمل منطقة صغيرة جداً لا تتعذر رقعة البيت الذي يسكن فيه ، وبعبارة أخرى تشمل البيئة " السماء التي فوقنا والأرض التي تحت أقدامنا " إنها كل الكائنات الحية النباتية كانت أم حيوانية التي تؤثر فيها ونؤثر فيها ، إنها كل ما تخبرنا به حاسة السمع ،والبصر ، والشم ، والتدوّق واللمس سواء أكان هذا من صنع الطبيعة أم صنع الإنسان.

وتشمل مهارة التعامل الإيجابي مع البيئة مجموعة من المهارات الفرعية :

- 1-أن يرشد المتعلم استخدام المياه والطاقة وموارد البيئة في أمور حياته المختلفة.
- 2-أن يشارك المتعلم في حملات التوعية للحفاظ على البيئة.
- 3-أن يتتجنب المتعلم السلوكيات ذات التأثير السلبي على البيئة.
- 4-أن يستقيد المتعلم من مخلفات البيئة.

## 10- مهارة اتخاذ القرار

فى حياتنا اليومية نحتاج دائمًا لاتخاذ قرارات مهمة ومؤثرة على مسارات حياتنا المختلفة.

القرار هو إصدار حكم معين عما يجب أن يفعله الفرد في موقف معين بعد دراسة البديل المختلفة. وعلى المتعلم أن يعلم أن الهدف النهائي للتعليم هو تنمية قدرة الفرد على اتخاذ القرار المناسب واختيار البديل المناسب والصحيح من بين مجموعة بدائل.

وعملية اتخاذ القرار تتطلب مجموعة من الخطوات المدروسة التي لابد أن يتعلمها الطالب من سن الطفولة حتى يصبح مواطناً منتجاً فعالاً في المجتمع.

### مراحل اتخاذ القرار:

- 1- جمع معلومات عن الموضوع الذي سيتم اتخاذ قرار فيه.
- 2- تشخيص وتحديد المشكلة المرغوب اتخاذ قرار فيها بمنتهى الدقة.
- 3- التوصل إلى بدائل أو سيناريوهات للقرار المنتظر.
- 4- اتخاذ قرار في الموضوع بعد الدراسة والفحص لما يتربّ عليه من تداعيات.
- 5- متابعة تنفيذ القرار والتأكد من تنفيذه بشكل سليم.

### العوامل التي تؤثر على اتخاذ القرار:

- 1- ثقافة الفرد ومعلوماته ونضجه وخبراته.
- 2- القيم التي يعتقدها الفرد.
- 3- الموارد والمعلومات المتوفرة في الموضوع المرغوب اتخاذ قرار فيه.
- 4- الأهداف التي يسعى الفرد لتحقيقها.
- 5- الحالة النفسية للفرد.
- 6- الضغوط التي يتعرض لها الفرد عند اتخاذ القرار.

## **مواصفات القرار الجيد:**

- 1- يحقق الأهداف المرجوة ويحل المشكلة التي استدعت اتخاذ القرار.
- 2- يتناسب مع القدرات والامكانات المتاحة.
- 3- يتم بعد التشاور مع أصحاب الخبرة والتجربة.
- 4- يعتمد على معلومات صحيحة وصادقة.
- 5- يتم اتخاذه بهدوء وبدون غضب أو تسرع.
- 6- لا يسبب ضرراً كبيراً لأطراف أخرى.
- 7- يكون عادلاً وموضوعياً و إنسانياً بقدر الاستطاعة.

## 11- مهارة الحوار

الحوار هو حديث يتم بين طرفين أو أكثر حيث يتم النقاش حول موضوع معين بهدف نقل معلومات من طرف إلى آخر أو الوصول لمفهوم حقيقة ملتبسة أو غامضة.

### أهداف الحوار :

- 1- التواصل بين جميع أفراد المجتمع .
- 2- التوصل لحقيقة حول موضوع معين.
- 3- التعليم والتدريس والتدريب.
- 4- نقل المعلومات والخبرات من فرد لآخر.
- 5- عملية حيوية وأساسية لتنمية العلاقة الإنسانية بين البشر.

### خطوات الحوار الفعال المنتج :

- 1- الاتفاق مسبقاً حول الموضوع المرغوب مناقشته والحوار بشأنه مع التأكيد من معاني المصطلحات التي سيتم النقاش حولها.
- 2- أن يكون الهدف من الحوار هو الوصول لمعارف أو لحقيقة.
- 3- تحديد مرجعية يتم الرجوع إليها عند الخلاف.
- 4- الاستدلال العلمي والتوضيحة لبيان الحوار أرقام أو إحصاءات أو معلومات.
- 5- عدم رفع الصوت والالتزام بالتواضع والهدوء.
- 6- عدم السخرية أو التهويء أو التهويل من كلام الطرف الآخر.
- 7- حاول أن تأتي بأمثلة واقعية لتوضيح وجهة نظرك.
- 8- حسن الاستماع والإصغاء للطرف الآخر.
- 9- توجيه النقد بطريقة علمية والنقد يكون للموضوع وليس للشخص.

وهكذا عزيزي الشاب عليك بالالتزام بخطوات الحوار الفاعل حتى تكون حواراتك مع معلمك أو مع زملائك طيبة وناجحة ومثمرة.

## 12- مهارة المذاكرة

قد يتعجب المتعلم عندما يعلم أن للمذاكرة مهارات ، فهو قد تعود على حفظ ما يأخذه وحل التدريبات ثم دخول الامتحان والنجاح فيه . ولكن الحقيقة أن المذاكرة لها مهارات كثيرة جدًا ينبغي على المتعلم معرفتها في مرحلة مبكرة من حياته ؛ حتى تساعده على تنظيم وقته وتوجيه جهده بشكل سليم لتحقيق الهدف المنشود وهو النجاح بأعلى الدرجات.

والمتعلمون يحتاجون في جميع مراحلهم التعليمية إلى معرفة مهارات الاستذكار وإتقانها، وبخاصة في المرحلة الإعدادية والثانوية لما لها من متطلبات مختلفة لتحقيق التفوق في الدراسة.

ومهارات الاستذكار تشير إلى مجموعة الطرق والأساليب التي يستخدمها المتعلم أثناء المذاكرة والتحصيل ، كما يستخدمها في الإنجاز الأكاديمي في المواد الدراسية المختلفة وفي مراحله العمرية المتتابعة.

والمهارات السليمة للاستذكار تعتبر إحدى متع الحياة، فهي تبعث في نفسك متعة معرفة المزيد عن الأشياء التي تهتم بها، وهذه المعلومات بدورها ستتمي ثقتك بنفسك، وتساعدك على الشعور بالفخر من إنجازك لمهامك التحصيلية المطلوبة منك، ومن المدهش أن نسبة المتعلمين الذين يتقنون فنون ومهارات الدراسة والمذاكرة والاستذكار قليلة جدًا.

ومع الانفجار المعرفي وثورة المعلومات التي اجتاحت العالم مع مطلع القرن الحادي والعشرين، أصبح السلاح الحقيقي الذي يجب أن نسلح به طلاب اليوم ورجال الغد هو: سلاح المعرفة الصحيحة، وترويدهم ببناءات معرفية قوية متمايزة واضحة ومنظمة، كي يستطيعوا خوض معركة ثورة المعرفة، وخاصة التكنولوجية منها، على صفحات شبكة المعلومات العالمية، وما تسفر عنه من تضخم معرفي.

فالأسلوب السليم إلى النجاح في بناء الشباب معرفياً، وبناء عقولهم على نحو سليم، هو تمهيد الطريق لهم باستراتيجيات جيدة لكيفية تنظيم وقتهم وإدارته، وإكسابهم مهارات الاستذكار المختلفة ، وتحديد أهدافهم وسبل تحقيقها.

وتعنى مهارات الاستذكار الطرق الخاصة التي يتبعها المتعلم في استيعاب المواد الدراسية التي يدرسها، أو التي سوف يقوم بدراستها، والتي من خلالها يلم المتعلم بالحقائق، ويتحقق الصورة والإجراءات، وينقد، ويفسر الظواهر، ويحل المشكلات، ويبتكر أفكاراً جديدة ، ويكسب سلوكيات جديدة تغده.

### **أهمية تعلم مهارات الاستذكار :**

إن تأثير مستوى التحصيل الدراسي بمهارات الاستذكار وعاداته، أمر يتفق المتخصصون في التربية عليه ، فإن قيام المتعلم بمهارات دراسية فعالة يعد من أهم العوامل المهمة في تعلمه، وذلك حين يعرف ويتقن الطريقة والكيفية التي يدرس ويداكر بها بنجاح، فمثل هذا المتعلم لن يصبح بمقاديره الناجح في المستويات الصافية فحسب، بل سيصبح قادرًا على مواصلة النجاح من خلال التعلم الذاتي من خلال ما تحققه هذه الممارسات الفعالة من تغذية مرتجعة تعمل على تصحيح المسار نحو تحقيق أهداف الدراسة والتعلم. وقد أثبتت الدراسات والبحوث العربية والأجنبية أثر هذه المهارات في التحصيل الدراسي، فالاستذكار بطريقة جيدة يؤدى إلى مزيد من الاستيعاب، واكتساب المعرفة وبالتالي مداومة النجاح الدراسي، أما إتباع المتعلم لطرق غير جيدة أو تقليدية، فقد يدفع به إلى البعد عن حقائق المادة الدراسية وبالتالي يفشل في اكتساب المعرفة.

ومن أهم العوامل التي تساعد على الاستذكار مقدار ما يتمتع به المتعلم من الجو الأسري الصحي الهادئ والمشجع والخلالي من الخصام والصراع، وظروف السكن والإقامة ومقدار تفرغه للدراسة وعدم تكلفته بأعباء خارجية.

وتعتبر عملية الاستذكار من عمليات التعلم الهامة التي لا غنى عنها للمتعلم في أي مجال من مجالات العلوم المختلفة، حيث أنها ملزمة للمتعلم منذ بداية تعلمه إلى نهايته، لما لها من أثر كبير على مستوى تحصيله الدراسي واكتسابه لمعلومات، ويتوقف هذا على الطريقة أو الأسلوب المتبعة في هذه العملية بالإضافة إلى قدرة الفرد على الاستيعاب والتحصيل.

وعملية الاستذكار ما هي إلا برنامج مخطط لاستيعاب المواد الدراسية المختلفة التي درسها.

## **أهم المهارات الدراسية الالزامية في المذاكرة**

### **1- مهارة الاستماع**

أول اتصال للفرد مع اللغة والحياة يكون عن طريق الاستماع ،وحتى تكون متعلماً ناجحاً لابد من الانتباه الكامل للمعلومة التي يعرضها المعلم فالبداية السليمة للمذاكرة تبدأ بالاستماع الجيد للمعلم في الحصة الدراسية والأستاذ في المحاضرة الجامعية.

