



وزارة التربية والتعليم والتعليم العالي
إدارة المناهج الدراسية ومصادر التعلم

المهارات الحياتية (التنمية الذاتية)

المستوى العاشر

الفصل الدراسي الأول

طبعة 2024-1446





حضره صاحب السّموّ الشيخ تميم بن حمد آل ثاني
أمير دولة قطر

النشيد الوطني

قَسَمًا بِمَنْ رَفَعَ السَّمَاءَ
قَطَرُّ سَتَبَقَى حُرَّةً
تَسْمُو بِرُوحِ الْأَوْفِيَاءِ
سِيرُوا عَلَى نَهْجِ الْأَلَى
وَعَلَى ضِيَاءِ الْأَنْبِيَاءِ
قَطَرُّ الرِّجَالِ الْأَوَّلِينَ
عِزْزٌ وَأَمْجَادُ الْإِبَاءِ
وَحَمَائِمُ يَوْمِ السَّلَامِ
حُمَاطَنَا يَوْمَ النِّدَاءِ
جَوَارِحُ يَوْمِ الْفِداءِ



الإعداد والإشراف العلمي والتربوي
قسم الارشاد الأكاديمي والمهني - إدارة التوجيه التربوي
خبرات تربوية وأكاديمية من المدارس

المراجعة والتدقيق العلمي والتربوي
فريق من الخبراء التربويين
إدارة المناهج الدراسية ومصادر التعلم



بموجب القرار الأميري رقم (44) لسنة 2008، تم اعتماد الرؤية الشاملة للتنمية لدولة قطر «رؤية قطر الوطنية 2030»، وذلك باعتبار التنمية الشاملة هي الهدف الأساسي لتحقيق التقدم والازدهار للمواطنين، حيث تهدف رؤية قطر 2030 إلى تحويل قطر إلى دولة متقدمة قادرة على تحقيق التنمية المستدامة وعلى تأمين استمرار العيش الكريم لشعبها جيلاً بعد جيل. وتستشرف الرؤية الوطنية الآفاق التنموية من خلال الركائز الأربع المترابطة التالية:

التنمية البيئية

التنمية الاقتصادية

التنمية الاجتماعية

التنمية البشرية

الركيزة الأولى - التنمية البشرية الغايات المستهدفة

سكان متعلمون - سكان أصحاء بدنياً ونفسياً - قوة عمل كفؤة وملتزمة بأخلاقيات العمل

سكان متعلمون:

- نظام تعليمي يرقى إلى مستوى الأنظمة التعليمية العالمية المتميزة ويزود المواطنين بما يفي بحاجاتهم وحاجات المجتمع القطري، ويتضمن:

- مناهج تعليم وبرامج تدريب تستجيب لاحتياجات سوق العمل الحالية والمستقبلية.
- فرص تعليمية وتدريبية عالية الجودة تتاسب مع طموحات وقدرات كل فرد.
- برامج تعليم مستمر مدى الحياة متاحة للجميع.

- شبكة وطنية للتعليم النظامي وغير النظامي تجهز الأطفال والشباب القطريين بالمهارات اللازمة والداعية العالية للمساهمة في بناء مجتمعهم وتقديمه، وتعمل على:

- ترسیخ قيم وتقالييد المجتمع القطري والمحافظة على تراثه.
- تشجيع النشء على الإبداع والابتكار وتنمية القدرات.
- غرس روح الانتماء والمواطنة.
- المشاركة في مجموعة واسعة من النشاطات الثقافية والرياضية.

- مؤسسات تعليمية متطرورة ومستقلة تدار بكفاءة وبشكل ذاتي وفق إرشادات مركزية، وتخضع لنظام المساءلة.

- نظام فعال لتمويل البحث العلمي يقوم على مبدأ الشراكة بين القطاعين العام والخاص بالتعاون مع الهيئات الدولية المختصة ومراكز البحوث العالمية المرموقة.

- دور فاعل دولياً في مجالات النشاط الثقافي والفكري والبحث العلمي.

مقدمة

عزيزي الطالب / عزيزتي الطالبة

يهدف كتاب «المهارات الحياتية» إلى إكساب الطالب مجموعة واسعة من المعارف والمهارات والقيم والاتجاهات الإيجابية التي تساعد المتعلم في بناء مستقبله بثقة واقتدار.

وسيتم تحقيق أهداف المنهج من خلال أنشطة متنوعة تركز على مهارات أساسية:

- مهارات شخصية
- مهارات عقلية
- مهارات أكاديمية
- مهارات مهنية
- مهارات بحثية

ويتطلب ذلك اهتماماً بالمهارات وكيفية تعلمها واكتسابها، وذلك من خلال:

- الحضور النشط والتفاعل في الحصص ، تنظيم الفعاليات والأنشطة المختلفة داخل وخارج الفصل الدراسي.
- الرغبة في استغلال الفرص للنشاط والمشاركة والتعلم والاندماج بالخبرات الهدافة.
- تسليم ما هو مطلوب بشكل دقيق، ومرتب، وكامل.
- تحمل مسؤولية التعلم الذاتي والعمل على إثراء المخزون المعرفي باستمرار.
- العمل في بيئة تسودها الألفة والارتياح ويعتمّها التفكير الجماعي والمشاركة والتفاعل .
- توظيف المعارف والمهارات والاتجاهات والقيم المكتسبة من المواقف التعليمية والحياتية الجديدة.

سائين الله تعالى لكم التوفيق والنجاح

المحتويات

الوحدة الأولى: أعرف ذاتي

11	الدرس الأول: من أنا؟
18	الدرس الثاني: كيف أفكّر؟ (1)
25	الدرس الثالث: كيف أفكّر؟ (2)
31	الدرس الرابع: ذكاء اتي متعددة

الوحدة الثانية: أدير مواردي

44	الدرس الأول: أصنع رؤيتي
49	الدرس الثاني: أحدد أهدافي
56	الدرس الثالث: أرتّب أولوياتي
61	الدرس الرابع: أدير وقتي (1)
68	الدرس الخامس: أدير وقتي (2)

١

الوحدة الأولى
أعرف ذاتي



الدرس الأول: من أنا؟

الدرس الثاني: كيف أفكر؟ (1)

الدرس الثالث: كيف أفكر؟ (2)

الدرس الرابع: ذكاءاتي متعددة

مخرجات الوحدة

في نهاية الوحدة، يتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يتعرف مفهوم الوعي الذاتي.
- يميّز مناطق نافذة (جوهاري).
- يكتشف سماته الشخصية من خلال تطبيق نافذة (جوهاري) على نفسه.
- يتعرف مفهوم التفكير.
- يستنتاج أنماط التفكير.
- يطبق مقياس (هيرمان) للتفكير.
- يستكشف طريقة تفكيره من خلال بوصلة (هيرمان).
- يوظف بوصلة (هيرمان) في المواقف الحياتية.
- يتعرف مفهوم الذكاءات المتعددة.
- يستكشف ذكاءاته المتعددة.
- يستنتج فوائد الذكاءات المتعددة.

تمهيد



إن معرفة الطالب بنمط شخصيته الخاصة سيكون له بلا شك أبلغ الأثر على حياته كلها من حيث تربية ذاته وبناء علاقاته، كما أن الوعي الذاتي وتعرف الذات بصورة أكثر عمقاً سيؤدي إلى مجموعة من المعاني التي يحتاجها كل إنسان يرغب في النجاح والسعادة، وهذا يتبع له:

- إيجاد الرؤية الواقعية عن النفس والذات.
- معرفة نقاط القوة والضعف في شخصيته.
- امتلاك الرؤية الواضحة لبناء خطّة الحياة.

في حين أن افتقاد القدرة على معرفة الذات سيؤدي بطريقة مباشرة إلى:

- عدم الراحة النفسية والروحية والعقلية وفي بعض الأحيان الجسمية.
- عدم التمكن من أخذ القرارات والمواقف الإيجابية للنفس وللآخرين.
- عدم القدرة على الاندماج والتعامل مع الآخرين.

كما أن تعرّف أنماط التفكير وفهم أنواع الذكاءات المتعددة سيتيح للطالب:

- التعرّف على نفسه بصورة أكثر وضوحاً.
- فهم طبيعة ونمط تفكير الأشخاص الذين يتعامل معهم في حياته اليومية.
- التعرّف على أسباب ميله لبعض المواد الدراسية عن غيرها.
- اكتشاف أنواع جديدة للذكاء داخل شخصيته بما يساعد على تحقيق النجاح.

١

الدرس الأول

من أنا؟



نواتج التعلم:



بنهاية هذا الدرس، يتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يتعرف مفهوم الذات.
- يميّز مناطق نافذة (جوهاري).
- يكتشف سماته الشخصية من خلال تطبيق نافذة (جوهاري) على نفسه.

ممضات

أنت مراة ذاتك.
حياتنا من صنع أفكارنا.
رائب عاداتك لأنها ستصبح طباعك.
رائب طباعك لأنها تحدد شخصيتك.

تمهيد

يحتاج الإنساناليوم إلى معرفة ذاته وأبعادها معرفة واعية حتى يستطيع أن يتكيّف مع بيئته التي أصبحت بالغة التعقيد. ولذلك يظل الإنسان باحثاً عن معالم وصفات ذاته من بداية حياته، فيلاحظ طريق تعامله مع الأشخاص المحيطين به في أسرته، ومدرسته، والبيئة التي يعيش فيها، ويستمر ببحثه عن ذلك في جميع المراحل العمرية التي يمر بها.

ولذلك اهتم العلماء بالإجابة عن سؤال (من أنت)?

ومن هنا جاء مصطلح الذات، وبما أن الذات هي سلوك الفرد، فهي تعتمد على العوامل الفطرية المكتسبة، بالإضافة إلى توقعات الآخرين، لذلك على الفرد أن يفهم نفسه ويعرف عنها ، حيث إن للذات دوراً كبيراً في تفسير سلوك الفرد اليومي، كما لها دور كبير في تحفيز وتنظيم سلوكه، وهي مجموعة من المعلومات المتنوعة التي تصف الفرد. وتتكون من جزأين، أحدهما يخص الفرد نفسه، في حين يتعلق الجزء الآخر بالمجتمع أو ما يعرفه الأفراد عن الشخص نفسه، وقد جاءت تعاريفات كثيرة للذات، منها أنها شخصية الفرد وسلوكه الذي من شأنه الكشف عن حقيقته، وأنه اتحاد لمجموعة من العناصر، وهي: الجسم، والعواطف، والأفكار والأحساس التي هي ميزة لكل شخص، وتعبر عن هويته، وإذا كانت الذات هي جزءاً من الشخصية، فهي إداً التي تميز كل فرد عن غيره وتجعله مختلفاً.



مفهوم الذات

نشاط 1



لديك مجموعة من الكلمات استنتاج منها «بالعمل مع زملائك» مفهوم الذات:
 (مجموعة - الاعتقادات - المشاعر - المبادئ - القيم - والتوجهات - الفرد - نفسه)

.....
.....

أنواع الذات

يمثل الوعي الذاتي خطوة رئيسية في إدارة الذات، وقاعدة أساسية لبناء خطة الحياة، ويُعد السبب الرئيس في تحقيق الإنسان لأهدافه، وتكوين رؤية واضحة حول شخصيته بما في ذلك نقاط القوة والضعف، والمعتقدات والمشاعر.

إن تحقيق الوعي الذاتي يحتاج إلى طريقة علمية ومنهجية تؤدي إلى معرفة حقيقية تكون السبب في تحقيق الأهداف والنجاح في الحياة، ومن ثم تحقيق الذات. ثمة ثلاثة أنواع رئيسية للذات :

• الذات الواقعية :

وتمثل إدراك الفرد لنفسه على حقيقتها وواقعها وليس كما يرغبه، مثل إدراكه لمظهره وقدراته ودوره في الحياة .

• الذات الاجتماعية :

وتمثل التصورات التي يدركها الآخرون عن الفرد والتي تظهر خلال تفاعله معهم .

• الذات المثالية :

وتمثل الحالة التي يرغب أن يكون عليها الفرد في المستقبل .

الذات
الاجتماعية

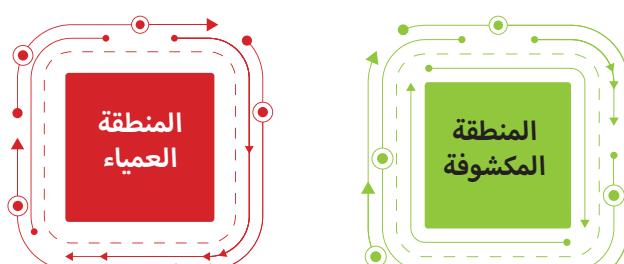
الذات
الواقعية

الذات
المثالية

**أنواع
الذات**

تعزّف الذات من خلال نافذة (Johari Window) (جوهاري)

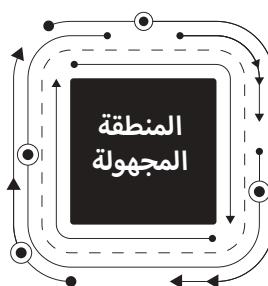
نُعتبر نافذة (جوهاري) من نماذج تعزّف الذات والاتصال مع الآخرين، وسميت بهذا الاسم نسبة إلى العالمين (جوزيف لوفت Josef Luft) و (هاري إنجهام Harry Ingham) في عام 1970م. وت تكون نافذة (جوهاري) من أربع مناطق فرعية بناء على مدى معرفة الإنسان بنفسه، ومدى معرفة الآخرين به. يفيد تطبيق النافذة في تعزّف الذات بصورة أوضح.



