



# التربية الأسرية

للمرحلة الثانوية

أسر (١٠١)



قررت وزارة التربية و التعليم بمملكة البحرين تدريس هذا الكتاب بمدارسها

إدارة المناهج

# التربية الأسرية

للمرحلة الثانوية

أسر ١٠١

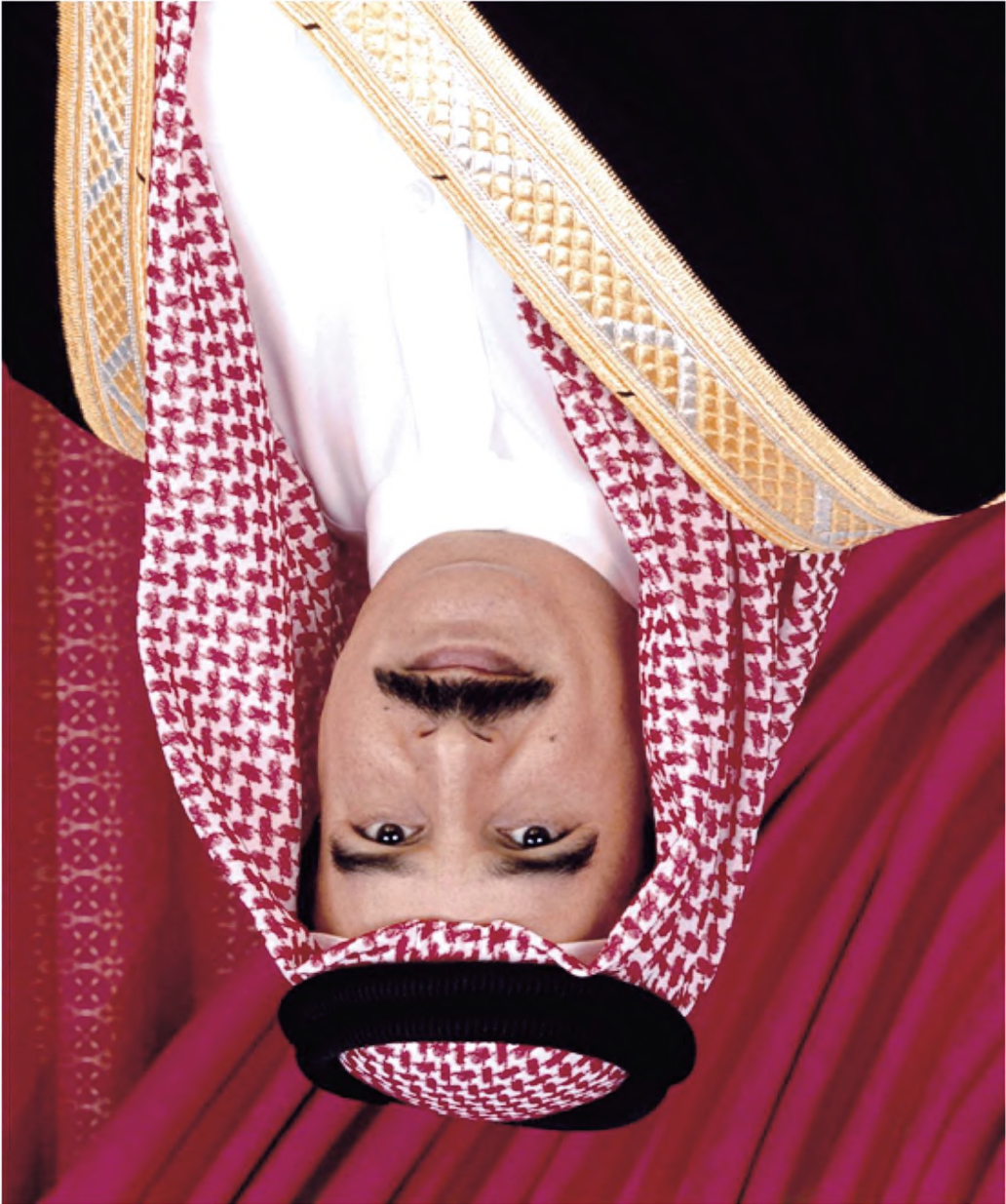
الطبعة الأولى

١٤٢٨هـ - ٢٠٠٧م

حقوق الطبع محفوظة لوزارة التربية و التعليم بمملكة البحرين



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ





## مقدمة

يسعدنا أن نضع بين أيديكم معلمين وطلبة في المرحلة الثانوية هذا الكتاب. وقد روعي في إعداده توجّهات وزارة التربية والتعليم وما تتضمنه من تجديد وتطوير ومواكبة لتطوّرات عصر المعلوماتية والحرص على تفعيل مدارس المستقبل و خصائص مادة التربية الأسرية التي تهدف إلى بناء الفرد ودعم تطوره في جميع مجالات الحياة، ليكون فعالاً في موقعه الأسري والاجتماعي والوظيفي والقيادي، كما روعي في إعداده أيضاً خصائص المرحلة العمرية النمائية والاستعداد الفكري وإمكانية التعلم الذاتي إلى جانب خصائص المجتمع البحريني والقيم الأسرية والدينية، وهي خصائص حرصنا عليها في انتقاء المعلومات والمهارات العملية المتنوعة وعرضها، وإشتمل الكتاب أربع وحدات كالتالي:

الوحدة الأولى: تناولت مفهوم الذات والشخصية وكيفية تكوين المفهوم الإيجابي للذات والرضا عنها وكيفية بناء الشخصية وتطويرها، ثم القيم وأثرها في الشخصية، وبعض المواقف من حياة الصحابة والعلماء.

الوحدة الثانية: تناولت مهارات بناء الذات كمهارة القيادة والاتصال وإدارة الوقت وإدارة الأزمات، ومهارة اتخاذ القرار. وقد عرضت في صورة أنشطة ومهارات فردية وجماعية متنوعة.

الوحدة الثالثة: تناولت العملية الإدارية وتضمنت عمليات التخطيط والتدريبات العملية لاكتساب هذه المهارة الأساسية الضرورية في عصرنا الحاضر، ومبادئ ترشيد الاستهلاك والقراءة الإعلانية ودورها في العملية الإدارية والتخطيط.

الوحدة الرابعة: تناولت هذه الوحدة الصحة بشكل عام وقسمت قسمين: الصحة باعتبارها ناتجا للنوعية الغذائية، والصحة النفسية باعتبارها ناتجا للحياة بمجالاتها المتنوعة وقيمها الدينية والاجتماعية والاقتصادية والعلمية والبيئية.

كما يسعدنا تقديم الشكر الجزيل للدكتورة أمل الجودر لمراجعتها الذواحي الصحية في الكتاب، والحمد لله رب العالمين.

وعلى الله قصد السبيل

المؤلفون



## الفهرست

الوحدة الأولى: مفهوم الذات		
الدرس	الموضوع	الصفحة
الأول	مفهوم الذات والشخصية	٢٩ - ١٠
الثاني	القيم وأثرها في تكوين الشخصية	٣٧ - ٣٠
الوحدة الثانية: مهارات بناء الذات		
الدرس	الموضوع	الصفحة
الثالث	مهارة إدارة الوقت	٥٤ - ٣٨
الرابع	مهارة الاتصال	٦٥ - ٥٥
الخامس	مهارة القيادة	٧٦ - ٦٦
السادس	مهارة اتخاذ القرار	٨٨ - ٧٧
السابع	إدارة الأزمات وضبط الدوافع والانفعالات	٩٢ - ٨٩
الثامن	أساليب التعامل مع بعض الظواهر الأسرية والحياتية	١٠٢ - ٩٣



### الوحدة الثالثة: التخطيط والعملية الإدارية

الدرس	الموضوع	الصفحة
التاسع	العملية الإدارية	١٠٣ - ١١٨
العاشر	ترشيد الأستهلاك	١١٩ - ١٣٤
الحادي عشر	القراءة الأعلانية	١٣٥ - ١٤٢

### الوحدة الرابعة: الصّحة

الدرس	الموضوع	الصفحة
الثاني عشر	تغذيتك دليل صحتك	١٤٣ - ١٥٣
الثالث عشر	المشكلات الغذائية	١٥٤ - ١٧١
الرابع عشر	الصحة النفسية	١٧٢ - ١٨٠
الخامس عشر	المخدرات	١٨١ - ١٩١



## مفهوم الذات



بعد دراسة هذه الوحدة يستطيع الطالب أن:

يتعرّف العوامل التي تؤثر في بناء الشخصية وتطويرها

- يدرك أهمية بناء الشخصية وتطويرها وتكوين مفهوم إيجابي عن الذات.
- يحدّد فئات متنوعة من الشخصيات في البيئة بحسب أنماط السلوك.
- يحدّد أهمّ العوامل في بناء الشخصية وكيفية تطورها.
- يكتسب المعارف والمهارات التي تنمّي ذاته.