### **2- مهارة قراءة المعلومة**

بعد الاستماع الجيد للمعلومة وفهم ما تيسر لك أثناء الحصة المدرسية وعودتك للمنزل تبدأ في قراءة المعلومة جيداً قراءة واعية ، أن القراءة تعنى النظر والاستبصار ، النظر يعني رؤية الرموز المطبوعة بالعين مع تدبرها والتفكير فيها، والاستبصار هو الفهم والتحليل والتفسير والتطبيق والنقد.

والتقدير عن طريق استخدام كل قوى الإدراك الظاهرة والباطنة التي منحها لك الخالق. ومهارات القراءة كثيرة ومتعددة ومن هذه المهارات: تحديد واستخراج الأفكار - التفريق بين الأفكار الأساسية والثانوية- فهم العلاقات القائمة بين الأفكار - استخدام الرموز والاختصارات- تنسيق السرعة في القراءة بما يناسب الغرض منها - معرفة التنظيم

الذي اتبعه مؤلف الكتاب في عرض الأفكار والمعلومات - قراءة الأشكال والرسوم والجداول والخرائط- استنتاج معاني الكلمات غير المألوفة، وغيرها من مهارات القراءة.  
ومن استراتيجيات تحسين القراءة

### تتبع الإصبع

استخدام الإصبع عبر الصفحة من أعلى إلى أسفل ومن اليمين إلى الشمال إذا كانت المادة المقرأة باللغة العربية، وتتبع العين لحركة الإصبع يدرب العين على الحركة السريعة للبحث خلال النص المعروض في الصفحة.

### الاحتفاظ بحركة عينيك للأمام

جعل العين تسبق للأمام ما تقرأ من كلمات أو عبارات يساعد ويسهل قراءة الجمل والقطع الكبيرة بدلاً من قراءة الكلمات.

## 3- مهارة تدوين الملاحظات

تعرف مهارة تدوين الملاحظات أو الملخصات أنها هي ما يستخلصه القارئ لنص أو المستمع لمحاضره أو درس، وبطريقته الخاصة، بحيث يسهل عليه تذكر غالبية المعلومات للنص أو الدرس، وهي تعد من المهارات الضروريه للاستذكار حيث أن المتعلم لن يستطيع بأي حال من الأحوال حفظ الكتاب كاملاً، أو تذكر المحاضرة أو الدرس كاملاً - في حين أن كتابة الملاحظات بأسلوبه بكلماته وتنظيمه الخاص من الآليات التي تساعد على تذكر أكبر قدر من المعلومات.

## 4- مهارة تحسين الذاكرة

بعد أن حضرت الحصة الدراسية في المدرسة واستمعت لشرح المعلم ثم عدت لمنزلك وقرأت الدرس بعناية ثم دونت ملاحظاتك وحفظت المعلومات الواردة بالموضوع الذي تذاكره بأى طريقة من طرق الحفظ كما سنتعرض لها بعد قليل، قد تكتشف أنك نسيت بعض المعلومات.

و هنا نتعرض لمهارة هامة من مهارات الاستذكار وهى مهارة تنشيط الذاكرة.

إن نجاح الفرد في مواجهة المشكلات الحياتية يعتمد بدرجة كبيرة على المعلومات والمعارف التي قام بتخزينها في ذاكرته من أجل استرجاعها عند الطلب، وفي الواقع فإن المتعلم يحتاج إلى كثير من المعلومات التي خزنها أثناء دراسته لتساعده على الفهم واستيعاب المعلومات الجديدة من خلال عمليات الربط داخل الذاكرة ولكي تكون جاهزة عند استدعائهما للإجابة عن أسئلة الامتحان، وبالتالي فعملية التذكر عملية ضرورية لكل فرد حتى يستطيع أن يمارس حياته بشكل طبيعي.

ويركز الباحثون على ثلاثة جوانب لتحسين الذاكرة وتنشيطها وهي:

1. التقسيم: حتى تستطيع تذكر كمية كبيرة من المعلومات، فمن الأفضل أن تجزئها إلى قطع صغيرة، يسهل تناولها واستذكارها.

2. الربط: ربط المعلومات الجديدة بالمعلومات القديمة، أو المعلومات الجديدة ببعضها، حتى تتمكن من بناء مادة يسهل تعلمها.

3. المعنى: من الأسهل تعلم وتنكر الأشياء ذات المعنى، فقد أثبتت الدراسات العلمية السيكلوجية أن المادة ذات المعنى يسهل تذكرها أكثر من المادة التي تفتقر إلى معنى ولجعل المعلومات لها معنى هناك عدة طرق منها:

- التداعي للمعاني من خبراتنا ومعارفنا السابقة، بمعنى اربط المعلومة التي تذاكرها بخبراتك الحياتية أو بأشياء تتفق مع ميولك وحاجاتك المعرفية.

- إدراك وفهم العلاقات بين العناصر المختلفة. ومن هنا فإننا نتوصل إلى أن عملية التذكر قابلة للتحسين والتطوير.

## **قواعد الاستذكار السليم**

**القاعدة الأولى :** الجلوس على المكتب بطريقة صحيحة بحيث يتحقق استقامة الظهر والرقبة واستخدام مقعد مريح يمكنك من الجلوس عليه بارتياح لمدة طويلة.

**القاعدة الثانية :** اختيار مكان للمذاكرة بعيداً عن المشتات والضوضاء وأن تتوفر له التهوية الجيدة والإضاءة الجيدة ويفضل الإضاءة الخلفية أو الجانبية ويفضل مصباح الفلورسنت الأبيض ، وتجنب الإضاءة التي تسبب انعكاس الأشعة الساقطة على الكتاب أن ترتد إلى العين ؛ مما يؤدي إلى زغالة بالعين واحتفان شديد بها بعد فترة من القراءة وأيضاً احذر من الاعتماد فقط على ضوء (الأباجورة) بينما الحجرة مظلمة لأن هذا من شأنه إرهاق العين.

### **القاعدة الثالثة :** الانتباه الكامل أثناء المذاكرة

فلا تبدأ المذاكرة وأنت تشاهد مباراة كرة قدم في التليفزيون مثلاً ولا تبدأ المذاكرة وذهنك مشغول بأشياء أخرى . فالسرحان من أكثر المشكلات التي يعاني منها الطلاب وإليك بعض النصائح التي تساعدك على التركيز :

- القراءة بعناية تامة وتتبع الأفكار المتضمنة في الدرس.
- ربط المعلومات في الكتاب بمعلومات أخرى خارج نطاق المدرسة فذلك أدعى لثبتتها في الذهن.
- اطرح أسئلة على نفسك أثناء المذاكرة مثل : عم يتحدث النص المكتوب ؟ ما الهدف من هذه الفقرة ؟ ما المحور الأساسي في الفقرة المكتوبة ؟
- خذ فترة راحة 5 دقائق بعد كل 50 دقيقة مذاكرة جادة حتى تتجنب الملل ولشحذ الذهن.

- اكتب بعض الأفكار والنقاط الخاصة بالوحدة التي ذاكرتها بعد غلق الكتاب . ثم قارن بين ما كتبته وبين الموجود في الكتاب فعلاً للتأكد من أنك حفظت بشكل سليم ولم تنس أجزاء هامة.
- استخدم جهاز تسجيل وسجل صوتك وأنت تقرأ المعلومات المتضمنة في الوحدة ، ثم أعد الاستماع مرات عديدة لما سجلته ، وبهذا تكون استخدمت حاسة السمع ووظيفتها جيداً في عملية المذاكرة والتحصيل.
- القراءة لابد أن تكون فاحصة متأنية دقيقة.

**القاعدة الرابعة :** مارس مهارات الفهم المتضمنة في مستويات الفهم المختلفة.

المستوى 1 : الفهم الحرفى ومهاراته هى :

- معرفة المعانى الغامضة فى النص المكتوب والمفردات الجديدة، والقدرة على الإجابة على أي سؤال مباشر جوابه فى النص.
- القدرة على اقتراح عنوان ملائم للنص.
- فهم تسلسل النص حسب الأحداث.

المستوى 2: الفهم التفسيري ومهاراته هى :

- فهم الفكرة المركزية فى النص المكتوب.
- استخلاص نتائج من النص المكتوب.
- القدرة على التعرف على فكر الكتاب ورأيه من خلال النص المكتوب.
- القدرة على التنبؤ بالأجزاء التالية فى النص من خلال الجزء المقرئ.
- القدرة على المقارنة بين الأفكار المتضمنة فى النص المكتوب.

المستوى 3 : الفهم التطبيقي ومهاراته هى :

- القدرة على القراءة الناقدة وأهم ممارساتها التمييز بين الحقيقة والرأي وعرض الحجج المنطقية والعلمية لإثبات رأى ما فى موضوع معين، والانتباه للأفكار الدعائية والمضامين الفكرية غير الصريحة داخل النص المكتوب.

- القدرة على حل المشكلات وقد تم التعرض لها بالتفصيل سابقًا كمهارة حياتية أساسية.

وعليك أثناء القراءة أن تذكر أسماء الاستفهام المختلفة ومعانيها.

فالسؤال ب (هل ؟) تكون إجابته بنعم أو بلا.

والسؤال ب (من ؟) للاستفسار عن الأشخاص.

والسؤال ب (ماذا ؟) للاستفسار عن الأحداث والأشياء.

والسؤال ب (أين ؟) للاستفسار عن المكان.

والسؤال ب (لماذا؟) للاستفسار عن السبب.

والسؤال ب (كيف؟) للاستفسار عن الهيئة.

والسؤال ب (كم ؟) للاستفسار عن العدد.

**القاعدة الخامسة :** حدد هدفك من المذاكرة بحيث في نهاية فترة المذاكرة تقيم ما أجزت وهل حفظت وفهمت كل الأجزاء التي خططت لها أم لا ؟ والمواد التي تحتاج حل لابد من التأكد أنك قمت بحل كل المسائل المطلوبة. وتذكر ليس المهم عدد ساعات المذاكرة ولكن الأهم هو كيفية المذاكرة ومقدار ما حصلته في الفترة التي خصصتها للمذاكرة.

**القاعدة السادسة :** رتب مذاكرة المواد حسب رغباتك وحسب متطلبات المدرسة ولا توجد نصيحة ثابتة في هذا المجال فممكن البدء بالمواد الصعبة من وجهة نظرك أولاً ثم المواد الأسهل بعد ذلك وممكن العكس . المهم هنا أن تذاكر جميع المواد ولا تهمل مادة لصعبيتها. ويمكنك عمل جدول للمذاكرة حتى تنظم جهودك وتستغل وقتك.