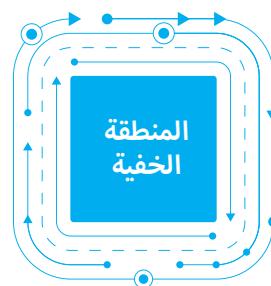
لا تعرفها أنت ويعرفها الآخرون



تعرفها أنت ويعرفها الآخرون



لا تعرفها أنت ولا يعرفها الآخرون



تعرفها أنت ولایعرفها الآخرون

المنطقة المكشوفة «الواضحة» Open Area

معلومات أعرفها عن نفسي ويعرفها الآخرون، مثل: (الاسم، والعمل، والأفكار العامة ... إلخ)، ولا يوجد أي حرج في تبادلها.

المنطقة العمياء Blind Area

معلومات لا أعرفها عن نفسي لكن يعرفها الآخرون، مثل: (انطباعات الآخرين عني، وتقديرهم لي)، وهي مفيدة لتطوير وتحسين الذات.

المنطقة الخفية «القناع أو الأسرار» Hidden Area

معلومات أعرفها عن نفسي، ولا أريد أن يعرفها الآخرون (الأسرار). إن اتساع هذه النافذة يدل على شخصية متحفظة.

المنطقة المجهولة Unknown Area

معلومات لا أعرفها عن نفسي، ولا يعرفها الآخرون ، ومنها: المعلومات المستقبلية.



نشاط 2



عزيزي الطالب أقرأ المعلومات التالية والتي يتحدث فيها ناصر عن نفسه ثم استخرج مناطق نافذة جوهاري لديه في الجدول أدناه :

«أعلم أنني أتمتع بمهارات اجتماعية جيدة، وأمتلك قدرات لفظية، وكذلك حسن التصرف في المواقف المختلفة، وكثيراً ما يلجأ إلى زملائي لاستشارتي في مشكلاتهم ، ولكن كثيراً ما يلومونني على اندفاعي وعصبيتي في أوقات كثيرة. وعند التفكير في ذلك لم أدرك السبب ، ويسؤالي لمعظم زملائي عن سبب ذلك لم أجده لديهم إجابة أيضاً. ومن العجيب أن بعض الزملاء دائمًا ما يصفونني بالمتكبر المغدور في طريقة حديثي بالرغم من أنني لم أشعر بذلك مطلقاً، كما أنني أرى كوابيس في نومي وبصورة متكررة ولم أخبر أحداً بذلك» .

المنطقة العمياء	المنطقة المكشوفة
.....
المنطقة المجهولة	المنطقة المخفية «الأسرار»
.....

إيضاحت



- كلما اتسعت المنطقة المكشوفة كنت أقرب إلى الاتزان والوضوح، وبعيدياً عن الخوف من المجهول. وتسهل على الآخرين أن يفهموك؛ لأن أفكارك وصفاتك مكتوبة بوضوح. وكلما ضاقت هذه المنطقة زاد الغموض في حياتك، وتسببت في توتر العلاقات مع الآخرين؛ فقد يغضب البعض منك، أو يؤذيك دون قصد، وقد تخسر فرص المساعدة وأنت في أشد الحاجة إليها، لأنهم لا يعرفون من أنت بوضوح.
- كلما اتسعت المنطقة العميق، أدت بالإنسان إلى الانفصال والابتعاد عن المجتمع، وعدم تقبل النصيحة. وكلما ضاقت هذه المنطقة، حصل الإنسان على الدعم المعنوي من الآخرين.
- كلما اتسعت المنطقة المخفية، أدت بالإنسان إلى غموض شخصيته، وابتعاد الآخرين عنه. وكلما ضاقت هذه المنطقة أصبح الإنسان كالكتاب المفتوح بلا أسرار.
- كلما اتسعت المنطقة المجهولة يصل الإنسان إلى حالة الضياع واتخاذ بعض القرارات الخطأ؛ لأن رؤيته للأشخاص والأشياء مختلفة عما هي في الحقيقة. وكلما ضاقت هذه المنطقة اقترب الإنسان إلى النجاح في الحياة، وتمكن من تقدير الذات. وهي تساعد الإنسان على محاسبة نفسه وتحليل سلوكاته وسلوكيات غيره بإنصاف وبطريقة أكثر واقعية وعدلاً.

وَضْعَة

من الخطأ تحويل موقع التواصل الاجتماعي إلى كاميرات مباشرة لنقل كل أسرارك.
«لافتتاح منطقتك المخفية على مصراعيها».



3 bLwJ



تعرف على نفسك من خلال تطبيق نشاط نافذة جوهاري.

المنطقة العمياء (لا تعرفها لكن يعرفها الآخرون)	المنطقة المكشوفة (أعرفها ويعرفها الآخرون)
.....
.....
.....
.....
.....
المنطقة المجهولة (لا تعرفها ولا يعرفها الآخرون)	المنطقة المخفية «الأسرار» (أعرفها ولا يعرفها الآخرون)
.....
.....
.....
.....
.....

٢

الدرس الثاني

كيف أفكر (١)؟





نواتج التعلم:

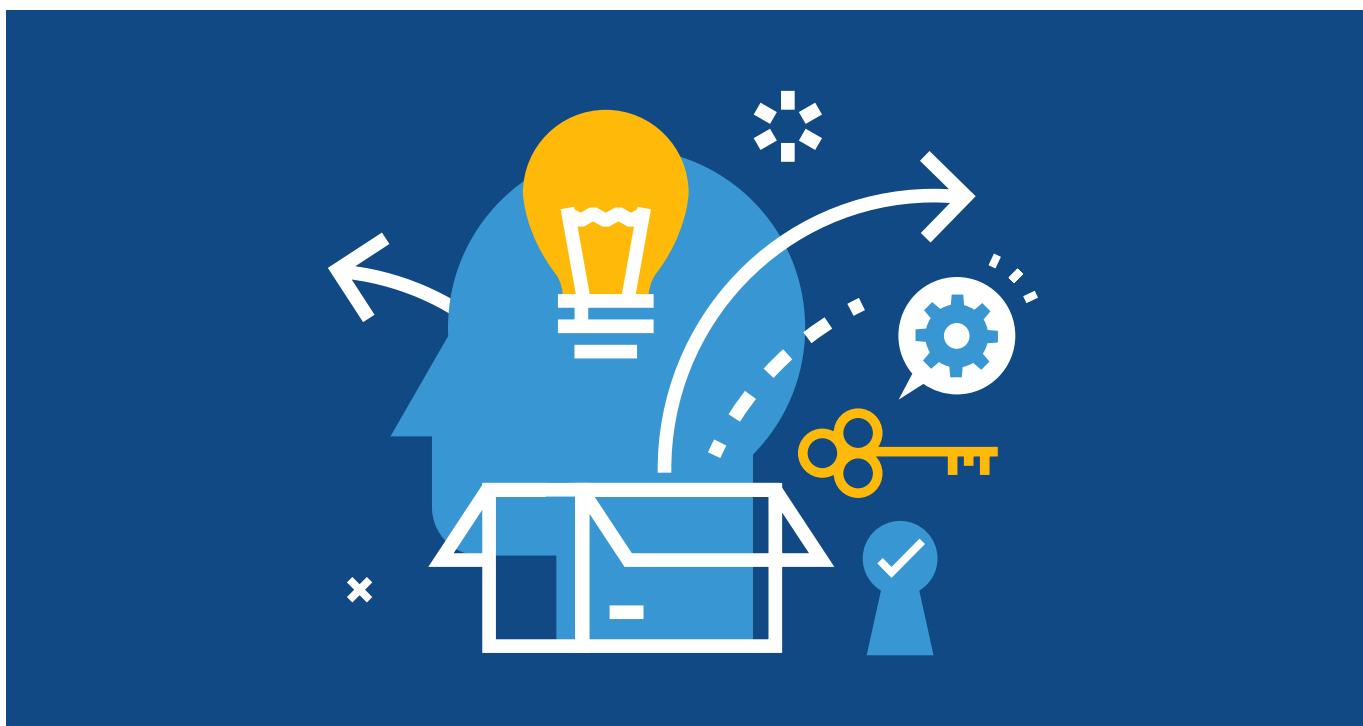
بنهاية هذا الدرس، يتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يتعرف مفهوم التفكير.
- يستنتج أنماط التفكير من خلال تطبيق مقياس (هيرمان) للتفكير.

تمهيد



ينصح علماء النفس دائمًا بأن يكون الإنسان في رحلة سعي دائم لتعزيز شخصيته ونمط تفكيره ومعرفة سلبياتها وإيجابياتها، سيما لو كان يبحث عن النجاح والتألق والسعادة في حياته سواء المهنية أو الخاصة، فمعرفة الإنسان بنمط تفكيره بلا شك سيكون له أثر بالغ في محاولة تفادي الأنماط السيئة التي تظهر من خلال علاقاته وتعاملاته مع من حوله في الحياة، كما أن معرفته بالأنماط الإيجابية في التفكير التي يتمتع بها ستزيد من ثقته بنفسه، وتجعله يعمل على تطويرها بالقدر الذي يساعد على خلق مساحة من التفاؤل والسعادة، ما يساعد على تحقيق المزيد من التألق والنجاح.



مفهوم التفكير

يعتبر التفكير من العمليات المعقدة والتي يمكن أن تعرف على أنها: **سلسلة من النشاطات العقلية التي يقوم بها الدماغ عند تعرضه لمثير بعد استقباله بإحدى الحواس الخمس** ، ويمكن أيضاً أن يعرف بشكل بسيط على أنه «**نشاط عقلي يبحث عن حل لمشكلة ما**».

أنماط التفكير

تتعدد أنماط التفكير الإنساني، والتي يختص كل منها بوجود نظرة مختلفة لواقع الحياة، ولكل ما يحدث في البيئة التي تحيط بالإنسان، فهي جزء رئيس من نجاح الإنسان في إدارة حياته ، وتعامله المتميز مع الآخرين ، وتحديد أسباب اختياراته، وفهم طريقة تفكيره وتفكير الآخرين من حوله.

- لماذا أنماط التفكير؟
- لماذا تختلف ردود أفعالك عن غيرك؟
- لماذا تصرفاتك ليست كتصرفات الآخرين؟
- لماذا تفعل ما تفعله، وي فعل الآخرون ما يفعلونه؟

وعضة

سيساعد فهمنا لأنماط التفكير على إزالة الكثير من سوء الفهم بيننا وبين من حولنا.

هل تود معرفة كل ذلك؟

إن كنت تود وترغب في معرفة كل ما سبق، فهيا لتكشف نمط تفكيرك من خلال نموذج بوصلة (هيرمان) للتفكير.



نشاط 4



اكتشف نمط تفكيرك من خلال الإجابة على العبارات التالية لنموذج بوصلة (هيرمان) للتفكير:

الرقم	الفئة	العبارة	نعم ✓	لا ✗
1	A	حرسي على الدقة والحقائق قد يجعلني في نظر الآخرين جاف المشاعر.		
2	C	أعمل مع الآخرين عن طيب نفس من أجل هدف مشترك.		
3	A	أدرك الأرقام وأعي دلالتها ولي القدرة على حسابها.		
4	C	لدي القدرة على توقع احتياجات الآخرين ومن ثم مراعاتها.		
5	D	أدرك الكثير من الأشياء بالحدس والبديهة دون التفكير العميق فيها.		
6	B	حذر وحريص واهتم بالعواقب كثيراً.		
7	C	أجمل اللحظات هي التي أُسعد فيها الآخرين.		
8	D	أتحمس للأهداف وأكرس لها وقتى وجهدى كله.		
9	A	أستطيع أن أحدد سبب المشكلة عند حدوثها، وأحللها، ثم أجد لها الحل المناسب.		
10	B	لا يمكن أن أصبر على الفوضى، بل أرتّب وأنظم كل الأمور والأشياء الخاصة والعامة.		
11	C	لدي القدرة على تنمية العلاقات مع الآخرين والمحافظة عليها.		
12	D	المال عندي للإنفاق ويصعب عليّ جمعه أو ادخاره.		
13	A	لست بخيلاً ولكني لا أصرف شيئاً من مالي إلا بعد تحليل و دراسة متأنية.		
14	D	أكره الروتين وأحب التغيير دائمًا.		
15	B	أحافظ على أغراضي وممتلكاتي بطريقة منظمة ومرتبة.		
16	D	يقول بعض الناس عني (أنت مندفع ولا يمكن توقيع أفعالك).		
17	A	أعتبر أنني أسير بوضوح إلى هدفي الذي قررته.		
18	B	أنفذ الأمور خطوة بخطوة، وأتمتع بالدقة في عملي.		
19	C	أعتبر أن علاقتي الطيبة بالآخرين هي أعز ما أملك.		
20	B	أميل للعمل أكثر من ميل للتأمل والتفكير.		
21	C	مستعد للخدمة وتقديم نفسي للآخرين متى احتاجوا إلى ذلك.		
22	A	أجد نفسي أفكر وأستنتاج بعيداً عن العاطفة والمشاعر.		