يقوم أثر القيم الذّنبية والسلوكيّة في بناء الشخصية.

- يحدّد القيم ذات التأثير المباشر في بناء الشخصية.
- يعطي أمثلة لأنواع من القيم ذات التأثير المباشر في بناء الشخصية أو الذات.
- يعرّز القيم الإيجابية في بناء الشخصية وتطورها.

## الدرس الأول:

نشاط فردي:

### تعرف على ذاتك

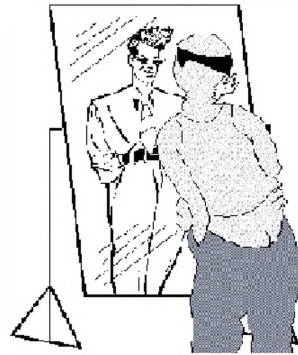
وحتى تتعرف على مفهومك اذاتك نطلب منك الإجابة عما يأتي من الأسئلة بمصداقية وسرعة:



- ما اسمك ؟ وهل يعجبك اسمك ؟
  - هل أنت ذكر أم أنثى؟ وهل يعجبك ذلك ؟
  - أين وادت ومتى ؟ وهل يعجبك ذلك ؟
  - ما فصيلة دمك ؟
  - كيف ترى تفاصيل وجهك ؟ شعرك ، أنفك ، فمك .  
وهل تعجبك ؟
  - كيف ترى تفاصيل جسدك ؟ طوئك ، ووزنك ، شكاك ، وهل تعجبك ؟
  - كيف ترى كفاءةك العقابية ؟ ذكاءك ، نجاحك ، وهل تعجبك ؟
- صيف نفسك بكلمات مختصرة معبرة .

نشاط فردي:

ما هو تطبيقك على الصور الآتية ؟



## مفهوم الذات "Self-Concept":

- تصوّر الفرد عن نفسه الذاتج عن تفاعله مع نفسه و مع الآخرين .
- كيف يرى الفرد نفسه .

### ونستنتج من هذا التعريف ما يأتي :

١. الإنسان هو الكائن الوحيد الذي يدرك ذاته إدراكا معرفيًا منظمًا.
٢. أنّ مفهوم الذات عند الإنسان عنصر أساسي من عناصر تكوين الشخصية.
٣. أنّ مفهوم الذات متعلق بالجانب الإدراكي والمعرفي من شخصية الفرد .
٤. أنّ مفهوم الذات هو حصيلة تفاعلات مختلفة يصوغ منها الفرد تعميمات حول ذاته.
٥. أنّ الفرد هو في النهاية من يبلور مفهومه الذاتي ويكونه.
٦. أنّ مفهوم الذات قابل للتغيير والتعلم.
٧. أنّ مفهوم الذات ليس هو الذات حقيقة، وإنما هو إدراك لها.



كل شخص يكون تصوّرا خاصا لذاته من خلال رؤيته هو لنفسه أو ما عُرس فيه مسبقا دون أن يدري وهو صغير السن، أو من خلال ما صدقه واقتنع به من أوصاف ونعوت سبق وأن وصفه بها الآخرون. ويبني الفرد لهذه التصوّرات التي أدركها عن نفسه صورة ذهنية يعممها ويتبناها ويتخذ قرارا بجعلها ذاته الحقيقية وينبثق من هذه الصورة الراسخة مفهوم الذات.

## المفهوم الإيجابي للذات:

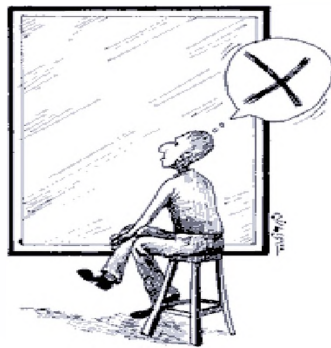
من خلال إجابتك عن النشاط السابق نلاحظ أنك قد وصفت  
عينك -على سبيل المثال- بوصف مقبول ومحبيب إلى نفسك كأن  
تكون عينك رائعةً وجميلة، وفي هذه الحالة نقول إنك قد كوّنت  
مفهوما ذاتيًا إيجابيًا عن العين، وفي الوقت نفسه قد تكون وصفت  
أنفك -على سبيل المثال - بوصف غير مقبول و غير محبيب إلى  
نفسك كأن يكون أنفك طويلًا وبشعا وفي هذه الحالة نقول إنك قد  
كوّنت مفهوما ذاتيًا سلبيًا عن الأنف. وبمثال آخر فإنك قد تكون



رسمت لنفسك صورة ذهنية بأنك سريع الحفظ وذكي وقادر على التذكر بكفاءة وسريع الفهم منا  
يؤكد لنا بأنك قد كوّنت مفهوما إيجابيًا حول قدراتك وكفاءاتك ، وقد تكون رسمت صورة ذهنية  
مذتفواتك لنفسك بأنك ضعيف في الحفظ أو التحصيل الدراسي ،وذلك لأسباب كثيرة، فإننا  
بالتأكيد نقول إنك قد كوّنت مفهوما ذاتيًا سلبيًا عن قدراتك وكفاءاتك الدراسية وكذلك الأمر  
بالنسبة إلى باقي الأسئلة فكل جزء من أجزاء الذات البشرية صورة قد تكون إيجابية أو سلبية.  
وهذا ما يجعلنا نستنتج التعريف الآتي:

إن المفهوم الإيجابي للذات هو : ( تصورات الفرد الإيجابية عن نفسه ).

فإذا كانت المحصلة النهائية أو مجموع تصورات الفرد الإيجابية عن ذاته أكبر من تصورات  
الفرد السلبية عن ذاته نستنتج بأن لهذا الشخص مفهوما إيجابيًا لذاته ، وكلما كان هذا الفرق  
أكبر، كان المفهوم الإيجابي للذات أقوى .



نشاط فردي:

اكتب في كراساتك ثلاثة من التصورات الإيجابية عن ذاتك.

أثار المفهوم الإيجابي والرضا عن الذات التي تظهر في حياة الفرد :

إن رؤية الفرد وتصوراتهِ عن نفسه وإن كانت مجرد مدركات وصور ذهنية، إلا أنها تجد طريقها إلى العالم الخارجي في سلوك الإنسان وتصرفاته تجاه الأحداث التي يمر بها في حياته كما يأتي:

– تصور الفرد عن نفسه الناتج عن تفاعله مع نفسه و مع الآخرين .  
– كيف يرى الفرد نفسه .

- يتعرّض الإنسان إلى مواقف وأحداث باستمرار ويتخذ هو بدوره مواقف وردود فعل تجاهها وقد تكون نتائج هذه المواقف سلبية أو إيجابية. ويشكل الإنسان صوراً ذهنية لذاته نتيجة لهذه المواقف.
- يقارن الإنسان الصور الجديدة لذاته بصورها القديمة الموجودة عنده سابقاً؛ ممّا يؤدي إلى تأكيد هذه الصور الذهنية، أو بطلانها لتعويضها بالصور الذهنية الجديدة.
- ينتقل الأمر من كونه مجرد مدركات ( المفهوم الذاتي ) إلى شعور يسبب للإنسان الألم أو المتعة والرضا أو عدم الرضا عن النفس (التقدير الذاتي).
- يؤثر هذا التقدير الذاتي في سلوكيات الفرد وشخصيته ومواقفه وأفعاله مستقبلاً فتشكّل قيوداً أو حوافز لتصرفاته وردود أفعاله.