**القاعدة السابعة:** تجنب الحفظ من مصادر مختلفة وأوراق مختلفة فهذا يشتت الذهن ولا يساعد على تثبيت المعلومة، المصادر المتعددة مهمة في بداية المذاكرة والتلخيص والتجميع ولكن عندما تقرر الحفظ فليكن هذا من مصدر واحد فقط.

واحرص على استخدام وسائل مختلفة في الحفظ فهناك الخرائط التوضيحية والرسوم البيانية وهناك المسجلات، وأيضا حاول أن توجد نوع من الوزن والإيقاع أثناء الحفظ فذلك يسهل الأمر كثيراً ، واهتم بالتسريع الذاتي فهو أفضل من القراءة المجردة فقط ، وتقسيم الدرس إلى أجزاء أصغر وعموماً استخدم أكثر من حاسة عند الحفظ.

وبالنسبة للتلخيص فسنتحدث عنه بالتفصيل في قاعدة مستقلة لأهميته الشديدة.

**القاعدة الثامنة :** استخدم مهارات التخطيط وإدارة الوقت وحل المشكلات كما تعلمتها سابقاً عند المذاكرة حتى تحقق كل أهدافك .

**القاعدة التاسعة :** حفز نفسك دائمًا وذلك من خلال معرفتك بفضل طلب العلم ودورك كطالب وأهمية نجاحك وتقوتك لوطنك ولنفسك ، ومدى رضا الله عنك عندما يراك متعلماً نشيطاً مجدًا مجتهداً ، والفرحة التي سترها في عين والدك ووالدتك عندما تكون واقفاً بين الأوائل وتذكر شهادات التقدير وكلمات المديح التي ستثالها من إدارة الكلية أو المدرسة وأساتذتك ومعلميك في حفل تكريم الناجحين والمتفوقين في نهاية كل عام دراسي.

## **القاعدة العاشرة : التلخيص**

لابد أن تكتب ملخصات لما تذاكره فلا يمكنك أبداً حفظ واستيعاب كل المعلومات الواردة في الكتاب. التلخيص يعني إعادة صياغة النص في عدد أقل من الكلمات مع المحافظة على الأفكار الأساسية ، وهو يوفر الوقت والجهد ويساعدك على تنظيم وترتيب أفكارك ويدركك على الدقة والسرعة، ويولد الثقة في نفسك.

## **للتلخيص بعض القواعد وهى :**

- الحذف : حذف الجمل التي لا تؤثر على المعنى والفهم.
- الدمج : يمكن دمج جملة في أخرى بشرط الارتباط بينهما.
- البناء : يمكن بناء جملة جديدة من مجموعة جمل.
- التعميم : يمكن استخدام جملة تعميمية بدلاً من مجموعة من الجمل طالما الجملة الجديدة تؤدي نفس المعنى.

وتذكر لا تبدأ المذاكرة إلا وأنت متناول وجبتك الغذائية جيداً وهناك بعض الأطعمة تساعد على تنشيط وتقوية الذاكرة مثل: العسل الأبيض والأسود وصفار البيض والكرنب والقرنبيط والمكسرات بأنواعها (بندق - كاجو - لوز)، والبرتقال والتفاح والفراولة والجزر والشاي الأخضر.

## **طرق مختلفة للتلخيص المعلومات من أجل الحفظ كمثال عملي لأبنائنا الطلاب**

درست عزيزي الشاب في مرحلة سابقة من حياتك وحدة أهمية السياحة وأنواع السياحة في مصر ومقومات الجذب السياحي، وكانت وحدة مليئة بالمعلومات التي يصعب تذكرها جميعها بكفاءة أثناء المراجعة استعداداً لامتحانات آخر العام.

ونعرض عليك هنا عدة طرق تساعدك على تلخيص المعلومات وفهمها وحفظها . تضمن الكتاب المدرسي في وحدة السياحة في مادة الدراسات، درس بعنوان مقومات الجذب السياحي في مصر وحدد الكتاب مقومات الجذب السياحي في عنصرين هما :

مقومات طبيعية: تشمل موقع مصر المتميز ومناخ مصر المعتدل والمناظر الطبيعية الخلابة ، ومقومات بشرية : تشمل تنوع الآثار التاريخية والأمان ووفرة وسائل النقل

والمواصلات ووفرة المنشآت السياحية وعادات وتقاليد الشعب المصري. وتتضمن الدرس معلومات كثيرة توضح وتفسر ماسبق في حوالي صفحتين من صفحات الكتاب.

### طريقة (1) للتخيص:

ُيمكن للمتعلم تخيص ما سبق في سطرين فقط ولكن بشرط أن يكون فاهماً للدرس وهم:  
مقومات الجذب السياحي في مصر :

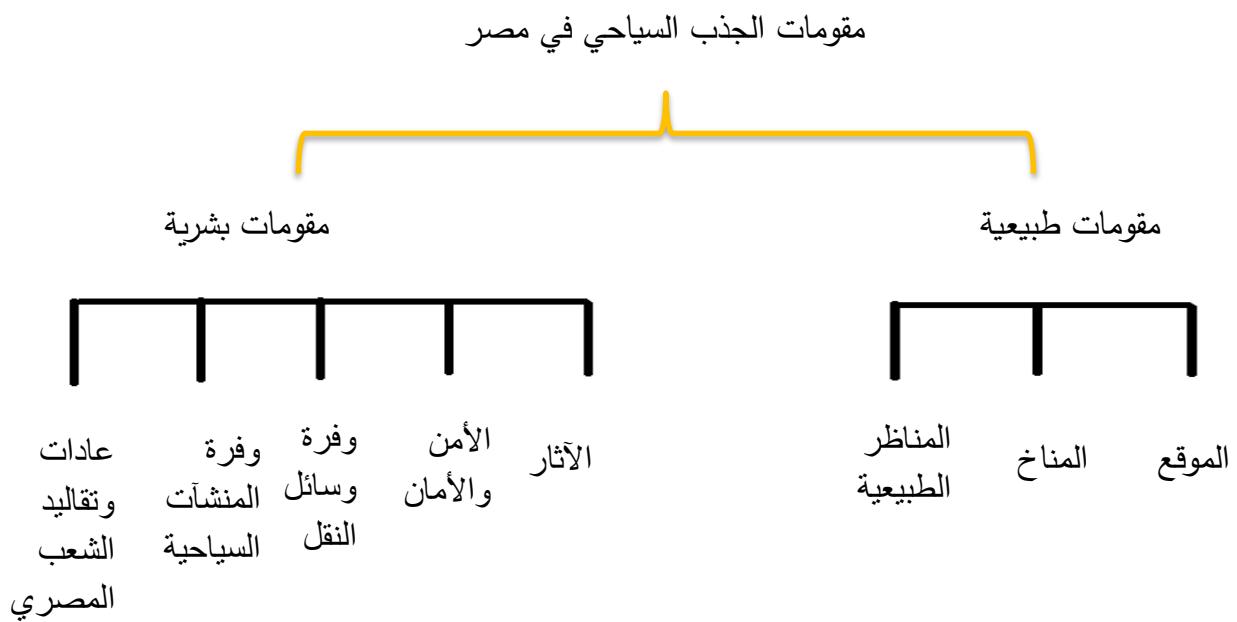
مقومات طبيعية ( م - م - م ) و مقومات بشرية ( آثار تركب المواصلات بأمان و تذهب لفندق سياحي كعادتها )

التفسير: م - م - م تعنى ( موقع - مناخ - مناظر )

وجملة ( آثار تركب المواصلات بأمان و تذهب لفندق سياحي كعادتها ) هي جملة تذكرك بالمقومات البشرية فأثار تعنى الآثار التاريخية وتركب المواصلات تعنى توفر وسائل النقل المواصلات وبأمان تعنى توفر الأمان والأمان وفندق سياحي تعنى توفر المنشآت السياحية وكلمة كعادتها تذكرك بعادات وتقاليد الشعب المصري . ويتمكن عزيزي المتعلم أن تتوصل لجمل أسهل لتسهل عليك حفظ المعلومة بشرط أن تكون فاهماً.

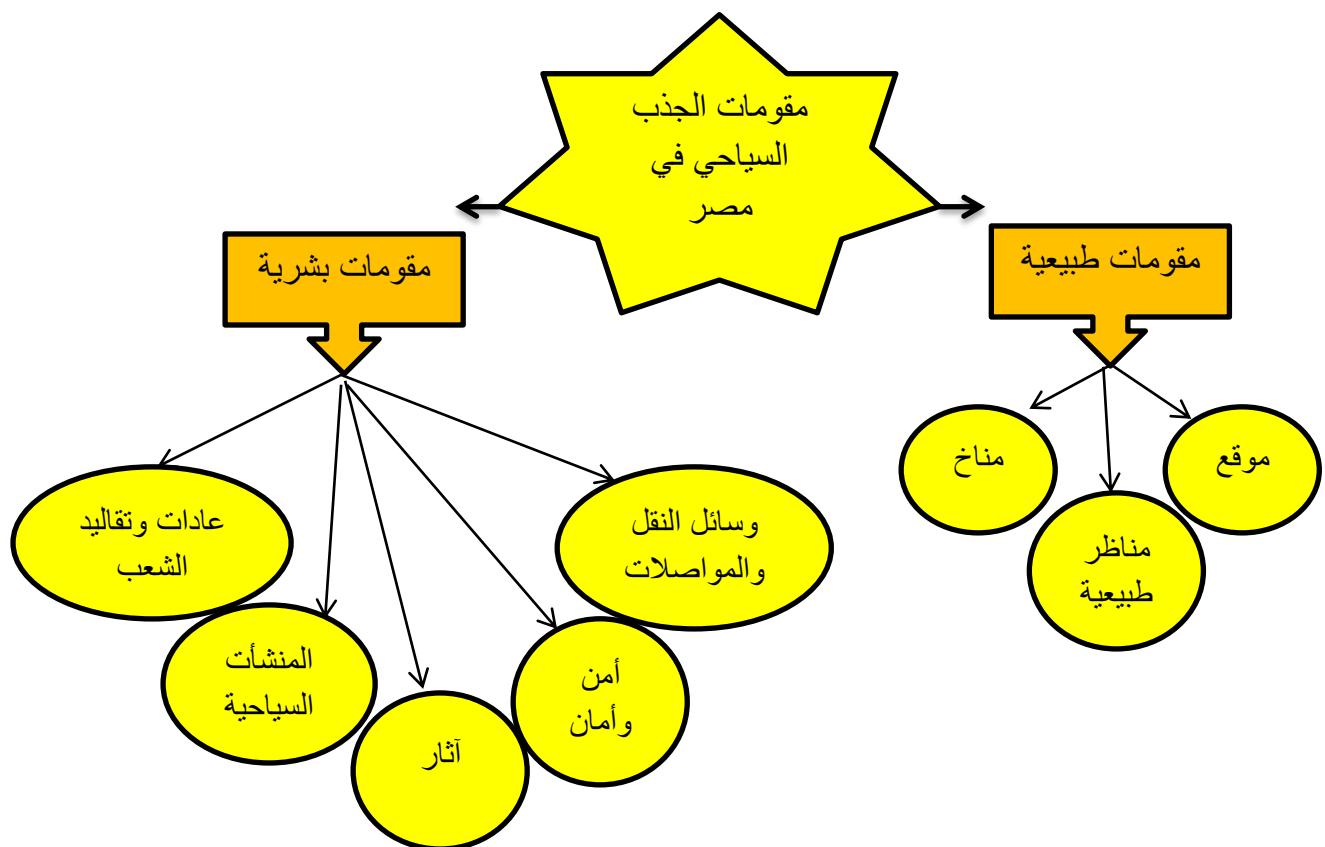
## طريقة (2) للتلخيص

يتم تنظيم المعلومات في شكل توضيحي مختصر



## طريقة (3) للتلخيص:

باستخدام الخريطة الذهنية



ونختم حديثاً عن مهارة الاستدكار بتوجيهه بعض النصائح والإرشادات الخاصة بالاستعداد لفترة الامتحانات.