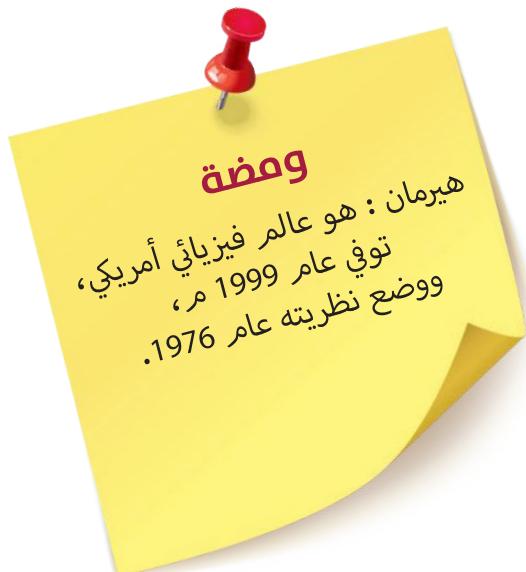
الرقم	الفئة	العبارة	نعم ✓	لا ✗
23	B	يعتمد على الآخرون ويثقون في إنجازي وإخلاصي.		
24	C	أحب التحدث مع الآخرين عن مشاعري وأحساسني.		
25	D	تستهويني الأفكار غير المعتادة والتي يسميهما الآخرون أفكاراً مجنونة.		
26	A	لدي قدرة عالية على وضع تفسير وأسباب للأحداث واستنتاج آثارها المنطقية.		
27	B	لدي القدرة على مواصلة العمل حتى إنجازه.		
28	C	أجيد بث الحماس في همم الآخرين.		
29	A	أمتلك معرفة مميزة بالمواقف العلمية والتقنية.		
30	C	اعتبر نفسي عطوفاً ولطيفاً وأساعد الآخرين متى احتاجوا ذلك.		
31	D	أحب العمل في أكثر من شيء في وقت واحد.		
32	C	أراقب وجوه الآخرين وتعبيراتهم لا إرادياً عندما يتحدثون إليّ.		
33	D	كثيراً ما تراودني الأفكار الجديدة والمبتكرة.		
34	B	لا أحب أن يقاطع أحد نمطي الروتيني.		
35	B	أشعر بارتياح أثناء أدائي لأعمال التصنيف والترتيب والتنظيم.		
36	D	أهتم عادة بالصورة العامة (الكبيرة) ولا أدقق في التفاصيل.		
37	A	أعتقد أن العمل الدراسي أهم بكثير من المشاعر الإنسانية.		
38	A	يفضل الآخرون أن أتولى زمام القيادة عند العمل معهم.		
39	B	أدون التزاماتي الاجتماعية في مفكري الخاصة وأحرص على القيام بها.		
40	D	أتمتع بروح الدعابة والسخرية التي قد توقعني في مشاكل.		
41	D	أميل في حكمي على الأشياء على حدسي وتوقعاتي أكثر من ميل إلى التحليل.		
42	B	أفضل تعليمات محددة وواضحة عند العمل على أن يترك الأمر بلا خطوات محددة وواضحة.		
43	C	يصفني الناس بأني عاطفي.		
44	B	يصفني الناس بأني حريص أو حذر أو منضبط.		
45	D	يصفني الناس بأني مغامر.		
46	A	يصفني الناس بأني حازم أو عقلاني.		



الرقم	الفئة	العبارة	نعم ✓	لا ✗
47	B	أحب معرفة التفاصيل أو خطوات أي عمل سأقوم به.		
48	D	لا أحب الأنظمة والقوانين وأشعر بأنّها تقيدني.		
49	C	أحب الشعر أو القصص أو التواصل مع الآخرين.		
50	A	أشعر بأنه يجب أن تقدّم القوانين والعقوبات بحزم وبدون عاطفة أو مجاملات.		
51	A	لا أحب الأشياء المحتملة أو التي لا يمكن توقع نتائجها (غير المضمونة).		
52	C	أحب مساعدة الآخرين وإعطاءهم من وقتي ومالي وجهدي.		
53	B	أحب التخطيط التفصيلي لأي عمل سأقوم به.		
54	D	عند شرائي لجهاز جديد أحاول تشغيله بنفسي دون اللجوء إلى كتيب التشغيل.		
55	C	أحب الاستماع لمشاكل الآخرين ومساعدتهم.		
56	A	لدي القدرة على التعامل مع الأرقام أو الحسابات.		

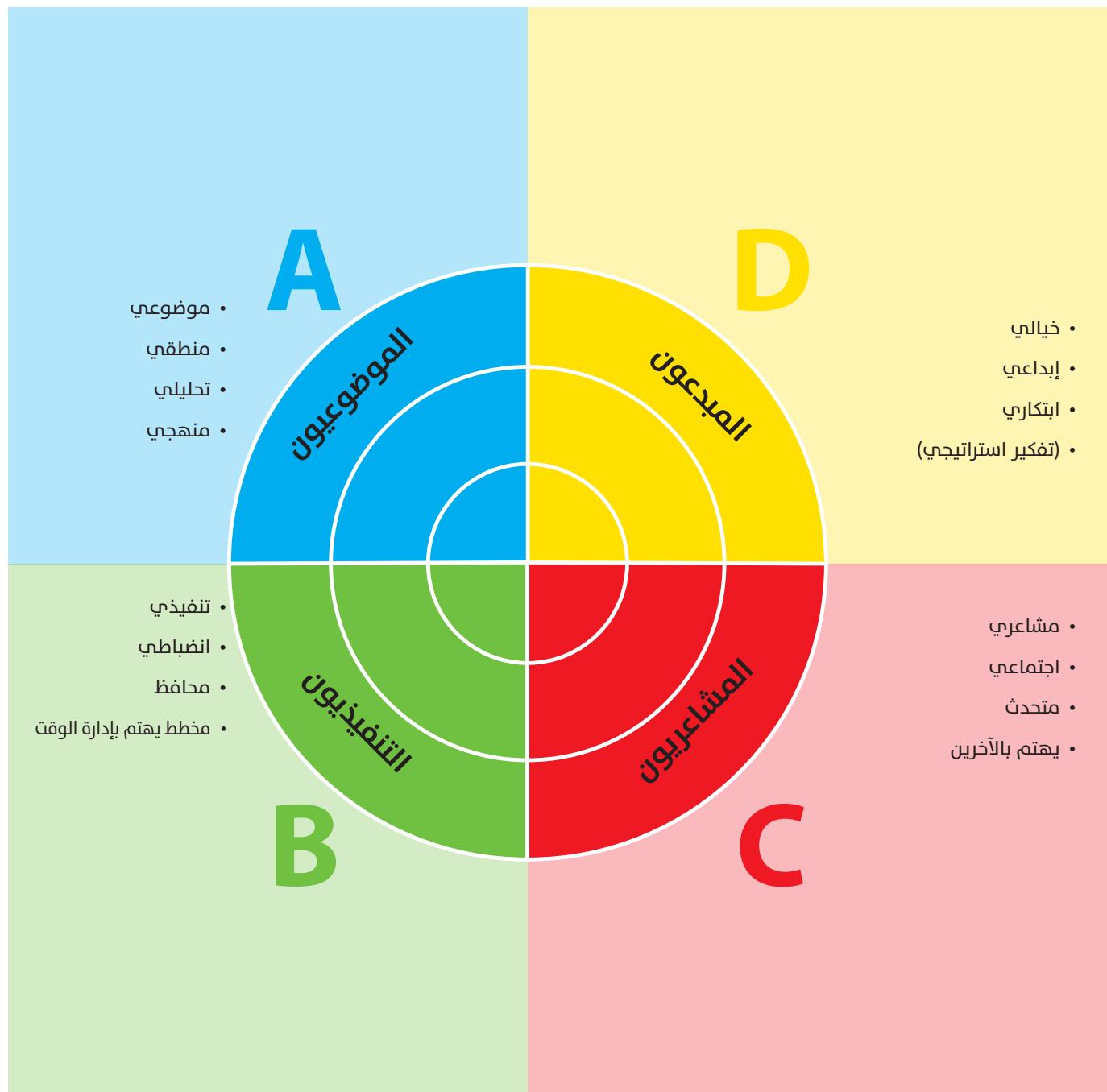
مقياس هيرمان - بوصلة تحليل أنماط التفكير

A	B	C	D



ومنصة

هيرمان : هو عالم فيزيائي أمريكي،
توفي عام 1999 م،
ووضع نظريته عام 1976.



3

الدرس الثالث

كيف أفكر (2)؟



نواتج التعلم:

بنهاية هذا الدرس، يتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يستكشف طريقة تفكيره من خلال بوصلة (هيرمان).
- يوظف بوصلة (هيرمان) في المواقف الحياتية.

ومنصة
 تغيير حياتك يبدأ من تغيير
 تفكيرك. أنت تفكّر سواً رضيت
 أم أبيت.
 المسألة هي : كيف تفكّر، وفي
 تفكّر.
 (قول مأثور)



تمهيد

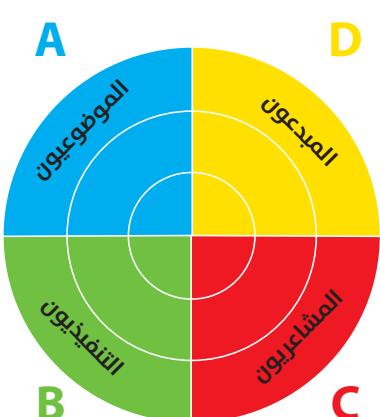


اقترح هيرمان نموذجاً لشرح كيفية عمل الدماغ التي تعمل من الناحية الفسيولوجية: كيف يفكر، ويفكر، ويحل المشاكل، ويتواصل مع الآخرين، وما إلى ذلك...

ويعتبر نموذج هيرمان لفهم وظائف الدماغ نموذجاً رمزاً وليس فسيولوجياً يمثل الأقسام الأربع للدماغ البشري، وتمثل هذه الأقسام الأربع مناطق التفكير في الدماغ، مع ملاحظة أن هذه المناطق الأربع متراقبة، وتعمل معاً لتشكيل «الدماغ الكلي»، كما أنه في الغالب تسود أو تهيمن لدى كل فرد منطقة واحدة أو أكثر من هذه المناطق الأربع..

أنماط التفكير من خلال بوصلة (هيرمان):

تنقسم أنماط التفكير من خلال بوصلة هيرمان إلى أربعة مناطق متراقبة تشمل:



أزرق	وسمها A (الموضوعيون)	- منطقة ربع اليسار الأعلى ولونها
أخضر	وسمها B (التنفيذيون)	- منطقة ربع اليسار الأسفل ولونها
 أحمر	وسمها C (المشاعريون)	- منطقة ربع اليمين الأسفل ولونها
أصفر	وسمها D (الإبداعيون)	- منطقة ربع اليمين الأعلى ولونها



A . التفكير التحليلي أو الرقمي (Analytical)

ويطلق على أصحاب هذا النمط من التفكير «الموضوعيون» أو «التحليليون». ومن سمات أصحاب هذا التفكير:

- التركيز على إيجاد الحقائق من خلال الحصول على الأرقام والوثائق والمعلومات.
- استعمال المنطق.
- الاستماع والإصغاء للغير والتميّز بالموضوعية.

B . التفكير الموجه أو التنفيذي (Sequential)

ويطلق على أصحاب هذا النمط من التفكير «المبدعون».

ومن سمات أصحاب هذا التفكير:

- يشبه دور المخرج السينمائي الذي يدير ويضع جدول الأعمال، ويقرر الأدوار المناسبة لكل شخص.
- له دور فعال في وضع الخطط، وإعطاء التعليمات.
- التركيز والاهتمام ببرمجة وترتيب خطوات التنفيذ والإنجاز.
- يدفع الحوار والتفكير والنقاش للخروج بنتائج عملية، واقتراحات فعالة.
- لا يُفضل الجدل أو النقاش غير العملي.

C . التفكير العاطفي (Interpersonal)

ويطلق على أصحاب هذا النمط من التفكير «المشاعريون».

ومن سمات أصحاب هذا التفكير:

- يعتمدون على المشاعر، والحدس، والاحساس.
- يظهرون المشاعر والأحساس دون وجود مبرر.
- يتخدون القرارات على أساس المشاعر أو الإحساس الداخلي دون الاهتمام بالحقائق.