مثال: قصة مريم :

مريم تعيش في عائلة بسيطة جداً كلما تحدثت وأرادت أن تعبر عن رأيها كانت أمها تمنعها من ذلك فاتخذت قريراً في نفسها ((أن تحدثها قد يسبب المتاعب)) وعندما دخلت المدرسة قامت في حصة مادة التعبير بتقديم شرح لأحد الموضوعات فتأعنت وضحك الجميع عليها فتوقفت عن الحديث وهي تبكي ممّا رسخ في ذاتها صورة بأن التحدث أمام المجموعة يسبب لها الإحراج ويوقعها في الأخطاء ويجعلها عرضة للاستهزاء. تخرجت مريم من المدرسة ومن الجامعة بمعدل عال وطلب منها إلقاء كلمة الخريجين فرفضت ذلك.

نشاط جماعي:

ناقش: ما المشكلة التي تعاني منها مريم الآن ؟ وما السبب فيها ؟ ما هو المفهوم الذاتي الذي بنته مريم عن نفسها ؟ ما هو نوع التقدير الذاتي الناتج؟ عن هذا المفهوم؟

ومن خلال ملاحظة الكثير من المواقف الحياتية الناتجة عن المفاهم الذاتية التي يكونها الإنسان لنفسه تم رصد السلوكيات الآتية في تصرفات الأفراد وردود أفعالهم تجاه المواقف:

أفراد لديهم تقدير مرتفع للذات	أفراد لديهم تقدير متدنٍ للذات
١. التوفيق بين مشاعره الداخلية و سلوكه الظاهري.	١. موافقة الآخرين و الإذعان لطلباتهم و رغباتهم.
٢. إبداء ما لديه من آراء و رغبات بشكل واضح.	٢. عدم إظهار وجهة النظر و المشاعر والرغبات.
٣. يتصف بالقدرة على الاتصال و التواصل مع الآخرين.	٣. يتجنب المواقف التي تسبب قلقاً أو مخالفة.
٤. يشتم بالاستقلالية و يفخر بإنجازاته.	٤. ينكر إمكانياته ويشعر أن الآخرين لا يقدرونه.
٥. قادر على تحمل المسؤولية و تقبل الإحباط.	٥. دفاعي يشعر بعدم السيطرة ويعتمد التبرير.
٦. يقبل بحماسة التحديات الجديدة.	٦. التأثر بالآخرين و محدود الانفعالات.
٧. التأثير في الآخرين والتعبير عن الانفعالات.	٧. ضعف في الرفض المناسب في الوقت المناسب.
٨. سهولة رفض ما لا يناسبه فوراً.	٨. تقديم مشاعر الآخرين وحاجاتهم على نفسه.
٩. الاعتذار في أقل حدوده واما يحتاج إلى اعتذار فقط.	٩. كثرة الاعتذار للآخرين عما لا يدعو إلى الاعتذار.
١٠. الحزم والسّعة في اتخاذ القرارات وتحمل نتائجها.	١٠. ضعف الحزم في اتخاذ القرارات والبطء فيها.
١١. قوة التواصل البصري.	١١. ضعف التواصل البصري بدرجة كبيرة.



### نشاط فردي:

في ضوء دراستك قصة مريم السابقة قم بكتابة قصة قصيرة من الواقع توضّح من خلالها :

- سلوكا تختاره من الجدول السابق قام به الفرد تجاه موقف من المواقف .
- السبب الذي دفع الفرد إلى القيام بهذا السلوك .
- المفهوم الذاتي الذي كونه الفرد عن ذاته ودفعه إلى القيام بهذا السلوك .
- نوع التقدير الذاتي الناتج عن هذا السلوك والتصرّف .

### نشاط جماعي:

ناقش مع زملائك العبارة الآتية :

إذا كنت تعتقد في شيء فستجد دوما الدليل الذي يثبت هذا الاعتقاد.

كيف نكوّن مفهوما إيجابيا للذات ؟

تقوم عملية تكوين المفهوم الإيجابي للذات على نقطتين أساسيتين مدارهما الحكمة القائلة:

( إذا ارتفع الشيء ثبت نقيضه ) وهما:

**١. الإلغاء:** ويتم بتشويه الصور الذهنية السالبة أو خذلتها ثم نقضها وإبطالها.

**٢. الاكتساب:** ويتم بتلميع صور ذهنية مرغوب فيها وإبرازها ثم إحلالها وغرسها.

فإن تخلصنا من شيء، حلّ بدلا منه فورا شيء آخر. وإذا زال الشك حلت الثقة بدلا منه وإذا زالت النجاسة ثبتت الطهارة أي أنه إذا كان المذنوف أو المُلغى سيئا أو غير مرغوب فيه (تصور سلبي) كان من اللازم علينا اكتساب شيء آخر إيجابي أو مرغوب فيه بدلا منه (تصور إيجابي) حتى يتم تكوين المفهوم على أساس صحيح وقوي.

## وإليك الأمثلة الآتية التي تساعدك في عمليتي الإلغاء والاكْتساب:

إلغاء	اكتساب
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ذمّ النَّفس والتَّجريح فيها</li> <li>• التَّركيز في السَّلبيات</li> <li>• الشُّعور بالتَّعاسة والفشل</li> <li>• المقارنة بالآخرين</li> <li>• تقليد من لا يستحقّ التَّقليد</li> <li>• النِّقد الهدام و التثبيط عن الإنجاز</li> <li>• التَّدبذب والتَّريُّد والمُلام بالالة</li> <li>• جعل نفسك آخرًا أو في الأسفل</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• امدح نفسك وقدرها وكافئها</li> <li>• ركز في الإيجابيات</li> <li>• الشُّعور بالسَّعادة والنَّجاح</li> <li>• رؤية الإنجازات الذَّاتية بعين إيجابية</li> <li>• ابحث عن مثال وقدوة ناجحة لك</li> <li>• دع النَّقد في أقلّ مستوى</li> <li>• أوجد أهدافًا لك واسع إلى تحقيقها</li> <li>• تصدر الأعمال التي تتقنها</li> </ul>

نشاط جماعي:

يوسف طالب في المرحلة الثانوية ينتابه شعور متكرّر بالتعاسة والحزن ممّا أثر في مستواه الدراسي وتصرفاته وقراراته تجاه الأحداث.

بالانطلاق من فهمك لعمليتي الإلغاء والاكْتساب، بم تنصح يوسف؛ كي يكون مفهومًا إيجابيًا لذاته يساعده في تحويل شعوره من الإحساس بالتعاسة والحزن إلى الإحساس بالسعادة والإيجابية حتى يتحسنّ مستواه الدراسي وتصبح تصرفاته سائرة في الاتجاه الصحيح؟

## الطريقة المقترحة:

### ١. الإلغاء:

من المؤكد أن الشعور الذي انتاب يوسف شعور داخلي مصدره الصور الذاتية التي يختزنها في الذاكرة. وستكون هذه الصور الذاتية - بالتأكيد - صوراً تجرّه إلى الشعور بالتعاسة. وإلغاء هذه الصور السلبية (قد تكون هذه الصور مجموعة من الذكريات السلبية أو



توبيخاً من شخص سبب له هذا الشعور... إلخ... )، علينا أن نكشفها أولاً ، لنخلخلها بعد ذلك بطرق مختلفة منها: إقناع يوسف بأن الحزن والتعاسة مشاعر عادية عابرة تنتاب كل إنسان وتذهب ليتغير بعدها المرء؛ فلا حاجة إلى تكبير الموضوع، أو تذكيره بأن لا سيطرة للتعاسة على الإنسان وأنه قادر على طردها بقراره هو وإرادته، أو تذكيره بمن هو أتعس منه وبكيفية عيشه ونضاله من أجل الحياة الأفضل.... إلى غير ذلك من الطرق والأساليب.