## كيف تستعد للامتحانات؟

فترة الامتحانات تكون فترة عصيبة على الطالب وعلى أسرهم أيضاً، فالقلق والخوف والتوتر من الأعراض التي تصيب الطلاب غالباً مع بداية موسم الامتحانات.

إليك عزيزي الشاب بعض النصائح والإرشادات المستخلصة من خبرات المتفوقين والمختصين.

- توكل على الله وكن واثقاً أن الله لا يضيع أجر من أحسن عملاً، واعلم أن لكل مجتهد نصيب.

- ضع برنامج منظم للمراجعة قبل موسم الامتحانات بوقت كاف.

- ارجع للملخصات والمذكريات التي ذكرت وحفظت منها طوال العام ولا تغير المصدر الذي ذكرت منه طوال العام.

- تدرب على حل نماذج وأسئلة مطابقة لنفس مواصفات الامتحان الذي ستؤديه.

- وزع وقتك على جميع المواد ويفضل عمل جدول به الزمن المقترن لمراجعة كل مادة.

- استفد بخبرة زملائك في المراجعة بقدر ما يتاسب مع ظروفك، ولا يجب أن تذاكر بنفس طريقتهم ومن نفس المصادر التي يذاكرون منها.

- تناول الأغذية الغنية بالكالسيوم والفوسفور مثل الحليب ومشتقاته والبيض والمكسرات بأنواعها، والسمك والخضراوات والفواكه الطازجة.

- تجنب الإفراط في تناول مواد تحوي مادة الكافيين ونظم أوقات نومك.

- البس ملابس مريحة وادخل دورة المياه قبل الامتحان حتى تصل للهدوء و التركيز اللازمين للنجاح والتفوق.
- حاول ممارسة تمارين رياضية خفيفة للتخلص من اعراض القلق والتوتر.
- تذكر أن الثقة بالنفس والتفاؤل من أهم المعينات على أداء الامتحانات بهدوء.
- نم مبكراً ليلة الامتحان ولا داعي للسهر الطويل.
- استيقظ مبكراً صباح يوم الامتحان ويفضل شرب سوائل خفيفة (كوب عصير ليمون )، وأيضا يفضل الاستحمام لتنشيط الذهن.
- اذهب قبل موعد الامتحان بنصف ساعة على الأقل حتى تبعد عن التوتر المصاحب لاحتمالات وصولك متأخراً.
- تجنب الطلاب الذين يثيرون الفزع ويشوشون على معلوماتك قبل دخول لجنة الامتحانات.
- اقرأ تعليمات الامتحان بعناية ودقة واعرف عدد الأسئلة المطلوب الإجابة عليها بالضبط حتى لا تجib على أسئلة أكثر من المطلوب.
- وزع وقت الإجابة على جميع أسئلة الامتحان ويفضل وضع خطة للإجابة على الأسئلة وليس بالضرورة أن تلتزم بالإجابة على الأسئلة بنفس ترتيب ورودها في ورقة الأسئلة ، بل ابدأ بالأسهل والأنسب لك مع كتابة رقم السؤال بوضوح في كراسة الإجابة.
- افهم السؤال جيداً وركز حتى تحدد الإجابة المطلوبة بدقة.
- يفضل عمل مسودة للمواد الدراسية التي تشمل على مسائل وحسابات.
- تأكد من وجود أدواتك معك ( أقلام ومساطر وآلة حاسبة و-----)
- خصص ربع ساعة للمراجعة في نهاية الوقت المخصص للامتحان والمراجعة تكون على ورقة الأسئلة وورقة الإجابة.
- احرص على تنسيق ورقة الإجابة وحسن الخط.

## **الفصل الثاني**

### **القيم والسلوكيات**

- خصائص القيم.
- أهم القيم والسلوكيات اللازم اكتسابها من أجل حياة ناجحة ومثمرة.

## مقدمة

بعد ان استعرضنا في الفصل الأول عزيزي الشاب أهم المهارات الحياتية التي يجب أن يكتسبها الطالب خلال مراحل تعليمه ، نتناول في هذا الفصل الجانب الخاص بالقيم والأخلاق والسلوك ، وهو جانب أساسي من جوانب بناء الشخصية فقد يكون الفرد متفوقاً في دراسته واكتسب مهارات حياتية كثيرة ولكنه يفتقد السلوكيات الطيبة والأخلاق العالية والقيم الأصيلة ، فالقيم هي أهم الأسس التي يقام عليها تكوين الإنسان ومن أهم الدعائم التي تكتمل بها التربية الصحيحة.

القيم هي مجموعة المبادئ و القواعد الحاكمة التي تحدد وتوجه سلوك الفرد ، وسلوك الفرد هو الذي يكشف عن طبعه و تجاربه وعن القيم التي يعتنقها.

### خصائص القيم

- 1 ثابتة لا تتغير : فهي معايير للسلوك الصحيح مستمرة ولا تتغير بتغير الزمان والمكان.
- 2 شاملة : فهي تشمل كل مكونات الفرد وكل جوانب شخصيته.
- 3 واقعية : فهي مبادئ تحكم حياة الفرد بواقعية فالفرد يشعر بها ويدركها ويتأثر بها.
- 4 متسقة : فالقيم تتسمج مع بعضها ولا تتعارض قيمة مع قيمة أخرى.
- 5 مكتسبة : فالقيم يكتسبها الفرد من الأسرة والمدرسة ووسائل الإعلام وغيرها من المؤسسات التربوية في المجتمع.

وتعتبر مرحلة التعليم الأساسي والسنوات التي تليها هي السنوات الحاسمة في تأكيد الذات وتبني المتعلم لمنظومة قيم تستمر معه بقية حياته في معظم الأحيان.

ونتناول أهم القيم والأخلاقيات والسلوكيات التي يجب على المتعلم اكتسابها حتى يحيا حياة ناجحة ومثمرة.

**أهم القيم والسلوكيات اللازم اكتسابها من أجل حياة ناجحة ومثمرة**

**1- الإخلاص.**

**2- الصدق.**

**3- العدل.**

**4- الإيثار.**

**5- الحياة.**

**6- التسامح.**

**7- العمل.**

## ١- الإخلاص

يعنى الإخلاص تتقية العمل والقول والعبادة من أى شوائب تؤثر على قبول هذا العمل أو القول من الله سبحانه وتعالى . ولذلك نقول هذا العمل خالصاً لوجه الله ونعني هنا أننا لا نهدف من عملنا منفعة دنيوية أو إرضاء لبعض الناس أو الحصول على شهرة أو مال أو منصب . فالإخلاص قيمة خاصة جداً بين الفرد وبين الله.

والإخلاص يعتبر التزام من الفرد أمام الله في جميع مواقف حياته ، فلا أحد شاهد على إخلاصك لو نويته إلا الله سبحانه وتعالى . وعليك أيها الشاب وأنت في هذه المرحلة من حياتك أن تدرب نفسك على الإخلاص وأن تحدد أهدافك التي تسعى لتحقيقها وأنت متوكل على الله مخلصاً له . فلا تجتهد في المذاكرة لمجرد إرضاء معلمك أو لإسعاد والديك وهى قطعاً أهداف نبيلة ، ولكن درب نفسك على أن يكون اجتهاذك والتزامك وجذك ومثابرتك من أجل هدف أسمى وأغلى ألا وهو إرضاء الله سبحانه وتعالى.

الإخلاص هو تصفية القلب والعمل من كل شوائب دنيوية ، المخلص الحقيقي هو من يكون عمله واجتهاذه وكفاحه للله سبحانه وتعالى.

الإخلاص سر بين الله والعبد ، الإخلاص هو الأساس في قبول العمل وقبول الدعاء ، الإخلاص يحقق الطمأنينة لقلب الإنسان ويحرر العبد من عبودية غير الله.

### كيف تتحقق الإخلاص في حياتك وعملك أيها الشاب ؟

١- النية الصادقة : وتعنى النية هنا القصد والعزم فعليك تجديد نيتك لأن النية الصادقة هي الأساس في قبول الأعمال ، فابتعد عن كل ما يوقعك في الرياء أو هوى النفس.

٢- محاسبة النفس: عليك دائماً بمحاسبة نفسك وممارسة النقد الذاتي لأعمالك وتصرفاتك في مواقف الحياة اليومية ، وأسائل نفسك دائماً بعد كل عمل تقوم به ، هل فعلت هذا العمل إرضاء لله أم للشهرة ولمنفعة دنيوية ؟ هل كنت مخالصاً مع أستاذك أم كذبت عليه ؟ هل ذاكرت المواد الدراسية بإخلاص أم تكاسلت في المذاكرة ؟ وهكذا.

## 2- الصدق

الصدق هو القول بما يطابق الحقيقة والواقع ، من غير تبديل ولا زيادة ولا نقصان ، ويعتبر الصدق هو سيد الأخلاق جمیعا فهو رأس الفضائل جمیعا ، هو أساس البناء لشجرة الأخلاق ، فالحياة الإنسانية لا تقوم ولا تنجح ولا تؤتي نتائجها إلا بالصدق. وبكون الصدق في كل الأمور ، صغیرها وكبیرها.