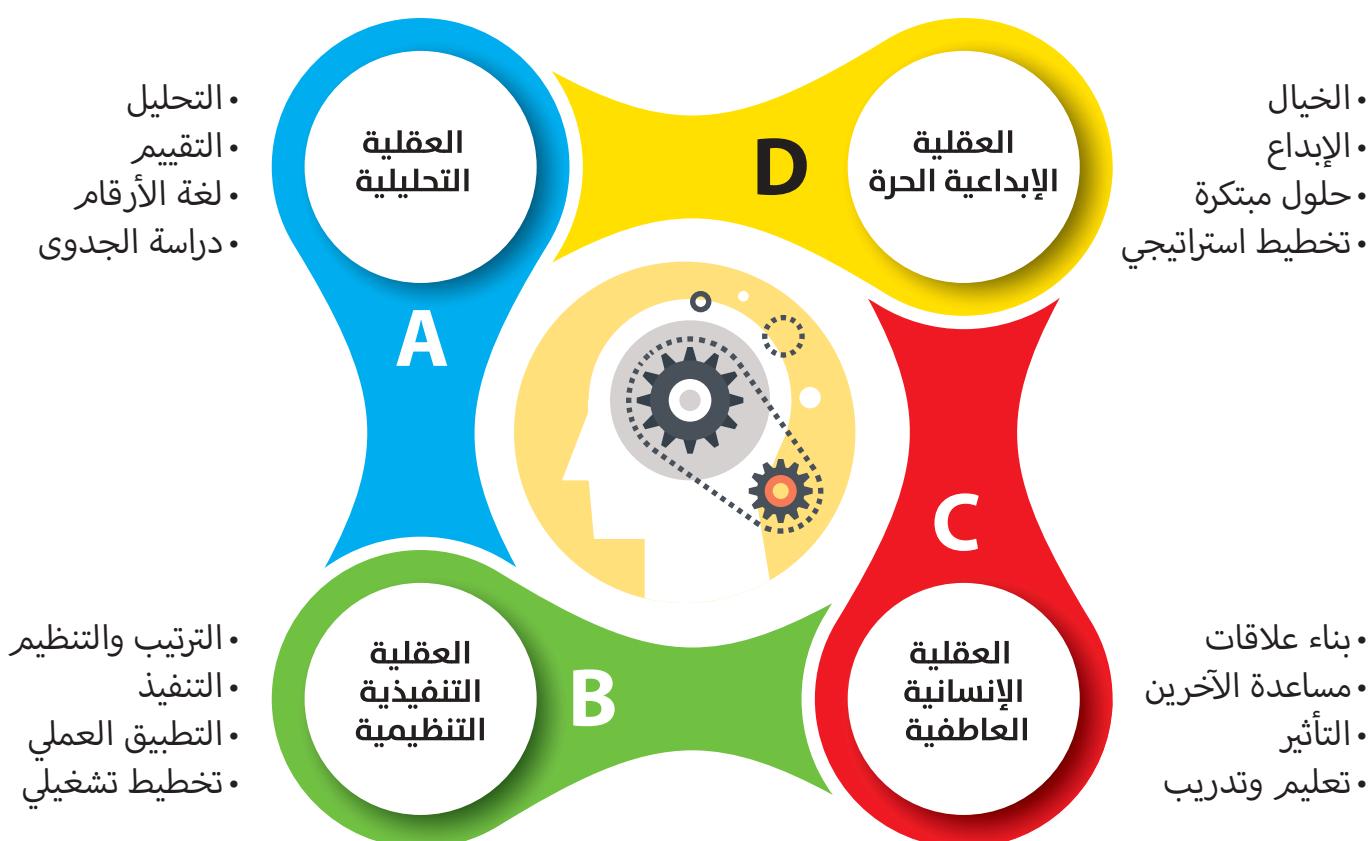
D . التفكير الإبداعي (Creative)

وهذا النمط من التفكير يمثل النمو والتغيير والابتعاد عن الأفكار والأساليب القديمة، والتركيز على التفكير بطريقة غير مألوفة وجديدة. ويطلق على أصحاب هذا النمط من التفكير «المبدعون».

ومن سمات أصحاب هذا التفكير:

- عدم الممانعة فيأخذ الوقت والجهد الكافي للبحث والوصول إلى أفكار وبدائل جديدة.
- لديه الاستعداد لتحمل المخاطر والمشقات للوصول لهدفه.
- لا يُفضل الروتين أو التقيد بالقوانين.

مخطط أنماط التفكير (هيرمان)



تطبيقات (هيرمان) في الحياة:

يستخدم الفرد ويتطور عدة طرق وأساليب أثناء تفاعله مع البيئة بكافة مكوناتها، ولاسيما عندما يواجه مشكلات ومواضيع بحاجة إلى تفكير من أجل الوصول لحل أو لاتخاذ قرار معين. وعند تكرار الفرد هذه الطرق والأساليب أثناء التعامل مع مواقف مختلفة قد تثبت وترسخ لديه، وهذا ما يسمى بعادات التفكير.

يُعدّ مقياس (هيرمان) من أدوات التشخيص التي يمكن بواسطتها تعرّف طريقة تفكير الإنسان، وبالتالي تعرّف سلوكه. وقد جاء تقييم (هيرمان) ثمرة لبحوث استغرقت (15) عاماً، تم فيها التحقق من صحته وفعاليته. وتناولته بالبحث العديد من أطروحة الدكتوراة والمقالات العلمية المنشورة، ولذا يُعدّ متطوراً من حيث دقته وتصنيفه لأنواع التفكير، وتصنيف اتجاهات الأشخاص، الأمر الذي يجعل عدداً كبيراً من الشركات العملاقة تطبق هذا المقياس على العاملين في مؤسساتها لوضع الموظف المناسب في المكان المناسب.



نشاط 5

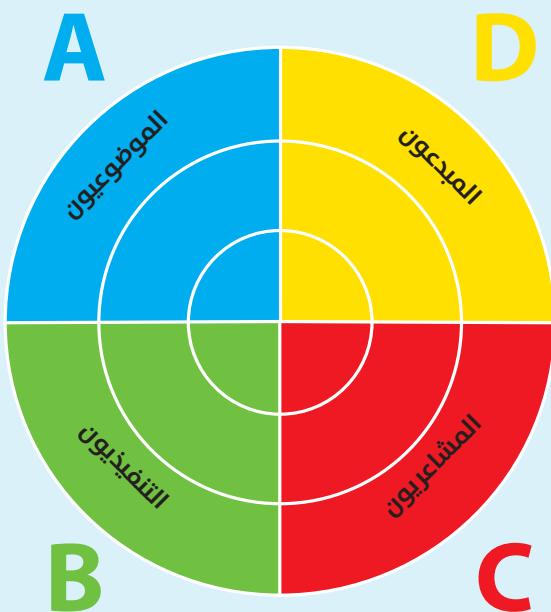


تأمل الجدول أدناه، ثم حدد النمط الذي يشير إليه السلوك:

النمط	السلوك
	<ul style="list-style-type: none">منضبط ويمتلك القدرة على تنفيذ الأعمال الروتينية بدقة بالغة.لديه مهارة عالية في وضع خطط تساعدة على تنفيذ واجباته ومهامه في وقتها.يعالج قضاياه بشكل عملي.
	<ul style="list-style-type: none">يهتم بالحقائق، وكثير الأسئلة حول التفصيل صغيراً كان أم كبيراً، حيث لا يستطيع أن يترك أي فكرة صغيرة تمر دون تمحيصها.يفكر غالباً بعمق، ثم يقرر بهدوء، وغالباً يصر على صحة رأيه.يغلب عليه الطبع الهادئ، والتصرف بعقلانية.
	<ul style="list-style-type: none">لديه القدرة على الابتكار، ويحب الاستكشافات والمغامرات.يفضل التجارب العلمية والبحثية التي تساعدة على توسيع أفقه وفهم المعلومات بدلاً من حفظها فقط.قراراته سريعة وكبيرة، وقد يتصرف ثم يفكر.
	<ul style="list-style-type: none">لديه قدرة على إقامة علاقات مع الآخرين والتودد إليهم، وتلبية احتياجاتهم دون الحاجة إلى طلبها.يحب المناخ الذي تسوده المحبة، وقد يكره مقرراً ما في حال وجود شائبة تشوب العلاقة بينه وبين معلمه، والعكس بالعكس.يفضل العمل ضمن فريق، ويفضل المصلحة العامة على اهتماماته الشخصية.



6 bLüi



بناء على المهارات الموضحة في مخطط أنماط التفكير السابق، لو تم اختيارك للعمل في قسم تسويق إحدى المؤسسات، كيف يمكنك تقديم مقترن تسويقي تناطح به كافة أنماط العملاء؟

4

الدرس الرابع

ذكاء اتني متعددة



نواتج التعلم:

- بنهاية هذا الدرس، يتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:
- يُتَعَرِّفُ مفهوم الذكاءات المتعددة.
 - يستكشف ذكاءاته المتعددة.

تمهيد



وضعت جامعة ستانفورد أول اختبار للذكاء عام 1904م، ثم تعددت الاختبارات حتى قام عالم النفس وأستاذ المعرفة والتربية بجامعة هارفارد الأمريكية هوارد جاردنر Howard Gardner بنوع من التحديد لمفهوم الذكاء الكلاسيكي المتمثل في القدرة العقلية العامة، من خلال تطبيق امتحان الذكاء التقليدي (I.Q.). وقد ابتدأ هذا التحديد باختبار المعتقدات الشائعة حول الذكاء، حيث توصل إلى اقتراح مفاده وجود أنواع مختلفة من الذكاء، ما تزال أساسية حتى اليوم. وقد حاول من خلال تحاليل علمية لنظريته أن يوسع مفهوم القدرة البشرية إلى أبعد من معامل الذكاء الكلاسيكي المعروف.

وقد انتشرت نظرية الذكاءات المتعددة على نطاق واسع بعد أن نشر هوارد جاردنر كتابه: «أطر العقل» Frames of Mind عام 1983. وقد عمل جاردنر مستشاراً للكثير من المدارس الأمريكية وقام بتأليف ونشر عدد كبير من الكتب والمقالات عن الذكاءات المتعددة، حتى أصبحت نظريته موضع اهتمام على مستوى واسع، وتبناها تربويون، وتضمنتها دورات تدريب المعلمين، وكذلك بعض المقررات الدراسية. وأخيراً أكد جاردنر أن الذكاءات لها أثر كبير في تطوير التفكير وحل المشكلات واتخاذ القرارات السليمة.

مفهوم الذكاءات المتعددة:

عرف هوارد جاردنر - صاحب نظرية الذكاءات المتعددة - الذكاء بأنه يتكون من قدرات متعددة، تظهر في مجالات مختلفة، ويمتلك جميع الأفراد هذه القدرات ولكن بدرجات متفاوتة.

بنيت نظرية الذكاءات المتعددة على الأسس المعرفية التالية:

- كل فرد يمتلك ثمانية أنواع من الذكاء، ولكن الأفراد يختلفون في نسبة وجود كل ذكاء منها.
- معظم الناس يستطيعون الاستثمار في كل ذكاء من هذه الذكاءات.
- تعمل الذكاءات بشكل جماعي، وبطرق متعددة ومعقدة.
- ثمة العديد من الوسائل والاستراتيجيات التي تبني هذه الذكاءات.



أنواع الذكاءات المتعددة:

الذكاء مُكونٌ من قدراتٍ متعددة، ويظهر في مجالات مختلفة، وجميع الأفراد يمتلكون هذه القدرات، لكن بدرجات متفاوتة.

الوظائف المحتملة	المهارات	الوصف	الذكاءات
<ul style="list-style-type: none"> • الفن المعماري والهندسة. • التصميم الدّاخلي . • الفن المرئي . • وظائف الإبحار . • اختراع الأشياء . • أعمال الميكانيكا. • الفلك. 	<ul style="list-style-type: none"> • القراءة و الكتابة. • فهم الصور والخرائط والجدوال والرسوم . • تركيب و بناء الأشياء وتصميم النماذج . • حل الألغاز المرئية . • القدرة على تحديد الاتجاهات والمواقف. 	<ul style="list-style-type: none"> • القدرة على فهم واستيعاب الأشياء المرئية. • الاهتمام بالصور والخرائط والأقلام. 	 <p>الذكاء الحسيّ البصريّ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تدريس اللغات. • الصحافة . • المحامية. • الترجمة . • تأليف القصص والروايات. • مجالات الشعر والفنون الأدبية. • خدمة العمالء. • الإعلام والخطابة. 	<ul style="list-style-type: none"> • التّحدث و الكتابة . • قصّ الحكايات والشرح والإيضاح . • فهم وتصريف معانٍ الكلمات. • تذكر المعلومات . • إقناع الآخرين بوجهات النظر. • تحليل الاستخدام اللغوي. • إتقان الألعاب المعتمدة على الكلمات. 	<ul style="list-style-type: none"> • القدرة على استخدام الكلمات والألفاظ والمعاني وتسلسل الكلمات في مهارات التّحدث والكتابة. • تميّز المتعلم بطلاقة الحديث والقدرة على تعلم كلمات وألفاظ وتعابير جديدة بكل سهولة. 	 <p>الذكاء اللّفظيّ / اللّغويّ</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تدريس الرياضيات . • برمجة الكمبيوتر . • الهندسة . • المحاسبة. • الموارد البشرية. • المشتريات. • إحصاء وبرمجة. 	<ul style="list-style-type: none"> • أسلوب حل المشكلات وتنظيم وتصنيف المعلومات . • التعامل مع المفاهيم المجردة لاستبطاط العلاقات بين الأشياء . • أداء التجارب المحددة . • أداء العمليات المعقّدة والمركيّة. • سهولة التعامل مع الأشكال . • إثارة التساؤلات حول الأحداث الطبيعية. 	<ul style="list-style-type: none"> • القدرة على تحليل الأسباب وتوظيف الأرقام والمنطق . • يهتم المتعلم بأنماط التسلسل المنطقي والرّقمي لإيجاد علاقات بين المعلومات . 	 <p>الذكاء المنطقيّ / الحسبيّ (الرّياضيّ)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تدريس التربية الرياضية . • أبطال ألعاب القوى. • التّمثيل. • رجال الإطفاء. • العلاج الطبيعي. • الميكانيكا والحرف. 	<ul style="list-style-type: none"> • أداء التمارين الرياضية بإتقان. • التّمثيل و تقليد الحركات الجسدية . • التّوافق الجسدي و التعبير عن المشاعر بأداء الحركات الجسدية (الإيماء - لغة الوجه - اللمس). 	<ul style="list-style-type: none"> • القدرة على التّحكم بحركة الجسم والتعامل بمهارة بالأشياء المحيطة . • التّعبير عن النفس عن طريق الحركة وامتلاك القدرة على التوازن و التّوافق بين العين واليد. 	 <p>الذكاء الحسيّ/ الحركيّ</p>