### ٢. الاكتساب:



ويتم بإحلال البديل مكان الصور السلبية، بأن نشعره بنجاحه في الحياة وبكثافة وصوله إلى المرحلة التي هو فيها من العمر ونجاحه في تجاوز كل ما مرّ به، أو نذكره بقدراته على التحمل وهي قدرات نستخرجها من ذاكرته ومما قد يكون عايشه من المواقف السابقة التي نجح فيها في التخلّص من الشعور بالتعاسة وفي القضاء عليها لنبعث فيه ما كان ينتابه من المشاعر إزاء هذه القوة الكامنة بداخله ، ثمّ نرسم لذاته صورة قوية عملاقة يستطيع من خلالها تمزيق التعاسة عندما تنتابه فهو أقوى منها، ولنعلّ الابتسامة الدائمة تطرد. أيّ تعاسة بسهولة وبساطة وخير دليل على ذلك الأثر الفعّال للمرح والعلاج بالضحك وهو أمر أصبح الآن شائعاً في المستشفيات الغربية.

مثال آخر لموقف كثير الحدوث:

الحدث	خالد لم يردّ على مكالمتي.
الشعور الداخلي	الغضب والمهانة.
الإلغاء	خالد لا يحترمني، ولا يعتبرني موجوداً، لا أحد يهتمّ بمشاعري، لن أتحدّث معه ثانية.
الاكتساب	قد يكون خالد مشغولاً ، أو لعلّه لم ينتبه للهاتف ، وسيُتصل حتماً عند فراغه فأنا صديقه المفضّل.

و مثال آخر :

الحدث	تذكّر أخطاء في الدراسة أو الامتحانات.
الشعور الداخلي	الحزن والألم مع الشعور بالضعف.
الإلغاء	أنا في غاية الغباء ولن أتقدّم أبداً والكلّ يسخر منّي ولن يتحصّن مستواي أبداً.
الاكتساب	الكلّ يخطئ و يتعلّم من أخطائه وهناك مجال لإصلاح الأمور وسأبذل قصارى جهدي للتدارك.



سجل في كراسك مذلاً لعملية الإلغاء و الاكتساب كما في الأمثلة السابقة.

صياغة عبارات داعمة ومعززة للمفهوم الإيجابي للذات

لعل من أكثر الطرق نجاحاً وأكثرها تجريداً وأقواها تأثيراً في الدعم والتطوير الذاتيين طريقة الإيحاء وهي التي تهتم بعملية إرسال الرسائل الإيجابية الداعمة للذات والمعززة لها مما يكسبها مفاهيم إيجابية قوية وبالتالي تساعد في تحقيق إنجازات طيبة ترفع من مستوى التقدير الذاتي حتى تستطيع صياغة عبارات ورسائل إيجابية تدعمك وتعزز مفهومك الإيجابي لذاتك ونذكرك بأن تتبّع المتطلبات الآتية في هذه الرسالة :

١. أن يكون الشيء الذي تريده، واضحاً ومحدداً، كأن تريد القوة أو الثقة.

٢. أن تعبّر هذه الرسالة عما تريده وليس عما لا تريده، كأن تريد أن تكون (شجاعاً) وتكون (كريماً).

٣. تكرر هذه الرسالة حتى تثبت في عقلك وتنطلق منها الصور الذاتية الإيجابية التي توجه سلوكك وتصرفاتك، ونقترح هنا تكرارها كل صباح ٢٠ مرة.

٤. تقوم بأفعال بسيطة تؤكد هذه الرسائل: كأن تقول ( أنا سريع الحفظ ) وتحفظ بيت شعر جميل أو آية قرآنية ، أو تقول ( أنا نشيط ) وتمارس التمارين الرياضية، فإذا كررت التأكيد وأنت تقفز على جهاز القفز أو وأنت تعدو في الخارج فسيكون مؤثراً بشكل خاص .





## أمثلة لرسائل إيجابية جميلة:

مفهوم سلبي عن الذات أنا + صفة سلبية	مفهوم إيجابي عن الذات أنا + صفة إيجابية
<ul style="list-style-type: none"> <li>* أنا سيء الحظ</li> <li>* أنا سيء في التعامل</li> <li>* تسوء أحوالي يوميًا</li> <li>* أكره نفسي</li> <li>* أنا كثير المشاغبة</li> <li>* لن أتغير للأحسن ما بقيت</li> <li>* لا أبدع في عملي</li> <li>* يكرهني الجميع</li> <li>* أنا عديم الفائدة</li> <li>* أنا فاشل</li> <li>* أنا سلبى</li> <li>* أنا متشائم</li> <li>* لا أتحكم في نفسي</li> <li>* أنا غيبى</li> <li>* لا أتحمل مسؤولياتي.</li> <li>* لا أؤمن بقدراتي</li> <li>* غير واثق من نفسي</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>* أنا محظوظ</li> <li>* أنا طيب</li> <li>* أحسن أكثر يوميًا</li> <li>* أحب نفسي</li> <li>* أنا مهذب</li> <li>* أصبحت ما أتمنى</li> <li>* أنا مبدع</li> <li>* أنا محبوب</li> <li>* أنا ذافع</li> <li>* أنا متميز</li> <li>* أنا ناجح</li> <li>* أنا إيجابى</li> <li>* أنا متفائل</li> <li>* أتحكم في تصرفاتي</li> <li>* أنا عبرى</li> <li>* أتحمل مسؤولياتي</li> <li>* أنا مؤمن بقدراتي</li> <li>* أنا واثق من نفسي</li> </ul>



قم بصياغة ثلاث رسائل إيجابية أو أكثر

قم بصياغة ثلاث رسائل سلبية أو أكثر

اتبع خطوات كيفية بناء مفهومك الإيجابي عن ذاتك وتطوره؟



**تعرف على نفسك وأحبها:**

سجل ثلاثة أشياء موجودة عندك و تحبها في نفسك كتمتعك بالوسامة و الجمال، أو اتصافك بالصدق في القول و الفعل، أو عدم قدرتك على الجري السريع.

**أظهر للآخرين ما هو عندك:**

أخرج أمام زملائك وتحدث بصوت مرتفع عن أشياء جميلة قمت بها أو أمور رائعة يمكنك القيام بها أو صفات خاصة مميزة عندك، في البداية تحدث أولاً إلى اقرب زملائك أو أصدقائك، استعن بكتابة الأشياء التي تريد إظهارها للآخرين ، ثم وسع الدائرة و تكلم بثقة أكبر.



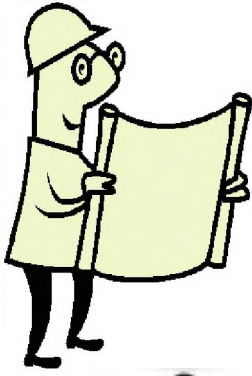
**ثبت لوحة أو زاوية التميز والإنجازات:**

صمم وسيلة أو حدد زاوية منزلية وضع فيها إنجازاتك وشهادتك وصورك المتميزة لآخر ما قمت به من الأنشطة، ارجع إلى هذه اللوحة دائماً لتعزيز صورتك الإيجابية و طورها بإنجازاتك المستمرة.



**عبّر عن رأيك بصراحة:**

في ثلاثة أمور تتمنى حدوثها وأخبر بها زملاءك، رتبها حسب أوليتها لك أو حسب تسلسل تحقيقها، قد يتمنى العطشان كوب ماء بارد و قد يتمنى السباحة في بركة كبيرة.



## حقّق إنجازات ولو بسيطة:

١. اختر مجالاً تريد أن تتخذ إجراء تجاهه.
٢. تأكد أنّ الإجراء بسيط وسهل التنفيذ وليس فيه خطر ما.
٣. صغره إلى أبسط خطوة.
٤. قم بإنجازه وتحقيقه بسرعة.
٥. قم بكتابته في سجل الإنجازات الخاص بك.