والصدق ليس صفة هامشية يمكن أن يتصرف بها الفرد أو لا يتصرف بل هي الصفة الأساسية التي يترتب عليها النجاح في الدنيا والفوز في الآخرة، والفرد الصادق يتسم بالأمانة والثقة في النفس والشجاعة .فالفرد الصادق شريف وأمين ومحترم لنفسه و نقى الضمير ويواجه المواقف بشجاعة ومؤمن بالله وبحكمه وعدله وعزيز النفس لأنه لا يذل نفسه من أجل مغنم حقير من مغامن الدنيا .

**كيف تكون صادقا في حياتك وعملك أيها الشاب ؟**

1 - أن يكون كلامك مطابقاً للواقع فلا تلجأ للكلب أبداً للهروب من مشكلة أو موقف فالكلب لن يحل المشكلة أبداً ، قد تتجو من الموقف بشكل مؤقت ولكن لن تحل أي مشكلة إلا إذا واجهتها بشجاعة و كنت صادقاً في وصفها .

2 - أن تدرك تماماً أن الصدق والصدق فقط هو سفينة النجاة في بحر الحياة الراهن بالمشكلات والمواقف . فلتكن أفعالك مطابقة لكلامك ولتكن صدراك في القول هو نقطة البداية الصحيحة لحل مشكلاتك ومواجهتها أما الكذب والنفاق فسيؤدي لأضرار وأخطار لا حد لها .

3 - الاعتراف بالخطأ وعدم المكابرة أو العناد .

### 3 - العدل

تحتل قيمة العدل منزلة مهمة بين القيم الأخلاقية فالعدالة تعنى الاستقامة على طريق الحق والبعد عما هو محظور ورجحان العقل على الهوى وتحري الصدق وتجنب الكذب والبعد عن الهوى وملازمة التقوى.

العدل هو التزام طريق الحق في كل أمر من أمور الحياة ، والبعد عن الظلم ، ورد المظالم لأصحابها.

والعدل يعني الإنصاف وإعطاء الناس حقوقها وأن تتصف غيرك عليك لو كان الحق معه ، لا تطالب الناس بما ليس لك ولا تحملهم فوق وسعهم وعاملهم كما تحب أن يعاملوك.

العدل يحقق رضا الله عنك ويحقق لك الأمان في الدنيا وفي الآخرة ، العدل هو طريقك للجنة.

العدل هو الحكم بالحق بدون إفراط أو تفريط ، العدل هو قول الحق وعدم ممالة الباطل.

**كيف تتحقق العدالة في حياتك وعملك أيها الشاب؟**

1- أن تكون صادقاً إذا طلب منك قول رأيك في أحد المواقف أو في أحد الأفراد وألا تظلم أحد في حكمك عليه.

2- أن تكون عادلاً مع نفسك أولاً فلا تظلم نفسك وتحملها ما لا طاقة لك به.

3- أن تتلزم في كل أمر من أمور حياتك سواء مع أسرتك أو مع معلمك بأن تكون في جانب الحق ولا تحيد عنه أبداً مهما كانت الظروف.

4- تبين الحق والسماع لشهادة الشهود إذا حكمك زملاءك بين اثنين.

## 4- الإيثار

الإيثار هو أن تفضل غيرك على نفسك في شيء نافع بشرط أن يكون دافعك في هذا التفضيل ضميرك وألا تتظر مدح من الناس.

والإيثار يكون مصحوباً بالرضا وسماحة النفس ، وانشراح الصدر من أجل إسعاد الآخرين. وقيمة الإيثار قيمة جميلة ولا يقدر عليها إلا الأقوىاء ، وبها مصارعة للنفس وميلها، والإنسان الذي يتصرف بالإيثار هو إنسان لا يعرف الطمع ولا الأنانية ولا الحقد ولا الرياء. والإيثار يجعل روح الإنسان مشبعة بمعنى الكمال ويطبع في نفسه طابع الخير وحب الفضيلة. والإيثار يملأ حياتنا بالمشاعر الجميلة ويشيع المودة والتعاطف بين جميع أفراد المجتمع.

**كيف يمكنك عزيزى الشاب أن تمارس قيمة الإيثار؟**

- 1-أن تفعل الخير لزملائك وتساعدهم بقدر استطاعتك في كل ما هو مفيد.
- 2-أن تتنازل في بعض المواقف لآخرين من أجل أن يعم الخير والسلام والمحبة بينكم.
- 3-التبرع ببعض ملابسك للفقراء وغير القادرين.
- 4-إهداه بعض كتبك وملخصاتك لزميل أو صديق.
- 5-التبرع بجزء من مصروفك لعمل خيري.
- 6-عدم التهافت على شرب الماء في فترة الفسحة وحرمان الزملاء من الشرب أو تعطيلهم (خاص بطلاب المدارس ).

## 5 - الحياة

من الأخلاق الجميلة والقيم النبيلة قيمة الحياة وتعنى عدم فعل ما يستحبه العقل وترفضه الفطرة السليمة والذوق الأصيل .والحياة خلق شريف يمنع الفرد من فعل المحرمات وإتيان المنكرات ويصونه عن الوقوع في الآثام.

الحياة خلق يبعث على فعل الحسن وترك القبيح وأصله الانقباض عن فعل الشئ القبيح واستئثار كل ما لا يرضي الله.

ولا يعني الحياة عدم قول الحق أو إنكار المنكر أو الإخلال ببعض الحقوق استحياء من ظالم أو متكبر ، فالذى يخشى قول الحق أمام ظالم هو عاجز ضعيف وليس حى أبداً ، فالحياة ترك الأذى وعفة النفس وفضيلة كبرى . والفرد الحيى يكره ويختلف الوقوع في الخطأ ويستقر الأفعال القبيحة والخلاصة الحياة شعبية من شعب الإيمان .

**كيف يمكنك عزيزى الشاب أن تكون حيياً؟**

1-تجنب الأفعال القبيحة والسلوكيات المرفوضة تماماً.

2-الالتزام بالسلوكيات الطيبة عند معاملة المعلمين وزملاءك.

3-استئثار الأفعال القبيحة وعدم المشاركة فيها أبداً.

## 6- التسامح

يعتبر التسامح أحد المبادئ الإنسانية والأخلاقية، هو العفو عن الإساءة وهو رغبة قوية في أن نفتح أعيننا لرؤيه مزايا الناس بدلاً من أن نحكم عليهم ونحاكمهم أو ندين أحدهم. والتسامح أيضاً هو الشعور بالرحمة، والتعاطف، والحنان، وكلّ هذا موجود في قلوبنا، ومهمٌ لنا ولهذا العالم من حولنا. والتسامح أيضاً أن تفتح قلبك، وألا يكون هناك شعور بالغضب ولا لوجود المشاعر السلبية لأي شخصٍ أمامك. وبالتسامح تستطيع أن تعلم بأن جميع البشر يخطئون، ولا بأس بأن يخطئ الإنسان. والتسامح في اللغة معناه أيضاً التّساهل.

وإذا لم تسامح فسوف تفقد جزء من الطاقة الداخلية الخاصة بك في الاستياء والغضب والألم، أو المعاناة . هذه الطاقة المفقودة سوف تحد من قوتك . إنها مثل محاولة ركوب الدرجة مع إستخدام الفرامل جزئيا طوال الوقت. فهي تجعلك أبطأ ، وتحبطك وتجعل من الصعب المضي قدماً إلى الأمام.

والتسامح يحتاج مجهدٍ نفساني كبيرٍ فنسيـان الإـساءـة والآلامـ التي سبـبـها لكـ أحدـ الأـفرـادـ ليسـ بالأـمرـ السـهلـ،ـ ولكنـ البـديلـ هوـ استـمرـارـ تـذـكرـ المـواقـفـ المـؤـلـمةـ وـاستـمرـارـ تـذـكرـ الإـساءـةـ مماـ يـفـقـدـكـ التـطـلـعـ لـالـمـسـتـقـبـلـ وـالـعـبـورـ لـالـأـمـامـ.

**كيف يمكنك عزيزى الشاب أن تمارس قيمة التسامح؟**

1- عليك بتقدير ظروف الآخرين وتقدير موقفهم.

2- عليك بنسـيـانـ المـاضـيـ وـالـتـصـرـفـاتـ المـؤـلـمةـ منـ الـبعـضـ ،ـ اـنـسـيـ الإـسـاءـةـ وـانـسـيـ الـظـلـمـ الذـيـ تـعـرـضـتـ لـهـ وـاجـعـلـ قـلـبـكـ مـفـعـماـ بـالـحـبـ وـالـخـيرـ .

3- تعاطـفـ معـ الـآخـرـينـ وـظـهـرـ قـلـبـكـ مـنـ مشـاعـرـ الـكـرهـ وـالـغـضـبـ وـالـانتـقامـ .

## 7 - العمل

المجتمع الذي تحيا فيه قيمة العمل هو مجتمع في طريقه إلى النماء والتقدم، وأى مجتمع يخفت فيه نور هذه القيمة يمكن أن نصطلح عليه بالمجتمع الكسول الخامل.

للعمل دور فعال في المجتمع؛ لأنَّه ينشر قِيم العدالة والجزاء والحق، وأيُّما مجتمع انتشرت فيه هذه المبادئ سيتقدم من الناحية الأخلاقية؛ فالعمل يُحيي المجتمع ككل ويجعل منه مجتمعاً نشيطاً فاعلاً، لا يرکن إلى الكسل والخمول، وذا رؤية على المدى الطويل.

وأنت عزيزي الشاب عليك واجب ثقيل ، صحيح أنت لست مطالب في هذه السن بالعمل بالمعنى الاقتصادي البحث ، ولكن دورك كتعلم وكطالب للعلم هام جداً فأطفال وشباب اليوم هم المستقبل وأمل الوطن في غد مشرق.

### كيف تحقق قيمة العمل أيها الشاب؟

1-القيام بدورك كطالب للعلم من الحرص على الحضور إلى المؤسسة التعليمية ( المدرسة – الجامعة ) والالتزام بالتعليمات وعمل الواجبات والتكتلبات.

2-مراعاة آداب وسلوكيات المتعلم في تعامله مع المعلمين.

3-الإخلاص في مذكريتك والاجتهاد والمثابرة.

4-أن تدرك أن دورك كطالب علم لا يقل أهمية عن دور أي عامل أو موظف في المجتمع.