الوظائف المحتملة	المهارات	الوصف	الذكاءات
<ul style="list-style-type: none"> • الاستشارات . • السياسة . • ريادة الأعمال . • العلاقات العامة. • إرشاد وتوجيهي. 	<ul style="list-style-type: none"> • الاستماع للآخرين وفهم طبائعهم ومشاعرهم . • التّشاور مع الآخرين والعمل ضمن مجموعات . • التّواصل مع الآخرين . • ملاحظة توجهات ومحفزات ونوايا الآخرين . • بناء الثقة ومحاولة التّوصل للحلول أبناء الخلافات. 	<ul style="list-style-type: none"> • رؤية المتعلم للأشياء من وجهة نظر الآخرين لتعرف نمط تفكيرهم وفهم مشاعرهم. • القدرة على التّنظيم مع الآخرين واستخدام اللغة اللفظية وغير اللفظية من أجل إقامة علاقات ووسائل اتصال مع الآخرين. 	 <p>الذكاء التفاعلي / الاجتماعي</p>
<ul style="list-style-type: none"> • مجالات العلوم الفلسفية . • مجالات البحث والاستشارة . • الطب النفسي. • الإرشاد الديني. • الإرشاد النفسي. 	<ul style="list-style-type: none"> • فهم الذّات وتحليلها. • تقييم طريقة التّفكير والتخطيط الجيد . • فهم المتعلم لدوره بين الآخرين . • أداء المشاريع المعتمدة على الجهد الذّاتي . • عكس القدرات الذّاتية للمتعلم لتوجيه أسلوب ممارسته. 	<ul style="list-style-type: none"> • القدرة على فهم الذّات وتعريف كينونتها. • فهم المتعلم لمشاعره وأحلامه وتنظيم علاقاته مع الآخرين . • تعرف المتعلم على مكامن القوة والضعف لديه واتّخاذ القرار المعتمد على حاجاته ومشاعره وأهدافه الذّاتية. 	 <p>الذكاء الذّاتي / التأمل الإبداعي</p>
<ul style="list-style-type: none"> • مطربون . • مدربو الموسيقا. • عازفو آلات موسيقية. • مؤلفو الألحان والأغاني. • الإنشاد. • هندسة الصوت. • التربية المسرحية. 	<ul style="list-style-type: none"> • الغناء . • عزف الآلات الموسيقية . • تعرّف أنماط الإيقاعات . • تأليف الموسيقا. • تذكّر النغمات وفهم التراكيب والألحان الغنائية . • إصدار الأصوات (الهمممة - الصفير - تقليد أصوات الأشياء). 	<ul style="list-style-type: none"> • القدرة على أداء وتقدير الموسيقى. • اهتمام المتعلم بالأصوات المحيطة به بجميع أنواعها وبالألحان والأنماط الموسيقية. • يستجيب المتعلم للموسيقى أما بتقديرها أو انتقادها. 	 <p>الذكاء الإيقاعي / الموسيقي</p>
<ul style="list-style-type: none"> • البحوث في حدائق الحيوانات أو المتاحف الطبيعية. • العمل في المنظمات البيئية ورعاية الحيوان. • البحوث في مجال الجيولوجيا والفضاء. • تقديم النشرات الجوية. • تدريس الجغرافيا والمواد الزراعية. 	<ul style="list-style-type: none"> • الرّغبة في زيارة المحيط الخارجي (جبال - حدائق-غابات - أنهار) . • ملاحظة الحيوانات وتربيتها . • جمع وتصنيف أنواع النباتات. • الاهتمام بالظواهر الطّبيعية ورصدها (خشوف - كسوف - زلازل - براكين) . • مطالعة المصادر (كتب - برامج - أفلام) التي تهتم بالطبيعة والعلوم والكائنات الحية. 	<ul style="list-style-type: none"> • القدرة على تقدير وفهم العالم الطبيعي . • تعرّف المتعلم على الطّبيعة (نبات - حيوان - ظواهر طبيعية) . • الاهتمام بأنماط الحياة الأخرى ومدى تعاملها في البيئة. 	 <p>الذكاء الطبيعي</p>



نشاط 7



- تحدث أمام زملائك في موضوع تحبه لمدة نصف دقيقة دون نطق حرف (ذ).
- أي نوع من أنواع الذكاءات، قمت باستخدامه في هذا التمرين؟

استكشف ذكاءاتك المتعددة:

نشاط 8



- اقرأ مؤشرات كل نمط.
- قيّم نفسك من 1 إلى 10 حسب مدى انطباق السلوك عليك.
- اجمع درجاتك في كل ذكاء.
- رتب الدرجات التي حصلت عليها من الأعلى إلى الأقل.

الذكاء اللّفظي / اللغوي

	أكتب وأقرأ الكتب الثقافية والشّعر والقصص والمجلات	1
	تجذب انتباهي التعليمات الموجودة على اللوحات الإرشادية والإعلانات أكثر من الصور.	2
	لديّ قدرة كبيرة على الحفظ.	3
	أستطيع التّحدث بفصاحة وأناقش في الآراء العامة والمواضيع المهمة.	4
	أفضل اللغة العربية واللغة الإنجليزية واللغات الأخرى على المواد الدراسية الأخرى.	5
	أنا بارع في حل الكلمات المتقاطعة وتكون الكلمات والجمل وغيرها من الألعاب اللّغوية.	6
	لديّ قدرة على التلاعّب بالألفاظ والتوريّة المضحكة.	7
	أبحث عن مفردات جديدة وموطن الجمال في اللغة العربية واللغات الأخرى.	8
	المجموع	

الذكاء الرّياضي المنطقي

	أقوم بعدد درجات السّلم والأشجار في الطريق أو أي شيء أمامي.	1
	أقارن دائمًا بصيغ : أكبر وأصغر وأطول وأقصر.	2

	أحبّ مواد الرياضيات والإحصاء والعلوم.	3
	أستمتع بحل الألغاز الرياضية.	4
	أحبّ الأفكار التي تبدأ بـ(بماذا لو؟).	5
	من السهل على استخدام الأرقام والرموز العددية دون آلة حاسبة.	6
	أستخدم المعادلات لوصف ملاحظاتي.	7
	أحبّ الرسوم الهندسية والتخطيط والرسم البياني.	8
	المجموع	

الذكاء الحسيي الحركي

	تنخفض طاقتى عند المذاكرة لمدة ساعة ، وأنام أكثر من 8 ساعات.	1
	أحرك ذراعي أثناء التحاور العادي دون شعوري بذلك.	2
	أتحرك أثناء التفكير كثيراً.	3
	أحب لمس الأشياء وعدم الاكتفاء بالنظر إليها.	4
	أمارس رياضة معينة بشكل منتظم لمدة 5 ساعات أسبوعياً.	5
	أستمتع بالأشغال اليدوية ؛ كالفحار والنحت والتجارة والغزل ...	6
	أفضل تعلم مهارات جديدة دون قراءة.	7
	أحب الخروج والحركة الكثيرة.	8
	المجموع	

الذكاء التأمللي الإبداعي

	أستمع أكثر مما أتحدث.	1
	لدي هدف وخطّة وإرادتي قوية.	2
	أتأمل الكون والوجود والنفس وأحوال المجتمع.	3
	احترم الوقت والزمن.	4
	أقضى أوقاتاً طويلة في التفكير والتفكير بمفردتي.	5
	لدي اهتمامات وهوايات يراها الناس غريبة.	6
	أتعامل مع الظواهر وفقاً لقوانينها وقواعدها.	7
	أهتم بمعرفة ذاتي وأعرف نقاط قوي وضعفي وحالتي المزاجية.	8
	المجموع	



الذكاء الإيقاعي الموسيقي

	أحفظ جيداً الأغاني والأشيد.	1
	صوتي جميل وأقلد الأصوات والألحان.	2
	أستمع إلى الأغاني والأشيد أكثر من القراءة ومشاهدة الأفلام.	3
	أنشد عند المشي وعلى السرير وأثناء الاستحمام.	4
	أستطيع تذكر لحن جديد بسهولة، وأغيره حسب حالي المزاجية.	5
	أحول العبارات والتوصوص والأرقام إلى ألحان.	6
	أنقن العزف على آلة موسيقية.	7
	أحافظ على الإيقاع أثناء الصفير أو النقر بالأصابع.	8
	المجموع	

الذكاء الحسني البصري

	أحب الكتب ذات الصور الكثيرة ، وأستطيع تخيل الصورة في أبعادها الثلاثية.	1
	أحب الرسم ، والألوان تلفت انتباхи وأضيف إلى الواقع من خيالي.	2
	أميّز الأشكال بدقة وسرعة.	3
	أحدّد مكاني بسهولة من بيتي ، وأعرف القبلة والاتجاهات الأربع.	4
	أستمتع بالغاز الصور والمتاهات.	5
	أقوم بالرسم العابث والتخطيط أثناء التفكير.	6
	الهندسة عندي أسهل من الجبر.	7
	أسجل الأحداث والمناسبات بالصور أو الفيديو أو الرسم.	8
	المجموع	

الذكاء الطبيعي

	أنا أحب الحيوانات جميعها.	1
	أستمتع كثيراً بصيد الأسماك والحيوانات، والزراعة والطهي .	2
	أقوم بجمع الصخور والحشرات مثل؛ الفراشات والأصداف وغيرها.	3
	أت فقد عادة تقارير المناخ لتهيئة الظروف المناسبة.	4
	أهتم بزراعة الزهور والنباتات بشكل عام.	5

	أحب تنظيم الأشياء والوجود خارجاً.	6
	كثيراً ما أستخدم كاميرا أو مسجل فيديو متنقلًا لتسجيل ما أشاهد حولي .	7
	الاحظ السمات الأساسية للكائنات بشكل عفويّ.	8
المجموع		

الذكاء التفاعلي الاجتماعي

	أفضل المذاكرة في مجموعة.	1
	أتمنّع بصفات قيادية؛ فأنا (حازم واثق بنفسي، محبوب ومشهور، مرن وصاحب رأي يفتقد).	2
	أنجز بشكل أفضل في المجموعة، وأفضل الألعاب الجماعية.	3
	أعرف 100 شخص على الأقل وأنتعامل معهم.	4
	يعدّني أصدقاء زعيماً.	5
	أشعر بارتياح مع الغرباء.	6
	أشارك في المناسبات الاجتماعية، كالافراح والأحزان والزيارات.	7
	أطلب التّصح من غيري وأعلم ما يعرفه غيري عنِّي.	8
المجموع		

- قم بنقل النتائج إلى المربع الآتي؛ لتتعرف نوع الذكاء الذي تمتلكه بصورة أكثر وضوحاً.
- نوع الذكاء الذي يميّزك هو أعلى مجموع حصلت عليه.
- كل الذكاءات موجودة لديك لكن بنسب مختلفة.



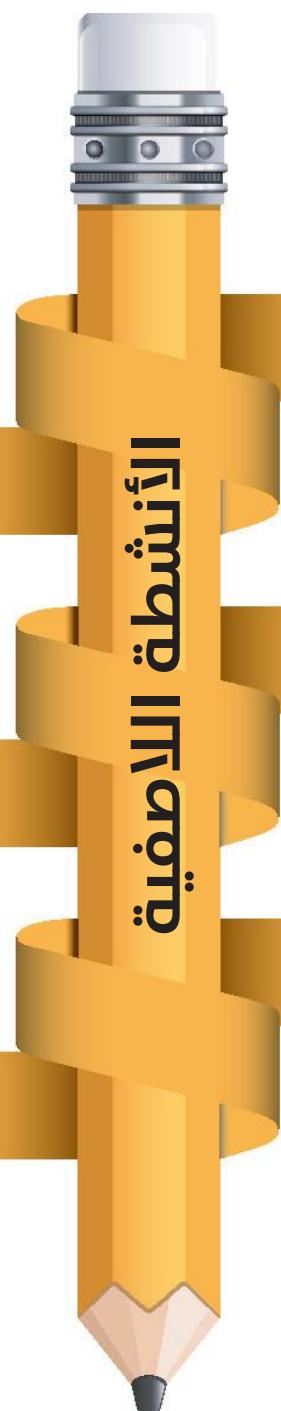


نشاط 9



أنشطة لاصفية لدعم الذكاءات المتعددة عزيزي الطالب ... تعتبر الأنشطة الاصفية وسيلة للتعامل الإيجابي مع الذات، وحسب تعريف د. محمد عمر هي الطريقة التي ينظر بها الإنسان إلى نفسه). وإليك بعض الأنشطة المقترحة لدعم الذكاءات المتعددة لديك.

- أضف بعض الأنشطة الأخرى لدعم الذكاءات المتعددة لديك:

**المنطقى**

برنامج البيرق في جامعة قطر.

اللغوي

- مناظرات باللغة العربية واللغة الانجليزية

Qatar Debate

الموسيقى

الاشتراك في المسرحيات وممارسة الكتابة.