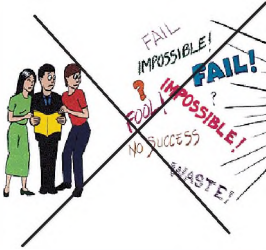


## أرسل إلى نفسك رسائل إيجابية:

١. قم بصياغة الرسالة الذاتية الإيجابية كما سبق وتعلمت.
٢. اقرأها ورددها بصوت عال ومرتفع مع نفسك.
٣. علقها في حركتك أو صدقك أو في السيارة أو في مكان تتردد عليه بكثرة.
٤. قم بكتابتها في سجل الإنجازات الخاص بك.

## برمج الذات بتمزيق الرسائل السلبية:

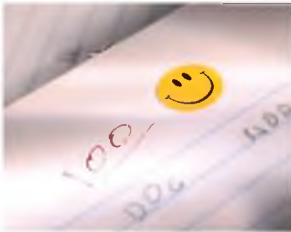
١. دون خمس رسائل سلبية كان لها تأثير سابي فيك.
٢. قطع الورقة وألقها جانبا بقوة للتخلص منها.
٣. دون خمس رسائل إيجابية تُناقض الرسائل السلبية.
٤. دونها في مفكرة أو محفظة واحتفظ بها معك.
٥. مارس تمرين التمزيق عند تلقي رسائل سلبية أخرى.



## قدّر نفسك بشكل أكبر، فأنت أكثر مما تتوقع:

- اختر النسبة التي تمثل مقدار ثقتك بنفسك وإيمانك بها وضع دائرة حولها.

٢٥%      ٥٠%      ٧٥%      ١٠٠%



- ماذا يمكنك أن تحقق بهذه النسبة التي اخترتها؟
- ماذا يحدث لو أنك وثقت في نفسك بنسبة ٢٥% أكثر مما اخترته؟
- المعتقدات عن النفس مجانية يمكنك أن تحصل منها على ما تتمناه.



## أقم اتصالاً مع كلِّ ما يدعم ذاتك :

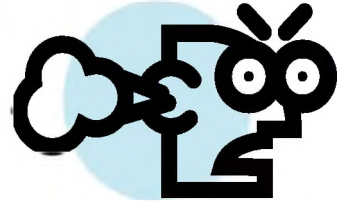
١. سجّل في جدول كالتالي في كراسيتك أمثلة على الأمور التي تساعد في تحصيل الدّعم الذاتيّ

الإيجابيّ:

أصدقاء وأشخاص	صوتيات ومرثيات	كتب ومجلات	برامج وأنشطة	دورات ومحاضرات

مثال:

مرورة تريد أن تتخذ إجراء تجاه الغضب الشديد عندها وارتفاع صوتها وتريد ضبط نفسها والتحكّم في أعصابها فوجهنا لها سؤالاً بتحديد إجراء يساعدها على ضبط نفسها ما قبل فورة الغضب، فاختارت وقررت أن تعدّ قبلها للعشرة، واختارت أن تتكلم لحظتها ببطء شديد وتصل بين كلّ خمس كلمات بفاصل، و تجلس إذا كانت واقفة كما في حديث الرسول صلّى الله عليه وسلّم : " إذا غضب أحدكم و هو قائم فليجلس ، فإن ذهب عنه الغضب و إلا فليضطجع " . ثم وجدت ببساطة أنّ موجات الغضب التي كانت تعترئها باتت أماًراً يُتحكّم فيه بسهولة وكانت تسجّل باستمرار عدد المرّات التي استطاعت بها التغلّب على غضبها، ممّا دفعها إلى تدريب غيرها على تجربتها الزّائعة .



تذكّر العبارة الزّائعة التي تقول:

**إنك لن تكون إلا الشخص الذي تتوقّع أنك ستكونه  
فلا تضع حدوداً لذاتك**

**نصائح لتقبّل الذات:**

- كن ما تريده أنت لا ما يريده الآخرون.
- افتخر بإنجازتك، وكلّ ما وصلت إليه.
- حاول أن ترى جوانب مشرقة مبهجة في حياتك.
- اشكر الله على ما بين يديك من نعم ولا تبدّث عن النّاقص.
- اقبل نفسك وشخصيتك «على بعضها».



ما مفهومك عن الشخصية ؟  
هل تختلف الذات عن الشخصية؟

الشخص كما يظهر بالنسبة إلى الآخرين، وليس كما هو عليه، باعتبار أن الممثل يؤثر في عقلية المشاهدين خلال الدور الذي يقوم به فيما يتصف به ذاتيًا.



فالشخصية مصطلح يشمل جميع جوانب الشخصية ظاهرها وباطنها، والمحصلة النهائية لسلوك الشخص بكل أبعاده الوراثية والبيئية

و هناك عدة معانٍ ترتبط بكلمة الشخصية من الناحية الدلالية أو التفسيرية، فهي الصفة والخلق وحقيقة الإنسان، وجوده متميز عن الأشياء الأخرى، لذا فكلمة الشخصية أصبحت تشير إلى المظهر الخارجي أو وجه عام يعرفه الأفراد عن الأشخاص المحيطين بهم. وبناء على ذلك نستنتج بأن الشخصية تشير أو ترمز إلى الجوانب الخارجية المنظورة أو المرئية للشخص التي يستطيع الآخرون رؤيتها. وعزفها قاموس علم الاجتماع بأنها : (صيغة منظمة نسبياً لنماذج السلوك والاتجاهات والمعتقدات والقيم النمطية المميزة لشخص معين والتي يعترف بها هو والآخرين).

وما نستنتجه من مفهوم الشخصية التالية:

١. أن الشخصية تظهر في الجانب العملي للفرد.
٢. أن الشخصية تتكون من سمات جسمية ونفسية وعقلية واجتماعية.
٣. أن لكل إنسان شخصيته الفريدة التي تتكون من سماته الخاصة.
٤. الشخصية توضح الطريقة المتفردة للشخص في التكيف مع ما حوله.
٥. يظهر هذا التكيف في سلوك الفرد وأفكاره ومشاعره.

نشاط فردي:

صنّف ما يلي وضعه تحت المناسب له في جدول في كراستك:  
( ( ذاكرتي ضعيفة، أمارس الرياضة، أفدي بلادي، سريع البديهة، هادئ الطبع، طويل القامة، أقرأ بكثرة، شعري جميل، أحافظ على مواعيدي، عيذي حلوة ))).

خطاب للذات	خطاب للشخصية
.....	.....

## الفرق بين الذات والشخصية

الذات	الشخصية
<ul style="list-style-type: none"><li>مفاهيم ومدرجات وتصورات.</li><li>جانب نظري.</li><li>تنمو في العالم الداخلي.</li><li>كيف يرى الفرد نفسه.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>طريقة تفكير وسلوك وشاعر.</li><li>جانب عملي.</li><li>تظهر في العالم الخارجي.</li><li>كيف يتصرف، الفرد مع الآخرين.</li></ul>



نشاط فردي:

## هل نحن بحاجة إلى تطوير شخصيتنا؟ ولماذا؟ وكيف نطورها؟

اقرأ الحوار التالي بين علي و راشد:

**علي:** نعم و نشاهد من خلال الإعلانات عن دورات تطوير الشخصية، فهل نحن بحاجة إلى تطوير شخصيتنا؟

**راشد:** أعتقد ذلك فالحياة تحتاج دائماً إلى التطوير و التجديد، ألم تعرف أن حياتنا الحالية مختلفة نوعاً ما عن حياة آبائنا.

**علي:** نعم، نعم، و لكن كيف نطورها"، هل هناك أساليب معينة لتطوير الشخصية.

**راشد:** إن الله سبحانه و تعالى يطور أجسامنا و إمكانياتنا لاستقبال المتغيرات حولنا، عندما نكون أطفالاً، لا نميز بين الخير و الشر و عندما نكبر يجب علينا استقلال هذا التطوير في جميع جوانب حياتنا.