### **الفصل الثالث**

## **تطبيقات عملية في مواقف حياتية ، الدروس المستفادة من قصص نجاح المتميزين**

**أولاً : تطبيقات عملية في مواقف حياتية.**

**ثانياً : أهم الدروس المستفادة من خلال دراسة قصص نجاح بعض  
المتميزين في المجالات المختلفة.**

## **أولاً : كيف تستخدم المهارات الحياتية في بعض المواقف ؟**

سيتم عرض بعض المهارات وكيفية تطبيقها على الشباب على كيفية توظيف المهارات الحياتية التي تعلموها عند مواجهة مشاكل حقيقة في حياتهم وفي مواقف فعلية في الحياة.

### **كيف تنظم حفل؟**

إذا أردت أنت وزملاؤك إقامة حفل بمناسبة انتهاء العام الدراسي فما هي أهم الخطوات التي يجب مراعاتها حتى يخرج حفل ناجح وممتع ؟

#### **خطوات تنظيم وإعداد حفل**

1- تحديد الهدف من الحفل . لماذا الحفل ؟ تحديد الهدف من الحفل سيساعدك على إنجاز الخطوات القادمة بيسر وسهولة.

2- تحديد ميزانية الحفل . ما المبلغ المقترن للإنفاق من أجل تنظيم الحفل؟ وما نصيب كل فرد من هذا المبلغ ؟ تذكر كثير من الحفلات تفشل بسبب عدم تغطية الميزانية المقترنة لنفقات الحفل.

3- اختيار مكان الحفل . هل سيكون في قاعة حفلات؟ هل سيكون في مكان آخر؟ ولماذا؟

4- تحديد المدعوين . هل المدعوين هم المنظمين للحفل فقط ؟ تذكر أن تحديد عدد المدعوين سيتحكم في اختيار المكان المناسب.

5- تحديد اليوم والساعة التي سيقام فيها الحفل . هل حالة الجو ستكون مناسبة في هذا اليوم ؟ هل سيكون هناك مباراة هامة في كرة القدم مثلاً في هذا اليوم ؟ تذكر أن كثير من الحفلات تفشل بسبب سوء اختيار اليوم والساعة المناسبة.

- 6-تحديد فقرات الحفل جيداً والتأكد من ترتيبها بشكل سليم متفق عليه.
- 7-تحديد إدارة الحفل وتوزيع المهام على جميع المنظمين وتحديد المسئول المنوط به أخذ القرارات أثناء الحفل للحفاظ على الأمان ولمواجهة أي ظروف طارئة.
- 8-تحديد موعد بداية و انتهاء الحفل.
- 9-تقييم الحفل بعد انتهائه والوقوف على الإيجابيات والسلبيات.

## **كيف تنظم مظاهرة سلمية؟**

إذا شعرت أنت ومجموعة من زملائك بالظلم من قرار معين خاص بالتربية والتعليم ، وعلى سبيل المثال قرار لوزير التعليم بإلغاء إضافة درجات الحافز الرياضى على المجموع العام فى الشهادات العامة. وكنت أنت وبعض زملائك من المتميزين رياضيا وقررتم الاعتراض بشكل سلمى وقانونى على هذا القرار فما هي أهم خطوات تنظيم مظاهرة سلمية ناجحة ؟

### **خطوات تنظيم مظاهرة سلمية ناجحة**

- 1- التأكد من أنكم استفدتكم كل الطرق المتاحة قبل القيام بمظاهرة للتعبير عن رأيكم.
- 2- التواصل مع عضو مجلس الشعب عن الدائرة التي تتبعون إليها وعرض مطالبكم عليه.
- 3- تحديد الهدف الأساسي من المظاهرة وهي نقطة هامة جدًا لأن البعض قد يندس في المظاهرة لتحقيق أهداف أخرى.
- 4- التأكد من مشروعية وقانونية المظاهرة فكثير من المظاهرات يتم القبض على منظميها والمشاركين فيها ويتم الزج بهم في السجون لمخالفتهم قانون التظاهر.
- 5- تحديد تكلفة المظاهرة وعمل ميزانية محددة لها.
- 6- تحديد موعد ومكان وبداية ونهاية المظاهرة والالتزام بما نص عليه القانون في هذا الشأن والتأكد على سلمية المظاهرات وابتعادها عن كل مظاهر العنف.
- 7- إعداد شعارات ولافتات لرفعها أثناء المظاهرة للتعبير عن موقفكم بوضوح.
- 8- حشد أكبر عدد ممكن من الأنصار واللحافاء و المتعاطفين مع أهداف المظاهرة.
- 9- تقييم المظاهرة وتحديد الإيجابيات والسلبيات.

## **كيف تحصل على الماجستير والدكتوراه؟**

من المؤكد أنك عزيزي الشاب قد سمعت عن شهادتي الماجستير والدكتوراه وربما تعلم أنها أعلى الشهادات العلمية التي تمنحها الجامعات على مستوى العالم كله ؟، فهل حدثتك نفسك يوماً أن تحمل شهادة الماجستير أو الدكتوراه ؟ وهل فكرت في الخطوات والإجراءات اللازم اتخاذها للحصول على شهادة الماجستير وشهادة الدكتوراه ؟ فهيا نتعرف على أهم الخطوات اللازم اتخاذها للحصول على شهادتي الماجستير والدكتوراه.

### **الخطوات الازمة للحصول على شهادتي الماجستير والدكتوراه**

- 1- اعلم أولاً أيها الشاب أن مرحلة الدراسة للحصول على الماجستير والدكتوراه يتقدم إليها الطالب بعد الحصول على البكالوريوس أو الليسانس في مجال علمي معين.
- 2- ضرورة الاطلاع على الشروط التي وضعتها الكلية التي ترغب في استكمال دراستك للماجستير والدكتوراه بها.
- 3- ضرورة حصولك على شهادة التوفيق بمستوى درجات معين من مؤسسة علمية معترف بها. وهي شهادة تؤكد اتقانك لمهارات اللغة الانجليزية . والبداية من الآن أيها المتعلم فدراسة اللغة الانجليزية والتميز فيها سيفيدك في كل مواقف الحياة المستقبلية.
- 4- ضرورة حصولك على دورات في استخدام الكمبيوتر من مؤسسة علمية معترف بها.
- 5- تقدم بحث علمي مستوفياً لكل شروط البحث العلمي المعتمد ويتم مناقشته علينا من لجنة تحكيم مكونة من أساتذة متخصصين في موعد يحدده مجلس الكلية بشرط أن يكون المجلس قد وافق مسبقاً على خطة البحث قبل البدء فيه.
- 6- يشترط أن تحصل على شهادة الماجستير بتقدير جيد على الأقل حتى يتم السماح لك بالتقدم لنيل شهادة الدكتوراه ، والدكتوراه تشترط تقديم بحث علمي مبتكر في مجال دراستك.

## كيف تبدأ مشروع صغير ؟

من هنا لم يحلم بيوم يمتلك فيه مشروعًا يديره بنفسه؟ يُبدع ويبرع فيه ويصبح مدیراً ورئيساً لنفسه وتأتي الكلمة Entrepreneurship Era بمعنى عصر ريادة الأعمال، في اللغة الإنجليزية لتعطي مصطلحاً ذا دلالة خاصة، وتعنى ريادة الأعمال القدرة على التصرف بأسلوب وفك رجل الأعمال الذي ينشئ ويقود وينجز، ويمكن ترجمة هذا المصطلح -Entrepreneur، حسب القواميس والأدبيات الإدارية إلى المبادر - الملزم - المنظم - المقاول - المخاطر - المخطط. أو رجل الأعمال الصغير. إن تعزيز ثقافة العمل الحر في أذهان المتعلمين يتطلب جهود متكاملة بدءاً من المنزل ومروراً بالمدرسة. عليك عزيزي المتعلم أن تفكّر من الآن في أن تكون يوماً ما مالك ومدير مشروع صغير.

والمشروع الصغير هو ذلك المشروع الذي يدار من قبل المالكين مباشرةً ويخلق مخاطرة عالية على رأس المال وضعف التأكيد على الربحية والنمو وهو يتمتع بطابع شخصي ومحلي فقط كما أنه يعتمد اعتماداً كلياً على الموارد المالية المحلية في تطويره.

### خصائص المشروع الصغير:

- صغر حجم رأس المال اللازم لإنشائه.
- عدد العاملين صغير.
- التداخل بين الملكية والإدارة (المالك هو المدير).
- يعتمد على التكنولوجيا البسيطة و المتوسطة.
- لا يحتاج لتمويل كبير وفي الأغلب التمويل ذاتي.
- يساعد في خلق فرص عمل برأس مال محدود.

## **السلبيات المحتملة للمشروع الصغير**

1. غير مؤكّد الدخل والربح لأنك عندما تبدأ المشروع الصغير سوف تواجه منافسي السوق والتطورات.
2. المخاطرة بفقدان كل الاستثمار لأن الإحصائيات تقول بأن 24% من المشاريع الصغيرة فقدت كل ما تملك خلال سنتين و 51% خلال أربع سنوات والبقية استمر بنجاح.
3. المسؤولية الكاملة على المدير وهذا يعتمد على مدى خبرتك في السوق.
4. ساعات العمل الطويلة والشاقة.
5. توّر دائم بسبب عدم الإلمام بمتغيرات السوق.
6. التخلّي عن بعض المسؤوليات العائلية والاجتماعية بسبب الانشغال في التطوير والإدارة.

## **سمات المستثمر الصغير**

المستثمر الصغير يجب عليه أن يكون:

- قادرًا على تحمل المخاطرة ومعرفة كيفية حسابها.
- قادرًا على اتخاذ القرار.
- قادرًا على التخطيط للأعمال و دراستها قبل الدخول فيها.
- قادرًا على استخدام الوقت بكفاءة.
- قادرًا على قيادة الناس و توجيههم.
- قادرًا على الابتكار و الإبداع.
- يعتمد على نفسه و يعتمد عليه الآخرون.

- يثق في نفسه و في قدراته.
  - قدراته الصحية و البدنية تلائم طبيعة العمل.
  - لديه الإصرار و المثابرة لبلوغ الهدف.
  - لديه رؤية مستقبلية.
  - النجاح لديه أهم من الثراء ، فالنجاح يجلب الثراء.
- خطوات البدء في مشروع صغير**
- 1- تحديد الهدف الذي ترغب في تحقيقه ووضع خطة العمل.
  - 2- القراءة في مجال المشروع الصغير الجديد لتصبح خبيراً وعارفاً.
  - 3- الاطلاع على تجارب من سبقوك والتعرف على أسباب فشلها ونجاحها.
  - 4- التأكد من أن سمات المستثمر الصغير تتتوفر فيك.
  - 5- اختيار الموقع الملائم لبدء المشروع.
  - 6- تحليل أحوال السوق في المجال الذي تنوى الاستثمار فيه.
  - 7- اختيار فريق عمل متعاون ومنسجم.
  - 8- تقييم العمل والإنجاز بشكل مستمر للوقوف على مدى التطور الذي تحقق.