الحركي

الاشتراك في الأنشطة الرياضية المتوفرة في مراكز رياضية في جميعها - ومثال ذلك: أسباير.

البصري

المشاركة في الأعمال الفنية واليدوية، من خلال المتاحف.

الطبيعي

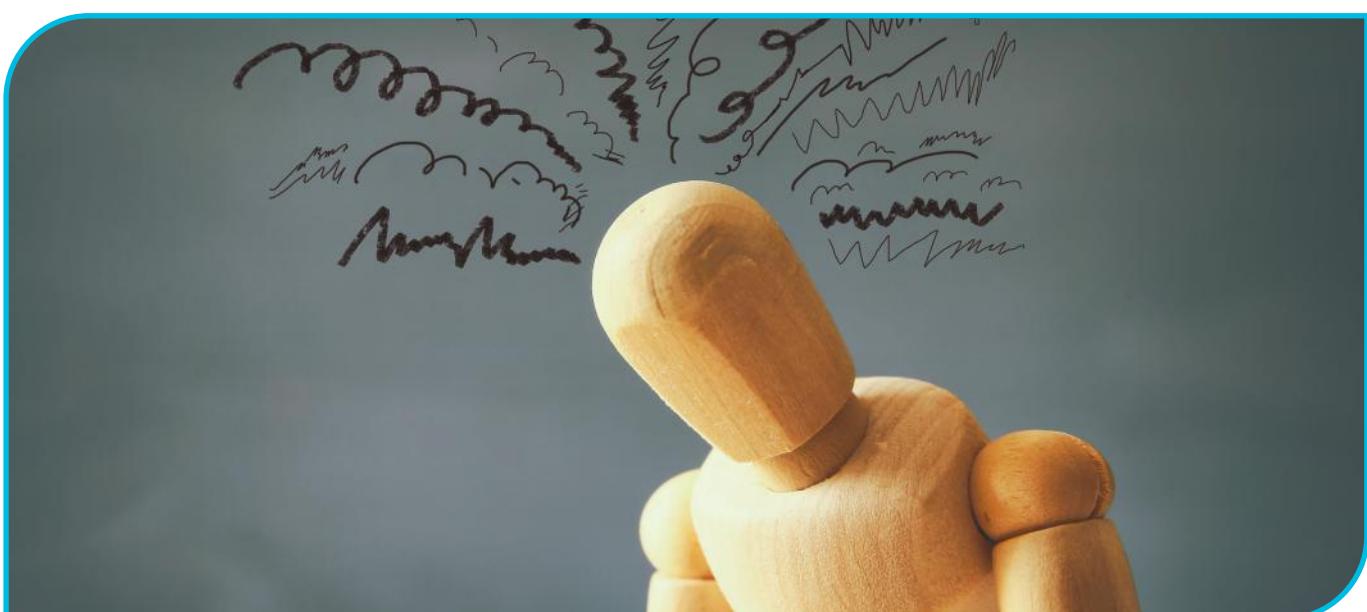
برنامج أصدقاء البيئة والصحة.

فوائد الذكاءات المُتعدّدة والدراسة :

- تساعد الطالب كثيراً في تعزيز التعلم وحل المشكلات الحياتية.
- تسهل عملية قياس القدرات الأكademية، وذلك عكس الذكاء الكلاسيكي الذي يعتمد على الإجابات القصيرة.
- تساهم في تحديد فردية الطالب وتساعد على تقوية شخصيته.
- تدعم المعلم في تصميم دروس مبنية على قدرات الطالب ونقطة قوته وضعفه.
- تحفز الطالب على استخدام إمكاناته؛ لفهم قدرات الاستيعاب لديه وتطويرها.

فوائد الذكاءات المُتعدّدة في الحياة:

- تحفز الطالب على روح المشاركة الفعالة؛ من خلال تطبيق الأنشطة المختلفة التي تستخدم أثناء التعلم.
- تدعم الطالب الضعيف في الدراسة وتحوله إلى طالب مجتهد شغوف بالتعلم؛ وذلك من خلال تطبيق أنشطة تعتمد على التنوع التفكيري.
- تربط مهارات التعلم بمهارات الحياة؛ حيث تقدم إلى الطالب فرص التعلم المبنية على احتياجاته واهتماماته ومواهبه؛ مما يجعل الطالب أكثر نشاطاً واهتماماً بالدراسة.
- تساعد على ربط الجوانب الاجتماعية بالتعليم؛ الأمر الذي يعزّز تواصل الأهل والمجتمع مع الطالب والمدرسة والمعلمين.
- تزيد من ثقة الطالب بنفسه؛ ليصبح قادراً على إظهار قدراته والمشاركة مع الآخرين؛ مما يمنحه روح الدافعية نحو التخصص.
- تمنح الطالب القدرة على وجود حلول للمشاكل التي تواجهه، وتساعده كذلك في الحصول على خبرات تعليمية إيجابية.





ملاحظاتي :

2

الوحدة الثانية
أدیر مواردي



- | | |
|---------------|----------------------|
| أصنع رؤيتي | الدرس الأول: |
| أحدد أهدافي | الدرس الثاني: |
| أرتب أولوياتي | الدرس الثالث: |
| (1) أدبر وقتي | الدرس الرابع: |
| (2) أدبر وقتي | الدرس الخامس: |

مخرجات الوحدة

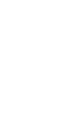
في نهاية الوحدة، يتوقع أن يكون الطالب قادرا على أن:

- يتعرف مفهوم الرؤية.
- يدرك أهمية الرؤية.
- يتدرّب على كتابة رؤيته.
- يتعلّم مفهوم الهدف.
- يدرك أهمية كتابة الأهداف الشخصية.
- يضع أهدافا ذكية لنفسه.
- يدرك أهمية ترتيب الأولويات.
- يتعرّف كيف يرتب أولوياته.
- يربط بين أولوياته ومجالات الحياة.
- يتعرّف مفهوم إدارة الوقت.
- يدرك أهمية الوقت.
- يضع وسائل عملية لمواجهة مضيعات الوقت.
- يتدرّب على إدارة الوقت.
- يصمّم برنامجاً شخصياً لإدارة وقته (مفكّرة الطالب).

1

الدرس الأول

أصنع رؤيتي





نواتج التعلم:

ومنها
الإيمان بالله وما وضعه في الإنسان من قدرات وموهاب هو الخطوة الأولى في طريق النجاح، لأنها تكسب الإنسان قيمة لكل ما يقوم به.

بنهاية هذا الدرس، يتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يتعرف مفهوم الرؤية.
- يدرك أهمية الرؤية.
- يتدرّب على كتابة رؤيته.

مفهوم الرؤية Vision

نشاط 1



عزيزي الطالب: ما رأيك في هذه المقوله ؟

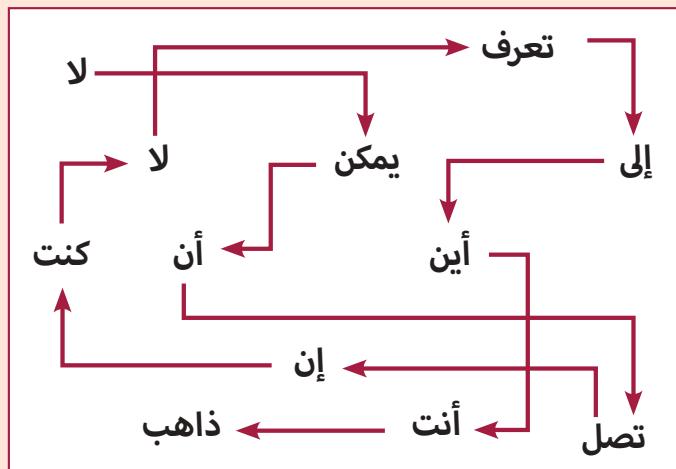
«إذا فشلت في التخطيط، فقد خططت للفشل»

- هل تملك رؤية لما سيكون عليه حالك في المستقبل؟
- هل تملك أهدافاً محددة تود تحقيقها؟

نشاط 2



هل تستطيع أن تتوصّل إلى الجملة من خلال الشكل الآتي ؟



الرؤية Vision هي الحلم الأكبر الذي ترغب في تحقيقه على المدى البعيد.



باختصار الرؤية هي كيف ترى نفسك في المستقبل؟ أين أريد أن أكون؟

مثال في قصة



يعمل أحمد مندوب مبيعات في شركة لبيع الألبان، ولكنه دائمًا ما يرى نفسه مستحثًّا لمنصب أعلى من هذا.

أحمد لديه شغف بالتسويق، ويريد أن يصبح مديرًا للتسويق، ومن هنا قرر أحمد التوقف والسؤال: «ماذا أريد أن أفعل لي أصبح المدير التسويقي للشركة؟» وكان هذا هو الدافع الرئيس في قراره، حيث رأى أنه وجب عليه بناء خطة للوصول لهذا المنصب.

بدأ أحمد في البحث عن مهارات هذه الوظيفة ومهامها الرئيسة، ثم جلس وبدأ يستخدم خياله في رسم صورة للشخص الذي يريد أن يكون عليه بعد خمس سنوات من الآن، وبدأ يكتب هذه الصفات: «أريد أن أكون شخصًا أنيقًا ، لدى القدرة على الإلقاء والإقناع، لدى خبرة عملية وعلمية في مجال التسويق، أجيد التحدث باللغتين العربية والإنجليزية، لدى القدرة على إدارة فريق وتوزيع المهام والتفاوض. لدى علم ببعض المجالات التي تمس التسويق مثل المبيعات والإدارة».

وكتب أحمد صورةً متكاملةً لهذا الشخص الذي يُريده أن يكون عليه بعد مرور خمس سنوات.

ما فعله أحمد هو تحديد الرؤية ورسم صورة متكاملة للنتيجة التي يريد الوصول إليها.



نشاط 3



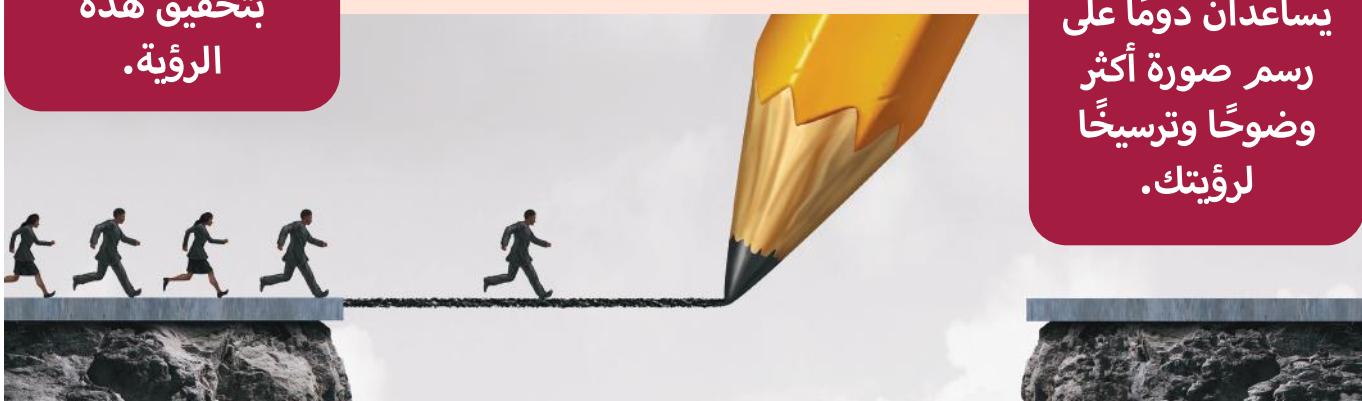
عزيزي الطالب ... أغمض عينيك واترك العنان لخيالك، وارسم صورة ذهنية تعبّر عن نجاحك الذي تصبو إليه:

لا تحد من إبداعاتك، وارسم كما تخيل نفسك.



كن إيجابياً ومتفائلاً
بتحقيق هذه
الرؤى.

الكتابة والرسم
يساعدان دوماً على
رسم صورة أكثر
وضوحاً وترسيخاً
لرؤيتك.



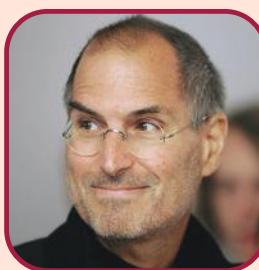
ومنها

تتعدد صور النجاح من شخص إلى آخر، فقد يكون النجاح لدى شخص هو الحصول على سيارة فارهة وعند آخر أن يكون أستاداً محاضراً في أكبر الجامعات العلمية، وعند ثالث يكون من المشهورين إعلامياً سواءً أكان فنياً أم سياسياً أم علمياً، وقد يكون النجاح عند بعض الأشخاص بهذا كله.

نشاط 4

الرؤية مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بالنجاح. ضع دائم رؤيتك أمامك، ضعها في مكان بارز، واحفظها جيداً، واجتهد في تحقيقها، فهي أنت في المستقبل.

رؤيتي :

نشاط 5

ستيف جوبز



الأمير الوالد
الشيخ حمد بن خليفة آل ثاني



أمير دولة قطر
الشيخ تميم بن حمد آل ثاني



الدكتور مهاتير محمد

ما يجمع هؤلاء القادة أن لهم رؤية واضحة. من خلال البحث في الشبكة المعلوماتية، اختر شخصية واحدة، وتوصل إلى أسباب نجاحها من خلال رؤيتها.