**علي:** كيف نطور شخصيتنا؟

**راشد:** أولاً لابد من وضوح الهدف و المقصد من عملية تطوير شخصيتنا ثم القناعة بضرورة التغيير و حميته و إمكانية تحقيقه، ثم الشهور بالمسؤولية الفردية و أن تكون أنت المسئول عن أهداف التغيير و التطوير من خلال حضور الدورات التدريبية و القراءات المتنوعة و الدراسات العلمية، و أخيراً الإرادة الصلبة و العزيمة و الاستمرار في اكتساب العادات الحميدة.

## لنتعرف على العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية:



العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية ثابتة في جميع أرجاء المعمورة ، وهي ما يمرّ به الإنسان من ظروف كثيرة جداً بدءاً من فترة الحمل ثمّ فترة الولادة وما يعقبها من تأثيرات من الأم والأب والمجتمع المحيط من كلمات يسمعها ومشاهد يراها ومواقف يتفاعل معها وأعمال يقوم بها و أساليب يتبعها هو وغيره ممن يعيشون حوله بحيث يكتسب كلّ هذا في مخازن الذاكرة لديه ، فيستوعب في كلّ مرحلة من حياته ما يستطيع أن يدركه العقل المناسب لسنه ، ويبقى ينتقل من مرحلة إلى أخرى إلى أن تصقل شخصيته عند سنّ الثامنة عشرة، والذي يرى البعض أنّه سنّ تكامل الشخصي، ويمكن تقسيم العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية البشرية إلى قسمين كما سيأتي بعد قليل .

## تقسيم العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية

### إلى قسمين :



### أولاً : العوامل غير القابلة للتغيير كالوراثة :

مثل صفات الطول و القصر و اللون و المواهب و بعض الاستعدادات التي تنتقل من جيل الآباء إلى جيل الأبناء في نظام وراثي دقيق أودعه الله تعالى في الكون. ولهذا كانت تلجأ القبائل العربية القديمة وما زالت حتى وقتنا هذا في اختيار الرّواج من العائلات المشتهرة بالقوة والشجاعة والكرم طمعاً في أن تنتقل الصفات الوراثية الجيدة إلى أبنائهم .

### نشاط فردي:

سجّل إحدى الموروثات الإيجابية التي ورثتها عن والدك.  
هل أنت راض عن هذا الموروث ؟  
بين كيفية تنمية هذا الموروث وتطويره.



### نشاط فردي:

سجّل إحدى الموروثات السلبية التي ورثتها عن والدك.  
هل أنت راض عن هذا الموروث ؟ ضع خطة مقترحة لتحويل هذا الموروث إلى الوضع الإيجابي .

**ثانياً : العوامل القابلة للتغير وهي تنقسم بدورها إلى قسمين هما :**

### **١- العوامل الذاتية :**



وهي الأكثر تأثيراً في الشخصية، والأكثر استجابة لجهود الإنسان في تطويرها وتعديلها والرزقي بها أو الانحطاط، ومنها العقيدة والدين والقيم ، والثقافة والمعلومات، والأخلاق والسلوك، والمهارات والخبرات، والصحة البدنية والنفسية، والمظهر الخارجي، وتنظيم الحياة، والهوايات، والآمال والطموحات المستقبلية.

### **٢- العوامل المادية الخارجية : مثل:**

- المال مثل: السيارة والمنزل والمكتبة والغذاء والرياضة والوظيفة،
- العلاقات مع الآخرين مثل: الأسرة، الوالدين، الأجداد، الأخوة والأخوات والزواج
- المدرسة: المعلم ، المرشدي ، المدير، المناهج، الطلاب.
- الأصدقاء: الجيران ، الأقارب ، الزملاء ، الأهل.
- المجتمع : البيئة ، المناخ .
- وسائل الإعلام : الصحف ، المجلات ، الإذاعات ، التلفزة ، الأنترنت.
- المنزلة الاجتماعية.
- العلاقات العارضة في سفر أو سوق.
- الأحداث والحوادث مثل الأمراض وحوادث السيارات، والاضطرابات الاجتماعية، والحروب العسكرية، والكوارث الاقتصادية، والطبيعية كالزلازل والفيضانات، وهي إما مؤلمة أو مفرجة وإما مقصودة أو غير مقصودة.

خطط جدول في كراستك كالجدول الآتي ثم سجل أهم العوامل التي أثرت في تكوين شخصيتك مع توضيح شدة هذا التأثير :

شدة التأثير			العوامل المادية و الخارجية
ضعيف	متوسط	قوي	

## كيف نبني شخصيتنا ونطوّرها ؟

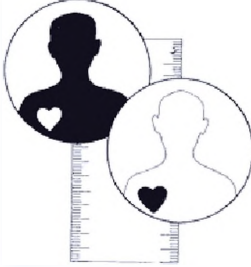
عندما نتكلم عن عملية تطوير الشخصية فإننا نتكلم عن عملية التربية المتكاملة في شتى جوانب الشخصية الإنسانية ومجالاتها، حيث تساهم التربية مساهمة فعالة في تخطيط شخصية الفرد و تشكيلها و صنعها ، و تحديد صيغتها ، فشخصية الفرد ( في غالب الأحيان ) هي نتاج صنع المرثي و صورة جهوده، فالاستعدادات و القابليات الإنسانية



( الوراثة ) تُولد وهي طاقة حرّة غير متكيفة، و لا متشكّلة ، فتناولها يد المرثي أبا كان أو أمّا أو معلماً فتتصرّف بها و تعمل على تشكيلها و تخطيط بنيتها و وفق قيم و أهداف تربوية محدّدة ، لذلك نشاهد الدّول تحرص على توجيه الأفراد والجماعات و تربيتهم تربية خاصّة ووفق منهج خاصّ. وقد أوصى الإسلام بتربية الفرد، و العناية به وخصوصاً في مرحلة الطفولة ، فهي مرحلة تشكيل الذات و بناء الشخصية كما قال الرسول المرثي صلى الله عليه وسّم : ( كلّ مولود يولد على الفطرة فأبواه يهودانه أو ينصرانه أو يمجسانه ). فنفس الفرد و عقله واستعداداته إذن قابلة للنموّ والتوجيه الذي تتلقاه، خيراً كان أو شراً، كما تقبل الأرض البذور فتتمو في رحابها بغض النظر عن خبثها أو طيبتها، فمثلاً يولد الطّفل وهو سريع الغضب ولكّنه بالتربية ويتهدب النفس يمكنه التخلّص من سرعة الغضب، وريّما يرث الفرد الكرم فمن صغره تراه كريماً ولكن مع التربية والتعلّم السيئ ترى هذه القيمة تضعف لديه... ومن الطّرق التربوية التي نحثّ عليها لتطوير الشخصية ما يلي :

1. الإيمان العميق والصّلة بالله عزّ وجلّ فهو تعالى بيده مفاتيح الخير والهداية.
2. متابعة الأحداث يوميّاً وباستمرار وأين وصل التطور وكيفية الأحاق به.
3. المشاركة في البرامج المنظمة والدورية مثل الدورات واللقاءات .
4. الإطلاع على الترسّات والأبحاث التي ترقّي بمستواك الشخصي.
5. القراءة، فالقراءة والمطالعة كنز لا يفنى.
6. الاستفادة من المواسم والمناسبات الذنيّة والاجتماعيّة في التربية والارتقاء.
7. حفظ الوقت والاعتناء به والاستفادة منه بشتى الطّرق.