## كيف تعد بحثاً علمياً؟

غالباً عزيزى الشاب أثناء دراستك فى المرحلة الابتدائية والإعدادية طلب منك معلمك أن تعد بحثاً عن أحد الموضوعات المقررة في المنهج الدراسي وحتى تنفذ طلب معلمك فلعلك ذهبت لمكتبة المدرسة لاستعراض كتاب أو تصفحت بعض المواقع على الشبكة العنكبوتية (الإنترنت) لتجز البحث المطلوب منك ولكن هل هذا هو البحث العلمي؟ البحث العلمي الحقيقي له ضوابط وقواعد وعناصر لابد من الالتزام بها حتى يمكنك أن تجز بحث علمي منضبط مستوفياً لشروط وعناصر البحث العلمي. فهيا نتعرف عزيزى الشاب على أهم عناصر البحث العلمي.

### عناصر البحث العلمي:

1-الهدف من البحث : لابد أن توضح في بحثك الهدف من القيام به وما النتائج المرغوبة من قيامك بالبحث في هذا المجال.

2-أهمية البحث : عليك إبراز أهمية بحثك وتوضيح المستفيدين من نتائج بحثك.

3-منهج البحث : لابد من التزامك بأحد مناهج وأساليب البحث العلمي في بحثك ومراعاة الضوابط الخاصة بالمنهج الذي التزمت به ومنهج البحث يختلف من بحث إلى آخر حسب طبيعة الموضوع الذي تبحثه.

4-الدراسات السابقة : عليك بالاطلاع على جميع الدراسات السابقة التي تناولت مجال بحثك وتبين مدى اختلاف بحثك عنها.

5-أدوات البحث : عليك توضيح الأدوات التي ستستخدمها في بحثك.

6-مشكلة البحث وتساؤلاته : غالباً يصبح الباحثون موضوع البحث في صورة مشكلة وتساؤلات بحثية.

- 7-خطوات البحث : عليك توضيح جميع الخطوات والإجراءات التي ستقوم بها خلال بحثك.
- 8-حدود البحث : عليك توضيح الجزء أو المجال الذي ستقتصر عليه في بحثك.
- 9-مصطلحات البحث : عليك بتفسير وتوضيح مفهوم ومعنى المصطلحات الأساسية في بحثك .
- 10-نتائج البحث : عليك كتابة نتائج بحثك وما توصلت إليه.
- 11-قائمة الكتب والمراجع : لابد من توثيق جميع المعلومات والاحصاءات التي عدت إليها خلال قيامك بالبحث.
- وتوجد بعض العناصر الأخرى مثل عينة البحث وفرضيات البحث وهي تختلف حسب المجال وطبيعة البحث الذي تقوم به.

## **كيف تقوم بعمل دراسة جدوی اقتصادية لمشروع صغير؟**

من أهم المهارات التي يجب أن تكتسبها عزيزي الشاب في عالمنا المعاصر والذي أصبحت فيه المشاريع الصغيرة جدًا هي البداية في التنمية والتطور هي مهارة كيفية حساب الجدوی الاقتصادية لمشروع صغير.

تأتي مرحلة حساب الجدوی الاقتصادية للمشروع بعد التأكيد من توفر قاعدة بيانات ومعلومات وخبرات عن المشروع الصغير الذي قررت القيام به وبعد تأكيدك من قدرتك على إدارة المشروع ومعرفة كافة التفاصيل الخاصة به . ودراسة الجدوی الاقتصادية هي التي ستخبرك بالقرار الذي يجب اتخاذه فقد يكون المشروع جميلاً وهادفاً وممتعاً بالنسبة لك ، ولكن دراسة الجدوی تخبرك بأنه غير مربح نهائياً وستخسر فيه مدخلاتك وأموالك ، واعلم عزيزي الشاب أن كثير من المشاريع الصغيرة فشلت (حوالى 30%) بسبب عدم القيام بدراسة جدوی اقتصادية علمية جيدة.

**فما هي أهم خطوات دراسة الجدوی الاقتصادية لمشروع صغير ؟**

**خطوات دراسة الجدوی الاقتصادية لمشروع صغير :**

**1-حساب وتقدير التكلفة المبدئية للمشروع**

وهي تشمل حساب التكاليف الثابتة مثل الأرض والمباني والأثاث والأجهزة والمعدات والإنشاءات والإيجارات ومصاريف التأسيس.

كما تشمل حساب المصاريف المتغيرة وهي مصاريف التشغيل والصيانة مثل الرواتب ومستلزمات التشغيل والضرائب وفواتير الكهرباء والمياه والغاز والهاتف وهذا.

**2-حساب عائدات المشروع**

وهي تعنى الدخل الذى ستحصل عليه من خلال المشروع وهى المبالغ المتوقع الحصول عليها فى خلال مدة زمنية معينة من خلال المشروع الذى تتوى القيام به وقد يكون المشروع تقديم خدمات للزيائين أو بيع سلع للزيائين وكل نوع له طريقته فى دراسة العائد المتوقع منه.

### 3-حساب ربحية المشروع

بعد حساب الكلفة التقديرية والعائد المتوقع عليك بمقارنة التكلفة بالعائد لتصل لقرار نهائى بشأن هذا المشروع وهل سيحقق لك ربح أم لا ؟

لاحظ عزيزى الشاب أن هناك مشاريع تقوم بها بعض المؤسسات لا تهدف للربح بل تهدف لتقديم خدمات إنسانية عامة وتهدف للمساهمة فى تتميم المجتمع وتطويره.

## **كيف تستثمر الإجازة الصيفية؟**

في نهاية كل عام دراسي تحصل على إجازة صيفية لمدة ثلاثة أو أربع أشهر ، فماذا تفعل في هذه الإجازة عزيزي الشاب ؟ وكيف يمكنك الاستفادة من إجازتك أقصى استفادة ممكنة ؟

إليك عزيزي الشاب خطة عمل و بعض الاقتراحات والتوجيهات والنصائح لاستثمار إجازتك الصيفية بما يرضي الله ويعود بالنفع على وطنك ومجتمعك ونفسك.

**1-حدد أهدافك في فترة الإجازة الصيفية.**

**2-حدد الوسائل والأنشطة التي ستقوم بها من أجل تحقيق هذه الأهداف.**

**3-ضع برنامج زمني من لممارسة الأنشطة التي ستقوم بها.**

**4-قيّم تجربتك في الإجازة الصيفية بعد انتهائها وتعرف على مدى نجاحك في تحقيق الأهداف التي وضعتها في البداية.**

**أمثلة ونصائح لاستثمار وقت الإجازة الصيفية:**

**1-الاشتراك في أحد المكتبات العامة وقراءة الكتب والقصص المفيدة.**

**2-الانضمام إلى نادي رياضي أو مركز شباب وممارسة بعض الألعاب الرياضية المحببة لك.**

**3-الاشتراك في إحدى صالات اللياقة البدنية وممارسة التمارين الرياضية لتقوية جسمك والمحافظة على صحتك.**

**4-محاولة حفظ جزء أو أكثر من القرآن الكريم (للمسلمين).**

**5-تعلم العزف على إحدى الآلات الموسيقية في أحد مراكز تعليم الموسيقى.**

6-الالتحاق بمعهد من معاهد تعليم اللغات (إنجليزى - فرنسي - إيطالى - الخ) وتنمية مهاراتك فى اللغات الأجنبية.

7-تنظيم رحلات مع زملائك وزيارة معالم مصر السياحية.

8-تعلم بعض فنون الطبخ وترتيب وتنظيم وتنظيف المنزل ( بالنسبة للفتيات خصوصا ).

9-الحصول على دورات في الكمبيوتر لتنمية مهاراتك.

10-مشاهدة البرامج الثقافية والعلمية ومتابعتها على القنوات الفضائية.

وغيرها الكثير من الأفكار المفيدة التي تجعلك مستمتعا بوقتك في الإجازة بدلا من تمضي الإجازة في النوم والكسل والسهر والتحدث في التليفونات مدة طويلة وإضاعة الوقت فيما لا يفيد ولا ينفع.

## **كيف تشارك في عمل تطوعي؟**

هل فكرت يوماً عزيزي الشاب أن تشارك في عمل لخدمة أفراد المجتمع؟ هل سمعت عن جمعية (رسالة) أو غيرها من الجمعيات التي تهتم بتنمية المجتمع؟

تعتبر منظمات المجتمع المدني من أهم مظاهر المجتمعات الحديثة الديمقراطية وهذه المنظمات أو الجمعيات يكون هدفها المساهمة في تنمية المجتمع وتطوير قدراته وحل مشكلاته . والعمل التطوعي يعني تقديم خدمات بدون أجر ، وإذا أردت القيام بعمل تطوعي فهناك خطوات استرشادية تساعدك في المشاركة في الأعمال التطوعية.

### **خطوات المشاركة في عمل تطوعي:**

1-التعرف على احتياجات المجتمع الذي تعيش فيه وذلك من خلال أستاذتك أو معلميك أو الأخصائي الاجتماعي أو شؤون الطلبة أو الشبكة العالمية للمعلومات (الإنترنت).

2-التعرف على المؤسسات التي تهتم بحل هذه المشكلات والقيام بزيارتها للتعرف على أنشطتها المختلفة.

3-تحديد المجال أو النشاط الذي يمكن أن تتطوع فيه فقد يناسبك التطوع بالجهود أو بالمعلومات.

4-الالتزام بما قررت القيام به وذلك بعد وضع خطة للتطوع تراعي فيها وقتك وظروفك.

5-التقييم المستمر لما تقوم به من عمل تطوعي والتفكير في اقتراحات جديدة وأنشطة جديدة تعرضها على المسؤولين في المؤسسة التي قررت المشاركة في أنشطتها.

### **من أمثلة الأعمال التطوعية:**

1-المشاركة في الزيارات للمرضى وذوى الفئات الخاصة.

2-المشاركة فى رعاية الأيتام.

3-التدريس للأطفال فى مراحل تعليمية صغيرة.

4-تنظيم حفل أو رحلة لبعض الأطفال المحرومين.

5-التبرع بجزء من ملابسك المستعملة أو كتبك لمن يحتاجها.

6-المشاركة فى حملات النظافة والتشجير بالتعاون مع المسؤولين بالحي الذى تعيش فيه.  
وغيرها الكثير والمهم عزيزى الشاب أن تشارك وتساهم فى تتميم مجتمعك حسب قدراتك  
وظروفك.