الدرس الثاني

أحدد أهدافي





نواتج التعلم:

بنهاية هذا الدرس، يتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يتعرف مفهوم الهدف.
- يدرك أهمية كتابة الأهداف الشخصية.
- يضع أهدافاً ذكيةً لنفسه.

مفهوم الهدف Objective

الهدف هو الأمر الذي يرغب الشخص في تحقيقه. وتنوع مستويات الأهداف على المدى القريب أو المتوسط أو البعيد. يقول الله تعالى :

{أَقْحَسِبْتُمْ أَنَّمَا خَلَقْنَاكُمْ عَبَثًا وَأَنْكُمْ إِلَيْنَا لَا تُرْجَعُونَ ﴿١١٥﴾ فَتَعَالَى اللَّهُ الْمَلِكُ الْحَقُّ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ ﴿١١٦﴾} المؤمنون (115 - 116).

صاحب الأهداف يسير بخطى ثابتة..
في مسار محدد، وبرؤية واضحة.



عديم الأهداف، يسير بحسب الآخرين..
يتبعثر حسب الظروف، لا يرى ماذا يريد
ولا كيف يمكن.



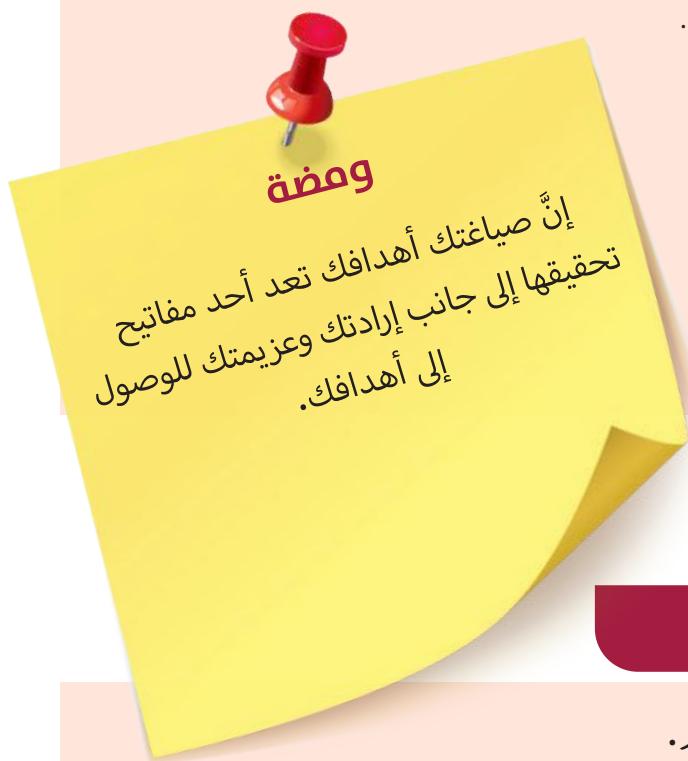
نشاط 6



ما الفرق بين هاتين العبارتين:

- أريدُ تعلمِ الجرافيكس العامَ القادم.
- سوفُ أستخدمُ مهارةِ الجرافيكس في تصميمِ فيديو شائقِ في العامِ القادم.

دون إجابتك هنا :



نشاط 7

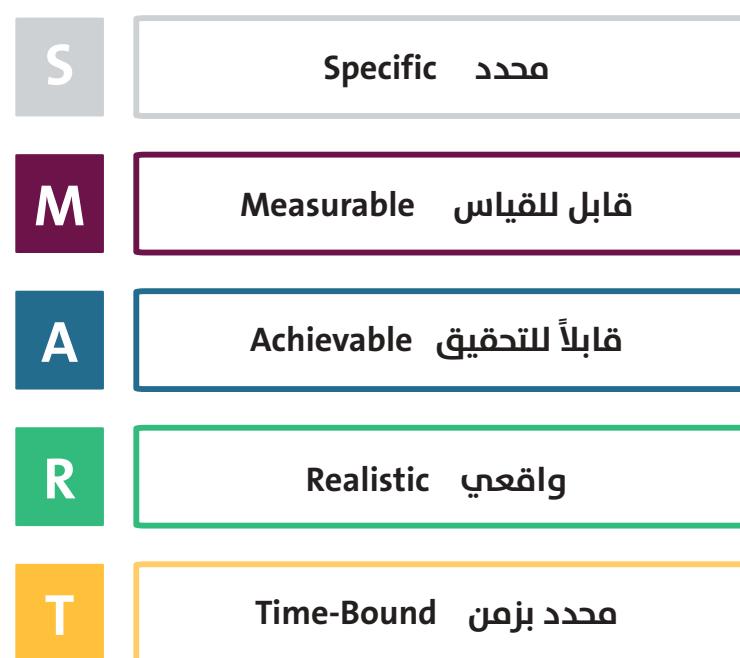


عزيزي الطالب: اكتب هدفًا ترغب في تحقيقه نهاية العام.

قاعدة الأهداف الذكية S.M.A.R.T.

تضم القاعدة معايير تم ابتكارها لمساعدتك على تحديد أهدافك بطريقة سليمة وتمكنك من متابعتها، وتسهل عليك العمل على تحقيقها. لا يوجد رأي قاطع فيما يتعلق باستخدام المصطلح S.M.A.R.T. للمرة الأولى، ولكن يشيع أن أول استخدام لها المصطلح كان في عدد نوفمبر من العام 1981 من مجلة (Management Review) (George T. Doran).

يشير كل حرف من الاسم المطلق على معيار تحديد الهدف (S.M.A.R.T.) . إلى معيار مختلف يجب تحقيقه في كل هدف تقوم بتحديده، إذ يجب أن يكون محدداً (Specific) ، وقابلًا للقياس (Measurable) ، ويمكن تحقيقه (Achievable) ، وموضوعياً (Realistic) ، ومحددًا بزمن (Time-Bound) ، وعلى الرغم من وجود العديد من المرادفات الأخرى للمعاني ذاتها، إلا أن تلك هي الأكثر شيوعاً.



تأمل هذا النموذج لهدف ذكي

((هدفي أن أقرأ كتاب «الرحيق المختوم» قبل نهاية الشهر القادم))



نشاط 8



في ضوء قاعدة الأهداف الذكية اقرأ الأهداف التالية وناقشها مع أفراد مجموعتك من حيث الفاعلية.

محدد بزمن	واقعي	يمكن تحقيقه	قابل للقياس	محدد	الهدف
					أريد شراء سيارة تويوتا .
					سوف أقرأ كتاب مهارات الحياة الجامعية من صفحة 20 - 37 الأسبوع القادم.
					أريد تحقيق نسبة (100 %) في امتحان الثانوية العامة هذا العام.
					أتمنى أن أنهي دراستي الثانوية في فصل دراسي واحد.
					أريد الحصول على شهادة جامعية، والالتحاق بوظيفة مرموقة.
					سأقوم ببناء مركز للأعمال الخيرية بعد عشر سنوات من الآن.
					سأحضر دورة متخصصة في اللغة الإنجليزية بواقع 4 ساعات لمدة شهرين لرفع مستوىي.
					سأمارس الرياضة أسبوعياً لأخفف من وزني.

نشاط 9



بعد أن تعرّفت قاعدة الأهداف الذكية S.M.A.R.T.، ضع أهدافك وفق رؤيتك التي وضعتها في النشاط 4 بما يتوافق مع قاعدة الأهداف الذكية.

دون رؤيتك وأهدافك في مفهومك الشخصي.

نشاط 10



يمكنك أن ترسم أهدافك بطريقة أخرى عن طريق الإجابة عن الأسئلة التالية لكل هدف من أهدافك كما هو موضح في الجدول التالي:

الهدف الثالث	الهدف الثاني	الهدف الأول	التساؤلات
			ما الهدف الذي أصبو إليه؟
			متى سأصل إلى هدفي؟
			من سيدعمني لتحقيق هدفي؟
			كيف يؤثر تحقيق هدفي على جوانب حياتي الأخرى؟
			ما العوائق التي تحول دون تحقيق هدفي؟
			كيف يمكنني التغلب على تلك العوائق؟



دورة حياة الأهداف:



لكي تتحقق أهدافك؛ فلا بد من توافر العوامل الآتية:

1. ضع كل أهدافك وأحلامك، وكلما زادت أحلامك زادت الأمور التي يمكن تحقيقها.
2. اختر ما يناسبك منها؛ اختر ما يتماشى مع ميولك وقدراتك وطموحاتك.
3. حدد المعوقات التي قد تواجهها، وقد تحد من تحقيقك لأهدافك.
4. ضع خطة عمل واضحة الخطوات والمراحل: "هدف بدون خطة هو مجرد أمنية".
5. ابحث عن الدافع والحفز بشكل مستمر؛ تواجد الدوافع والحوافز مهم لدفعك بشكل مستمر و دائم لتحقيق الهدف، لكي تنجح يجب على رغبتك في النجاح أن تفوق خوفك من الفشل.
6. اجعل أهدافك حقيقة وليس مجرد أمنية وفكرة.
7. توقف، تأمل وقيّم مدى نجاحك لكل مرحلة للوصول لتحقيق أهدافك وأحلامك.



3

الدرس الثالث

أرتب أولوياتي





نواتج التعلم:

بنهاية هذا الدرس، يتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يدرك أهمية ترتيب الأولويات.
- يتعرف كيف يرتب أولوياته.
- يربط بين أولوياته و مجالات الحياة.

تمهيد



من المفاهيم المهمة في ديننا الحنيف «فقه ترتيب الأولويات»، ويعني: وضع كل شيء في مرتبته، مؤكداً على ضرورة الترتيب بين الأشياء بحسب أولويتها وأهميتها بالنسبة للفرد المسلم وللمجتمع، فيقدم الأولى فالأخيرة، ولا يقدم غير المهم على المهم، أو المهم على الأهم، وهكذا.

ومنصة

إذا سألت عن سر الفشل في ترتيب الأولويات ، سنجد الإجابة في الانشغال بالأمور العاجلة وغير الهامة، وأكثرها أمور هامشية.

أهمية ترتيب الأولويات

يعتبر ترتيب الأولويات فاصلاً يميز الناجح من الفاشل، ويثبت مدى مرونة الذات في تطوير المهام حسب ماقتضيه الأهداف، وبوقت محدد لكل مهمة وفق ترتيب الأهم فالمهما ، فالإنسان الناجح ليس الإنسان المنتج أو الذي ينجذب الأمور فقط، بل هو الإنسان الذي يحقق النتائج المطلوبة في الوقت المتاح. لذا تأتي أهمية ترتيب الأولويات التي تعود الفرد على ترتيب مهامه وأعماله ابتداءً من المهم فالأشد ، بحيث يتمكن الإنسان من تحقيق أهدافه في الوقت المتاح أمامه.

نشاط 11



عزيزي الطالب: اقرأ هذه القصة القصيرة واستنتج منها الفائدة.

ذهب رجل ليزور بلداً أفريقياً لعدة أيام لإنجاز مهمة ما، وفي أثناء تجوله في آخر أيام زيارته انقطع الحذاء الذي كان يرتديه، وكان قد تبقى وقت قصير على رحلة طيران المغادرة، فكان كلما تحرك بضع خطوات حاول إصلاحه، حيث رأى أن ذلك سيوفر له بضعاً من الدولارات، لكنه لما كرر ذلك لعدة مرات أضاع الوقت فدخل المطار متأخراً وفاتها الطائرة. لقد وفر مبلغاً صغيراً، ولكنه تكبّد مبلغاً ضخماً.

ومنها

تعلم قول كلمة: لا
قل: «لا» للأعمال التي لا ترى منها فائدة،
أو لا تستطيع الوفاء بها.

نشاط 12



اكتب في الجدول التالي خمساً من المهام التي تود إنجازها.
في هذا العام بالرجوع إلى أهدافك التي وضعتها في الدرس السابق.

جدول المهام

1	
2	
3	
4	
5	



مصفوفة أيزنهاور لترتيب الأولويات

تعد استراتيجية ترتيب الأولويات من أولى خطوات إدارة الوقت حيث يجب ترتيب الأعمال والمهام، إذ ثمة مهام عاجلة وأخرى غير عاجلة، بحيث يمكن الفرد من إنجاز الأعمال دون ضغوط.

غير عاجلة	عاجلة	مهمة
مهام هامة ولكنها غير عاجلة. أمثلة: ممارسة الرياضة، حضور دورة، وضع جدول للمذاكرة.	مهام غاية الأهمية وعاجلة يجب القيام بها. أمثلة: زيارة مريض، مراجعة الاختبارات.	
غير عاجلة	عاجلة	غير مهمة
غير مهم، وغير عاجل. مثلاً: تصفح موقع التواصل الاجتماعي.	غير مهم، ولكن عاجل. أمثلة: زيارة قريب، الرد على مكالمة هاتفية.	

نشاط 13



بعد معرفتك أنواع المهام وكيفية ترتيب الأولويات. ارجع إلى قائمة المهام التي دوّنتها في النشاط السابق (12) وصنفها حسب استراتيجية ترتيب الأولويات:

غير عاجل	عاجل	الأهمية
2 - خطط	1 - أنجذب	هام
4 - أترك	3 - فوض	غير هام

توجيهات مهمة عند ترتيب الأولويات



• ترتيب الأولويات يستلزم وجود أهداف واضحة في حياتنا، والتدريب على عدم المماطلة في تحقيقها.