## القيم وأثرها في تكوين الشخصية



تحدثنا عن العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية الإنسانية وبنائها وتطويرها. ولاحظنا أن هناك من العوامل ما هو غير قابل للتغيير كالعامل الوراثي الجسمي، فليس لأحد حتى يومنا هذا قدرة على تغيير الموروث الجيني الذي يصل من آباءه وأجداده، ومنها عوامل قابلة للتغيير والتعديل والتطوير كالنظرة إلى الذات والمظهر الخارجي ، وأساليب الحياة، وكذا نرى أن هذه العوامل القابلة للتغيير تختلف في الأثر

الذي تحدثه في عمالية التغيير والتطوير من حيث قوة كل واحد منها في التغيير وسرعة التأثير ودوامه لفترات زمنية أطول. ومن هذه العوامل القابلة للتغيير وذات الأثر القوي والمفعول السريع والأكثر دواما، عامل القيم والاتجاهات الداخلية للشخص أو نظام القيم التي اكتسبها الإنسان بإرادته أو بغير إرادته. وعند تحليل هذه القيم والاتجاهات والنظر في أثرها في الأفراد، نجد أنها تؤثر في كل جزئية من أجزاء الشخصية الإنسانية وتحدث فيه الأثر، معا يؤيد التغيير والتطوير في سلوكيات الفرد واتجاهاته ومشاعره وأساليب تفكيره وطريقة حياته. ومن تحليل آثار نظام القيم في شخصية الفرد، نستخرج الدور الذي يقوم به النظام القيمي في حياة الإنسان ومنه:

### • نظام القيم كمرشداً للإدراك :

عندما تصلنا المعلومة من مداخل الإدراك ومناخه ( الحواس الخمسة ) كأن نرى أو نسمع فإن الدماغ يقوم بإجراء مجموعة من العمليات منها الحذف والتعديل والتعميم لهذه المعلومات من خلال مجموعة مرشحات للإدراك فلا تصل المعلومات كما كانت وإنما مختزلة وقابلة. وإحدى مرشحات الإدراك لدى الإنسان : قيم الفرد الشخصية فهي ترشح المعلومات وتختزلها عن طريق تمرير المعلومات ذات القيمة التي تسترعي انتباه الإنسان وتتماشى مع الموضوعات ذات القيمة عنده. وبمعنى آخر فإن القيم الشخصية للفرد هي النظرة الأولى التي يرى من خلالها الأحداث ويفهم بها ما يجري من أمور. وعلى سبيل المثال فإذا كان الشخص يحب سيارته معينة فإنه سينتبه في الشارع لهذه السيارة كلما مرت أمامه ويقوم بعملية حذف وعدم انتباه للسيارات التي حوله.

## • نظام القيم موجهاً :



إن قيمك تعطيك مجموعة من الخيارات حول المكان الذي ستقضي فيه وقتك، وتوضح لك أفضل الطرق؛ لتستغل طاقاتك، وترشدك إلى الأماكن المناسبة، لكي تنفق أموالك. فقيم الشخص هنا تمدّه بمجموعة من الخيارات بالدرجة الأولى. وعلى سبيل المثال إن كانت قيم الشخص تميل إلى حماية الطبيعة والاعتناء بها، فإنه عندما يفكر في التبرع أو إنفاق المال فإنه بالتأكيد إن يشتري ما يضرّ بالبيئة أو سيتبرع لصالح مشروع مضرّ بالبيئة. ويمكننا هنا أن نقوم بوصف القيم لدى فرد ما بأنها البوصلة مع الخريطة التي تحدّد له الطريق التي يسلكها و تحدّد له توجهه إلى الخيارات المتوفرة للوصول إلى ما يريد.

## • نظام القيم مؤثراً:

إن نقيمك أثراً كبيراً في اختياراتك اليومية و قراراتك التي تتخذها و تحدّد ما هو الأهمّ بالنسبة إليك وما هو الأقلّ أهميّة، وتدرس مجموعة الخيارات المقدّمة ( من القيم كموجه ) وتدفعك نحو الأفضل منها. بتحديد إحداهما على الأخرى وترجيحها. وعلى سبيل المثال، إذا كانت قيم الشخص الدينية تدعوه إلى فضائل الأعمال فإنها ستقترح عليه أن يوجه تبرّعه المالي إلى مجموعة من المصارف الطبيعية لئمال ككفالة طالب علم أو إعالة أسرة فقيرة أو رعاية يتيم ثمّ تؤثر عليه في اختيار إحداهما وتفضيلها على الأخرى لما سيعود به من خير . وهذا توصف القيم بالميزان الدقيق ذي الكفتين الذي يرجح أمراً على آخر ، ويقف مع جانب دون الآخر.

## • نظام القيم محقّراً ودافعاً :



تقوم القيم الشخصية لدى الفرد بدور مهمّ جدّاً في إشعال شغلة الحماسة داخله وإيقادها فتلهب النشاط وترفع الهمة وتحفّز الشخص وتمدّه بالقدرة على العمل المستمرّ حتّى يرتقي ويحقّق ما يريده من نتائج وإنجازات. وبمعنى آخر توصف القيم الشخصية لدى الفرد بالوقود الذي يمدّ الشخص بالطاقة والقوة اللازمة للاستمرار والعمل كالرياضي الذي يستمرّ في الركض ويشدّ من عزم نفسه حتّى يصل إلى خطّ النهاية، لما تجاوز هذا الخطّ من قيمة داخلية تدفعه للاستمرار.



## • نظام القيم حاجراً ومانعاً :

تقف قيمك جداراً منيعاً وسداً وحاجزاً ضد ما لا يجب ولا يجوز لك القيام به من سلوكيات وتصرفات لأدائها. تذالف قيمك ومعتقداتك، فتقف قيم الشخص دون ارتكاب المعاصي أو تقف له في وجه شهوة من الشهوات أو تمنعه وترهبه من القيام بخيانة أسرار الدولة أو إفشاء أسرارها.

أمثلة على أثر القيم في شخصية الإنسان وسأوكه تجاه الأحداث					
الحدث أو الموقف	القيم مرشحة	القيم موجتها	القيم مؤثراً	القيم دافعا	القيم حاجزا
مساعدة الأعمى	النظارة	البوصلة	الميزان	الوقود	السد المنيع
	تري الأعمى أو لا تراه / تهتم لوجوده أو لا تهتم.	تقع في خيارات منها أن تساعد الأعمى أو الذهاب إلى عمله حتى لا تتأخر.	تحدد اختيار مساعدة الأعمى تم الذهاب بسرعة إلى العمل.	تقدم لمساعدته وتأخذ بيده وتشعر بالراحة والفخر وتحدث معه.	تحتسب الأجر والثواب من الله سبحانه وتعالى أن هناك لهذا الطريق
في محل التلفزيونات الشاشات الخارجية بها عرض لقنوات متنوعة	تري الحل أو لا تراه تهتم لوجوده أو لا تكمل طريقك أو تتوقف	تنتبه لوجود قنوات منها الرياضية أو الإخبارية أو في المجال المفضل عندك دون غيره.	تختار قناة معددة منها كالرياضية أو القناة المفضلة عندك والتي تبث مباراة مباشرة	تستمر في المتابعة وتندمج وتقيم حواراً وتبدي مشاعرك تجاه الفريق الذي تشجعه	التوقف عن المتابعة لدخول وقت الصلاة أو موعد اجتماع مهم أو لشراء أغراض للمنزل.

نشاط فردي:

١. ما أثر قيمك في: ١. بيتك المدرسية

٢. تحمل مسؤولية أخوك الأصغر منك في المذاكرة.

## ملاحظة هامة في منظومة القيم ( السّلاح ذو الحدين ):



نلاحظ أمراً مهماً جداً يجدر التنبيه إليه وهو أنّ القيم لا يطلق عليها وصف السلبية أو الإيجابية في ذاتها وإنما استخدامها وإدراكها وفهمها والإطار الذي توضع فيه هو الذي يحكم عليها ويعطيها الصّورة السلبية أو الإيجابية. وعلى سبيل المثال فالسعادة قيمة من القيم العليا التي تحكم عقلية الإنسان وتسيطر

على سلوكه وتفكيره ومشاعره فقد يضعها الفرد في إطارها وإدراكها واستخدامها المحمود فينطلق سائداً في الأرض يتفكّر في خلق الله ويتمتّع بما خلقه الله تعالى من جمال في هذا الكون ويستمتع بما أحلّ له الله تعالى ( وفق قيمه كموجه ومؤثر ) ويفهم أنّ السعادة الدائمة هي في الجذّة حيث لا تنقطع المتع ولا تحدّها حدود ( وفق نظام القيم كمرشّح للإدراك ) . وقد يضع الفرد قيمة السعادة في إطار إدراك واستخدام غير محمود فيسقط في الشهوات وينتهك المحرّمات ويحصر السعادة فيما يحده الوقت وتمنعه الحدود.