## كيف تنظم رحلة مع زملاءك؟

إذا أردت أنت وزملاءك تنظيم رحلة إلى أحد الأماكن الأثرية مثلاً فما أهم الخطوات التي يجب القيام بها حتى تكون رحلة ناجحة؟

### خطوات إعداد رحلة:

1- تحديد الهدف من الرحلة ، هل هي رحلة ترفيهية أم رحلة تثقيفية؟ وذلك لأن تحديد الهدف هو البداية الصحيحة لوضع نظام وخطة للرحلة. والخطة تشمل الأهداف والميزانية المقترحة ووسائل الانتقال والإدارة ----الخ.

2- تحديد الميزانية المقترحة للرحلة وهي تشمل مصاريف الانتقال والعودة ومصاريف الأطعمة والمشروبات وتذاكر الدخول للمزار الأثري الذي ستزورونه وكذلك مصاريف احتياطية للطوارئ.

3- الاتفاق على موعد ومكان التجمع للانطلاق للرحلة وكذلك موعد ومكان التجمع للعودة بعد نهاية الرحلة وأسلوب التواصل بين أفراد الرحلة.

4- ارتداء ملابس مناسبة لطبيعة الرحلة ولحالة الجو المتوقعة.

5- جمع بعض المعلومات عن المزار الأثري الذي ستقومون بزيارته.

6- التأكد من شحن الهواتف واصطحاب كاميرات لتسجيل اللحظات الممتعة ولالتقاط الصور التذكارية.

7- الالتزام بقواعد الزيارة ونظامها للمزار الأثري.

8- اختيار أحدكم ليقوم بالإدارة والتنظيم وتفويضه في أخذ القرارات السريعة في حالات الطوارئ.

9- تقييم الرحلة بعد القيام بها والوقوف على الإيجابيات والسلبيات.

## **ثالثاً : نصائح عامة مستخلصة من قصص نجاح بعض الأفراد في المجالات المختلفة .**

إذا طالعت عزيزي الشاب قصص نجاح بعض الأفراد في المجالات المختلفة ، ستكتشف مجموعة من الحقائق قد تبدو مفاجئة لك وستكتشف وجود صفات مشتركة بين كل الناجحين والمتميزين على مستوى العالم كله وفي جميع المجالات . ويمكنك من خلال الدخول على الشبكة العالمية (الإنترنت ) أو الاطلاع على بعض الكتب مثل :

**1-25 قصة نجاح - تأليف رعوف شبايك - دار أجيال للنشر والتوزيع - 2007**

**2-الطريق إلى رقم 1 - إعداد محمد فتحى - مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة - 2008**

**3- 50 قصة نجاح عالمية - تأليف أحمد خليل - مؤسسة بداية للإنتاج والنشر والتوزيع -**

**2012**

أن تكتشف أهم صفات الناجحين ، وبعد قراءة قصص نجاح المتinzين ودراستها دراسة متعمقة يمكنك أن تلاحظ اشتراك الناجحين والمتتميزين في صفات كثيرة .

### **أهم الدروس المستفادة والمستخلصة من قصص الناجحين**

**1- لا يأس مع الحياة ولا حياة مع اليأس** فمعظم الناجحين واجهوا مواقف محبطه كثيراً ولكنهم بالأمل والعمل حققوا أهدافهم وأحلامهم.

**2-المثابرة والعزم والإرادة والإصرار** هي صفات مشتركة بين كل الناجحين في جميع أنحاء العالم.

**3-فشل مرة لا يعني فشلك كل مرة ونجاحك مرة لا يعني نجاحك كل مرة ، استعد دائمًا ومارس النقد الذاتي وطور نفسك دائمًا ، وتأكد أن المستقبل ليس صورة مطابقة للحاضر .**

4- القراءة الدائمة والاطلاع على كل ما هو جديد في مجالك وشخصيتك هو الأساس في نجاحك.

5- البدايات الصعبة لا تدل على نهايات تعيسة ، معظم الناجحين كانت بداياتهم صعبة وصغيرة ولا يتوقع منها النجاح ولكن في النهاية نجح أصحاب العزيمة والإرادة.

6- العلم والبحث العلمي والالتزام بالأخلاقيات هما أساس النهضة لفرد والمجتمع.

7- التركيز في عملك ومجالك هو الأساس ولا تنظر كثيراً للمحبطين واليائسين.

8- لا تتعجل النجاح فالعجز ساندرز (مؤسس شركات دجاج كنتاكي) نجح بعد سن الخامسة والستين.

9- الصبر والمجاهدة ودراسة الأخطاء وتصويبها عنصر أساسي للنجاح.

10- الهزيمة والفشل في البداية ليسا نهاية المطاف، لم ينجح (لولا داسيلفا) رئيس البرازيل في بداية القرن الحالي في الانتخابات الرئاسية التي دخلها لأول مرة ولكنه لم يستسلم ونجح بعد ذلك وكان رائد نهضة بلاده الاقتصادية .

11- احرص على أن يكون لديك رؤية واضحة لما تريده وترجم هذه الرؤية لأهداف محددة.

12- استمع إلى نصائح المخلصين من حولك ، وجالس الخبراء المتخصصين في مجالك.

13- كن متفتحاً لأفكار جديدة وطرق جديدة ولا تنغلق على أفكارك فقط.

14- شاور الآخرين واعطهم ثقتك واشركهم معك ستحصل على نتائج رائعة.

15- انتبه جيداً لما يحدث حولك ، فالفرصة قد تأتي فجأة ولكن النجاح لا يأتي صدفة.

16- تعرف على نفسك وعلى قدراتك وابحث داخل نفسك عن مزاياك وموهبك.

17- النجاح ليس مكاناً نصل إليه بل سلم نصعد إليه درجة درجة.

18- الممارسة المقترنة بالقراءة تؤدي لنتائج أفضل من الممارسة فقط أو القراءة فقط.

19- عندما يكون عندك دوافع للعمل سيكون حماسك أكبر وطاقتكم أكبر .

20- الكفاءة والمهارة والموهبة والذكاء وأعلى الشهادات العلمية لا تكفي ، لابد أن يكون عندك خيال خصب وأهداف ترغب في تحقيقها وإصرار وعزيمة.

21- الحكمة أن تعرف ما الذي تفعله والمهارة أن تعرف كيف تفعله ، والنجاح أن تفعله.

22- القرار السليم يأتي بعد الخبرة المكتسبة من القرار السيئ.

23- لا تقارن نفسك بالآخرين بل قارن نفسك بما كنت فيه من قبل وما الذي ستكون عليه في المستقبل.

24- ارتفع بتوقعاتك وتوقع الخير وكن دائماً متقائلاً.

25- ركز دائماً على نقاط قوتك ونمى قدرتك على الابتكار وتدثر أن التوقعات السلبية ينتج عنها نتائج سيئة.

26- الالتزام في كل أمور حياتك والثقة بالنفس من دعائم النجاح في الحياة.

27- استعد بخطط بديلة إذا واجهت الخطة الأولى عقبات ، وكن على استعداد لتعديل خططك.

28- المجازفة والمخاطرة مطلوبة أحياناً ، والخبرة لها ثمن.

29- رتب أولوياتك دائماً وافعل الأهم فال مهم.

30- كن صادقاً مع نفسك ومخالصاً في عملك ونافعاً للآخرين دائماً.

هذه أهم الدروس المستقادة من دراسة حياة الناجحين وعليك عزيزي المتعلم الاستقادة من هذه الدروس ومحاولة تطبيقها لعلك تكون أحد الناجحين يوماً ما.

## **قائمة الكتب والمراجع**

- 1- ابراهيم الغمى : المفاتيح العشرة للنجاح فى الحياة ، القاهرة دار الكتاب، 1995.
- 2- أبو بكر على عبد العليم :آداب الفتى ، القاهرة ، مكتبة القرآن للطبع والنشر والتوزيع 1999.
- 3- أحمد أمين : إلى ولدى ، القاهرة ، مكتبة الآداب ، 1950.
- 4- أحمد خليل : 50 قصة نجاح عالمية ، القاهرة ، بداية للإنتاج والنشر والتوزيع 2012.
- 5- أحمد سعيد : فتح الخلاق فى مكارم الأخلاق ، دمشق ، مكتبة دار المحبة 1991.
- 6- أكرم رضا : إدارة الذات ، القاهرة ، دار الفرقان للترجمة والتوزيع، 2007 .
- 7- أمين محمود صبرى : دليل الطالب العبقري ، القاهرة ، دار أجيال للنشر والتوزيع ، 2010.
- 8- إيزابيلا ليتل : حديثى مع ابنتى ، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق ، الجيزة ، دار الفاروق للاستثمارات الثقافية ، 2010.
- 9-----: حديثى مع ابني ، ترجمة قسم الترجمة بدار الفاروق، الجيزة ، دار الفاروق للاستثمارات الثقافية،2010
- 10- رعوف شبايك: 25 قصة نجاح ،القاهرة ، دار أجيال للنشر والتوزيع، 2007 .
- 11- رضا المصرى : طريقك إلى النجاح والتفوق ، القاهرة ، قطوف للنشر والتوزيع، 2009.
- 12-----: كيف تستعد لامتحانات ،القاهرة ، قطوف للنشر والتوزيع، 2010

- 13- سعد رياض : غرس القيم عند الأطفال ، القاهرة ، مؤسسة اقرأ، 2007.
- 14- عبد الكريم بكار : بناء الأجيال ، الرياض ، مكتبة الملك فهد ، 2002.
- 15- عطا برکات : حرب التفوق ، القاهرة ، صرح للنشر والتوزيع، 2011.
- 16- على درة : كيف تدير حياتك ، المنصورة ، شروق للنشر والتوزيع ، 2010 .
- 17- ماجد حمدى : المهارات الحياتية لدى تلاميذ التعليم الأساسي رؤية نقدية في ضوء المتغيرات المحلية والعالمية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية الدراسات العليا للتربية ، جامعة القاهرة ، 2015.
- 18- محمد فتحى : الطريق إلى رقم 1 ، القاهرة مؤسسة اقرأ للنشر والتوزيع والترجمة، 2008 .
- 19- محمد كمال : فن الإتيكيت ، القاهرة ، الدار الذهبية للطبع والنشر والتوزيع ، 2009.

عالم الكتب: المكتبة 38 شارع عبد الخالق ثروت.

ط1- القاهرة : عالم الكتب - 2019م

تدمك: 978-977-780-147-8

رقم الإيداع : 2018/22706

1-الشخصية

2- السلوك - علم نفس

أ- العنوان 155,2

تلفون : 23959534

للتواصل مع المؤلف:

من خبرات الحياة مع دكتور ماجد / FB

**FB/Maged Hamdy**

واتس فقط 01223588022