• ممارسة ترتيب الأولويات يستلزم أن يكون على جميع مستويات الأهداف؛ إذ ثمة أولويات للأهداف الكبيرة، وتلك المتوسطة، وأخرى اليومية. ومن هنا لابد من ممارسة هذه المهارة يومياً وباستمرار.

• أفضل شخص يرتب أولوياتي هو: **أنا**.

الأولويات نوعان:

• ثابتة كالتي تتعلق بواجباتنا الدينية، وتلك معاييرها واضحة.

• متغيرة كالتي تتعلق بدراستنا الأكاديمية، أو الظروف الاجتماعية، تخضع لتقدير كل شخص.

• ثمة مرونة في ترتيب أولوياتنا؛ فقد يكون الأمر قليل الأهمية الآن، ولكنه بعد فترة قد يكون عالي الأهمية.

• إذا أردنا بناء عادة ترتيب الأولويات والتمكن منها علينا الاهتمام بالأمور الهامة سواء العاجلة أو غير العاجلة، لتجنب الانشغال بالأمور غير الهامة سواء العاجلة أو تلك غير العاجلة.

وَعْدَة

استعن بمفكرة الطالب الخاصة بك لوضع مهامك وأنشطتك، ثم رتبها تبعاً لأولوياتها بالنسبة لك، ومن ثم ابدأ في التنفيذ.

4

الدرس الرابع

أدبي وقتي (١)





نواتج التعلم:

بنهاية هذا الدرس، يُتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يتعرف مفهوم إدارة الوقت.
- يدرك أهمية الوقت.
- يضع وسائل عملية لمواجهة مضيعات الوقت.

وَمِنْهُ
والوقت من أهم النعم التي أنعم الله بها علينا، ولأهمية الوقت أقسم الله في القرآن الكريم به - وهو الغني عن القسم - عدّة مرات. قال تعالى :-
{وَالْفَجْرِ وَلَيَالٍ عَشْرٍ}
 الفجر: (1، 2)

تمهيد



«الوقت هو الحياة». تحمل هذه الجملة مدلولاً غاية في الأهمية، وتعد مفتاحاً مميزاً لفهم طبيعة الوقت وأهميته. وفي الدروس التالية ستتناول أهمية الاستخدام الفعال للوقت والسلوكيات الشائعة التي تعمل على تضييعه بالإضافة إلى كيفية تحديد أولويات المهام اليومية، وتعتبر هذه المهارات ضرورية لتحقيق النجاح الشخصي والمهني في المنزل والمدرسة أو الجامعة ومكان العمل وينت阔 أوسع في الحياة.





نشاط 14



يرجى وضع إشارة (✓) بجانب كل عبارة حسب مطابقتها لشخصيتك لاكتشاف مهارات إدارة الوقت لديك.

أبداً	أحياناً	دائماً	جدول المهام	
			أقوم بكتابة قائمة بالمهام التي أرغب في القيام بها كل يوم لليوم التالي .	1
			أقوم بكتابة قائمة بالمهام التي أرغب في القيام بها كل أسبوع للأسبوع التالي.	2
			أقوم بمتابعة قائمة المهام التي أرغب في القيام بها يومياً.	3
			أكون حازماً في رفض المهام التي أعجز عن إنجازها في الوقت المحدد.	4
			أستلم مسؤوليات إضافية فوراً دون الشعور بالخوف.	5
			يكون مكتبي دائماً منظماً .	6
			لديّ أوقات محددة للنوم والاستيقاظ.	7
			لديّ نظام جيد وفعال لحفظ سجل الملاحظات والكتب الدراسية.	8
			يُمكّني أن أصف نفسي على أنني أحب الكمال حيث أتفقد التفاصيل.	9
			أحبّ التحدث بالهاتف كثيراً.	10
			أحبّ الالتزام بمواعيد النهاية.	11
			يتشتت انتباهي عند العمل على فرضي المنزلية أو أي مهمة أخرى .	12
			إن رغبت في القيام بأمر بدقة، أقوم به بنفسي.	13
			أتمكّن من إعطاء التعليمات للآخرين بوضوح تام.	14
			أجد صعوبة لرفض أي طلب يطلبه مني أصدقائي أو أقاربي .	15
			أعدّ دائماً قائمة بالأولويات وأعلم جيداً المهام التي أريد القيام بها أولاً.	16

أعد تطبيق هذا الاختبار بين فترة وأخرى لتتعرف مدى تقدمك في مهارة إدارة وقتك.

مفهوم إدارة الوقت

ثمة آراء مختلفة حول مفهوم إدارة الوقت حيث تتعدد تعاريفاته، ولكنها جميعها تؤدي إلى نفس المفهوم وهو القدرة على إنجاز الأعمال، وتحقيق أهداف محددة بالتخطيط والتنظيم والتوجيه والمتابعة، وذلك بالاستغلال الأمثل والفعال لكل الإمكانيات المتاحة لإدارة الوقت.

المتابعة

التنظيم

تحليل
الوقت

التخطيط





أهمية إدارة الوقت

لقد أصبح إدراك أهمية الوقت وضرورة استغلاله معروفاً على نطاق عالمي، وبذلك لا يمكن النظر إلى إدارة الوقت على أنها إدارة تنظيمية فقط، حيث تؤدي إدارة وقتنا بفاعلية إلى:

تحقيق التوازن بين حاجات الأفراد في حياتهم من حيث الواجبات والرغبات والأهداف، وإنجاز الأعمال بشكل منسق ومنظم وبمستوى أفضل.

تحفيض الضغوط في الحياة، ويتم ذلك من خلال وضوح أهدافك ومعرفة المهام الأسبوعية واليومية لإنجازها حتى لا تصاب بالإرهاق والتوتر والقلق.

تعزيز الشعور بالمسؤولية وأهمية الوقت في الحياة العامة.

زيادة الإنتاجية والأداء العام وتحسين العمل من خلال التنظيم الجيد وتحديد المهام وكتابتها والتخطيط لها والسعى إلى تحقيقها.



عواائق إدارة الوقت

ثمة عواائق رئيسة تساهم في هدر الوقت، أو كما يطلق عليها مفهوم «مضيعات الوقت»، وتعني الأعمال التي تشغّلنا كثيراً ولكنها تساهم مساهمة محدودة في تحقيق أهدافنا. ويمكن تصنيف هذه العواائق إلى نوعين:

نوع العواائق	أمثلة
داخلية	• التأجيل والتّسويف.
	• الفوضى.
	• عدم التّخطيط المسبق.
	• التّردد.
خارجية	• الزيارات المفاجئة .
	• التلفاز، الهاتف.
	• الانتظار.
	• وسائل التّواصل الاجتماعي.

وَمَضَّة

إنّ الشخص الذي لا يستطيع إدارة وقته
لا يستطيع إدارة أيّ شيء آخر.

أعط أمثلة لبعض العواائق التي تؤثر على إدارتك لوقتك بشكل جيد.

.....

.....

.....

.....



نصائح في كيفية التعامل مع مُضيّعات الوقت

وَمِنْهُ
الوقت هو الحياة،
فاحرص على حياتك.

- التخطيط السليم والتنظيم الدقيق للوقت.
- التصرف بإيجابية تجاه مُضيّعات الوقت وتفاديها.
- الالتزام بالوقت المحدد لكل عمل في اليوم.
- توزيع الوقت وتحديده بمهام واضحة.

نشاط 15



فك في مهمة لم تنجح في إنجازها، ثم دون أهم السلوكيات الخاطئة التي أدت إلى عدم إنجازها وهدر وقتك.

.....

.....

.....

.....

.....

نشاط 16



عزيزي الطالب:

قم بتدوين خطتك التنفيذية لتحقيق أهدافك لهذا العام على مدى الأشهر القادمة في مفكريتك الشخصية.



5

الدرس الخامس

أدبي وفقي (2)





نواتج التعلم:

ومنها

لا تسمح للأفكار السلبية بالسيطرة عليك، بل استبدل بها أفكاراً إيجابية

بنهاية هذا الدرس، يتوقع أن يكون الطالب قادرًا على أن:

- يتدرّب على إدارة الوقت.
- يصمّم برنامج شخصي لإدارة وقته باستخدام مفكرة الطالب.

تمهيد



في الدّرس السّابق تحدّثنا عن مفهوم إدارة الوقت وأهميّته، وتمر التّطرق إلى مضيقات الوقت التي تستهلك جزءاً كبيراً من وقتنا، ولذا فمن الأهميّة بمكان أن نتدرّب على كيفية إدارة وقتنا بفعالية من خلال استخدام استراتيجيات حديثة تساهّم في استثمار الوقت، وتحقيق الأهداف التي نسعى إليها.

استراتيجيات وأساليب إدارة الوقت

1 - قائمة المهام - المفكرة



من المفيد استثمار الأجهزة التي نستخدمها دوماً على مدار اليوم، وأهمّها الهاتف، في المساعدة على تنظيم الوقت، إذ من الممكن استخدام التطبيقات المتوفرة بها أو البحث عن وسيلة أخرى تتناسب احتياجاتنا بصورة أكبر، كما يمكنك الاستعانة بتطبيق تدوين الملاحظات الموجود في الهاتف، لكتابة المهام التي يفترض عليك أن تقوم بها، وكلما انتهيت من واحدة تقوم بالإشارة أمامها.

ومن الممكن أن يكون ذلك عن طريق قائمة مكتوبة بخط يدك، أو مدونة في مفكرتك، بحيث تكون موجودة يومياً معك وأمامك، حتى تكون وسيلة فعالة للتذّكر الأمور التي تريدها، وتستطيع أن تحدد من خلالها الوقت المناسب لأدائها.

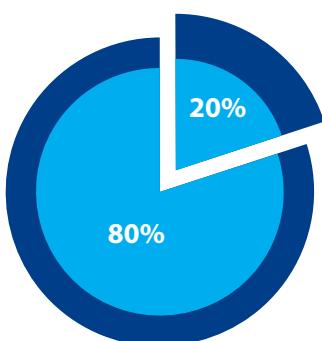
نشاط 17



أكتب مجموعة المهام التي ستقوم بها اليوم ، والوقت المحدد لكل منها.

الوقت	المهمة

2 - قاعدة 80/20



قاعدة 80/20 واحدة من أهم الاستراتيجيات في إدارة الوقت ويطلق عليها **مبدأ باريتو**. وإذا تم تطبيق هذه القاعدة فسوف تتغير أمورك التنظيمية في حياتك وستوفر الوقت والجهد. إن الإدارة الجيدة للوقت تعني التركيز على 20% من ممارسة الأنشطة التي تساهم في تحقيق 80% من الإنجاز ، ما يعني أن أغلب النتائج المتحققة في حياة الفرد تأتي من أقل الأسباب أو الأساسيات التي يمر بها خلال يومه، وبالتالي فنحن مطالبون بتقليل الهدر في جهودنا ومواردننا واستغلال أقل جهد ممكن للوصول لأكبر نتيجة مرجوة. بالإضافة لذلك فإننا عن طريق تطبيقنا لهذه الاستراتيجية سنتوجه بالتركيز والاهتمام لأكثر الوسائل فعالية ولأهم الموارد تأثيراً للوصول لأفضل النتائج.

كيف تطبق هذه القاعدة في حياتك الدراسية:

يمكنك اتباع هذه الخطوات:

- الموضوعات الأساسية التي لها أكبر مجموع من الدرجات اجعلها نصب عينيك في المذاكرة والمراجعة.
- الموضوعات الباقيه وهي كثيرة - وليس لها نفس القيمة الكبيرة من الدرجات - فعليك اختيار الأجزاء الهامة منها - وهي قليلة - وهي التي يتكرر ورودها في الامتحانات فعليك بدراستها دراسة جيدة.
- يبقى عندك أجزاء كثيرة من تلك الموضوعات غير الهامة منها فعليك دراسة هذه الأجزاء الكثيرة دراسة سريعة بمجهود قليل.
- حاول المراجعة للجميع بنفس درجة التركيز السابقة في الدراسة.



نشاط 18



متابعة وتنفيذ وإدارة الوقت:
من خلال دراستك لمهارة إدارة الوقت، قم بإعداد قائمة المهام التي عليك تنفيذها في مفهلك واضعاف الاعتبار أهم استراتيجيات إدارة الوقت.

نشاط 19



عزيزي الطالب: هذه بعض النصائح لاستثمار الوقت، هل يمكنك بالتعاون مع مجموعة إضافية نقاط جديدة لها؟

- حاول أن تستمتع بكل عمل تقوم به.
- تفاءل وكن إيجابياً.
- لا تضيّع وقتك ندماً على فشلك.
- حاول إيجاد طرق جديدة لتوفير وقتك كل يوم.
- ضع مفكرة صغيرة وقلماً في جيبك دائمًا.
- خطط ليومك في الليلة التي تسبقه.
- ركز على عملك حتى تنتهي منه.
- توقف عن أي نشاط غير منتج.
- أنصت جيداً لكل نقاش.
- رتب نفسك وكل شيء حولك.
- قلل من مقاطعة الآخرين لك عند أدائك لعملك.
- تعامل مع الورق بحزم فلا تجعله يتراكم في مكتبك ومنزلك.
- لا تقلق إن لم تستطع تنفيذ خطتك بشكل تام، وكن مرناً في التعامل مع العوائق.