مثال على قيمة المال:

الأثر	لو كان المال موجوداً عندك	لو لم يكن المال موجوداً عندك
أثره إيجابياً في شخصيتك	١- أساعد أهلي وأقربائي والمحتاجين. ٢- أشتري كتباً وأغراضاً تفيدني. ٣- أفكر في توفير أو استثمار. ٤- أتمتّع بشراء أشياء جميلة.	١- أجتهد لأحصل على ما أريد. ٢- أعتد على نفسي. ٣- أقدر قيمة ما عندي وأحافظ عليها. ٤- أخطّ وأقتصد في متطلّبات الحياة.
أثره سلبياً في شخصيتك	١- الغرور والتكبر. ٢- التّنبير بشراء أشياء قد لا أحتاجها. ٣- اللامبالاة بما عندي وإهمالي. ٤- عدم تقدير قيمة المال. ٥- عدم الشعور بالفقر.	١- العجز وعدم القدرة. ٢- ارتكاب الجرائم والسرقاات. ٣- الحسد والكراهية لطبقة الأغنياء. ٤- التزلف والخداع وتملّق الأغنياء. ٥- التنازل عن الحقوق.

وهكذا يمكنك إجراء هذا التّحليل على أيّ قيمة من القيم ممّا يوسّع مداركك حول شخصيتك وما يمكن أن تتأثّر به سلباً أو إيجاباً.

## أشعل حماسك بقصص النّجاح

يعتبر علماء النفس أنّ أفضل طريقة للنّجاح هي الاقتداء بنماذج النّاجحين والتصرّف بطريقةهم، ممّا سيؤدّي بك إلى الوصول إلى ما وصلوا إليه. وحتى تصل إلى ما وصلوا إليه، يتطلّب منك الأمر إشعال حماسك باستمرار بقصص النّاجحين كيف كانوا وكيف صاروا، ماذا قالوا عنهم وكيف تحدّوا المستحيل وحطّموه على عتبة إصرارهم. لاحظ بنفسك الشّخصيات الآتي ذكرها من تاريخنا العربيّ والإسلاميّ ومن قصص الأمم الأخرى. وهي قصص تدير الطريق وتشعل الحماس وتلهب العواطف نحو النّجاح.

### كيف كانوا وكيف صاروا

الاسم	كيف كانت بدايته	أين وصل باجتهاده
صلاح الدّين الأيوبي	جنديّ كرديّ الأصل	محرّر القدس وقاهر الصّليبيين
أبو حنيفة النّعمان	صانع سلال القشّ	صاحب مذهب من المذاهب الإسلاميّة الكبرى
محمد بن أبي عامر	حمّال على الحمار	مؤسس الدّولة العامريّة في الأندلس
ابن الهيثم	ناسخ كتب	مؤسس علم الضّوء في كتابه المناظر

### معاصرون كيف كانوا وكيف صاروا

الاسم	كيف كانت بدايته	أين وصل باجتهاده
نجيب محفوظ	موظّف في وزارة الأوقاف	أديب مصريّ حاصل على جائزة نوبل في الأدب
محمد زويل	طالب محبّ للتّجارب	عالم مصريّ حاصل على جائزة نوبل في الكيمياء
محمد أسد	(ليوبولد فايس) يهوديّ	أسلم وأصبح باحثاً كبيراً وله تجارب كبيرة
صالح العجيري	حيّ القبلة في الكتاتيب	من كبار علماء الفلك العرب

## ماذا قالوا عنهم ؟ وماذا صاروا ؟

الاسم	ماذا قالوا عنه سابقا	ماذا فعل لاحقا
أينشتاين	تكلم في الخامسة واعتقد أنه متخالف عقليا	واضع النظرية النسبية ،حاز على جائزة نوبل في الفيزياء .
جيمس وات	بايد سخيف لا يحسن	مخترع المحرك البخاري
والث ديزني	فصل من أول وظيفة لأن خياله ليس بخصب	أكبر شركات التسلية ربحها سنة ٢٠٠٢ ٢٢ مليار دولار.
أديسون	طلب منه مغادرة المدرسة لأنه في ذيل الفصل	مخترع المصباح الكهربائي و باسمه أكثر من ألف اختراع
كارل يونج	ضعيف ضعفا شديدا في الرياضيات	عالم النفس السويسري الشهير مؤسس علم النفس التحليلي

## كيف كانوا وكيف صاروا

الاسم	كيف كانت بدايته	أين وصل باجتهاده
ترومان	تاجر خردوات	رئيس للولايات المتحدة الأمريكية
هتلر	رسام	زعيم ألمانيا
فوكنز	نقاش	الأديب الأميركي
كافكا	موظف بإحدى شركات التأمين	الأديب التشيكي
فورد	«موديل» يستعرض الملابس الجديدة	رئيس للولايات المتحدة الأمريكية
الفس	سائق تاكسي	المطرب الأميركي
نيلز بور	رأسب في الفيزياء جامعة كوبنهاجن	جائزة نوبل في الفيزياء ومكتشف ميكانيكا الكم
شونغ جو	حمل الحجارة	مؤسس وصاحب شركة هيونداي العالمية للصناعات

## تقويم الوحدة الأولى

- سجّل ثلاثة أشياء يمكنك أدائها بشكل رائع، ثم تبادل المعلومات حول ما تتقنه مع مجموعتك

مجيباً عن الاستفسارات الآتية:

١- هل تشعر بعدم الراحة لتحدّثك عن الأشياء التي تقوم بها بشكل رائع ومميّز؟

٢- عدّد بعض الأسباب التي تدع الناس ينسون الأشياء التي فعلوها بشكل رائع ومميّز؟

- قم بصياغة ثلاثة من الرسائل الإيجابية مبيّناً أثرها في الذات؟

- عرف، كلاً من مفهوم الذات والشخصية مع توضيح الفرق بينهما؟

- ما شروط تنمية الشخصية؟

- ما العوامل المؤثرة في تكوين الشخصية؟

- للقيم والاتجاهات دور كبير في تكوين شخصية الفرد وصلها وضح ذلك؟

- قدم جدولاً للمعلم يضمّ أسماء مجموعة جديدة من العلماء وكيف كانوا، وكيف صاروا؟

- قارن في جدول بين المفهوم الإيجابي للذات ومفهومها السلبي مع توضيح إيجابتك بأمثلة مُختارة؟

- وضح بمثال عمليّة الإلغاء والتأسيس المستخدمة في تطوير الذات؟

- اكتب قصة أو موقفاً أثر في حياتك وغيرها إلي الإيجاب؟

- كيف تبني مفهومك الإيجابي عن الذات وتطورها؟ أعط مثالاً؟

- اشرح نظام القيم كهوّه؟

- اشرح نظام القيم كمرشّح؟
- أعط مثالاً لنظام القيم كمحقّق و دافع؟
- اشرح: "القيم سلاح ذو حدّين"؟
- اكتب قصّة من الواقع لإحدى الشخصيات التي عاصرتها، تبين فيها كيف كان وما أصبح عليه؟

## مهارات بناء الذات



بعد دراسة هذه الوحدة يستطيع الطالب أن:

يقوم بعض مهارات بناء الذات

- يعطي أمثلة لمواقف ذات تأثير إيجابي في بناء الذات.
- يتدرب على تطبيق بعض المهارات والسلوكيات الإيجابية في مواقف متنوعة.
- يكتسب بعض صفات القائد الناجح.
- يدرك فن إدارة الوقت وكيفية التخطيط لاستغلاله وقيمه.
- يتدرب على أهمية امتلاك مهارة القيادة في بناء الذات.
- يتعرف كيفية حدوث الأزمة وكيفية السيطرة عليها.
- يطبق بعض مهارات الاتصال الفعال ومهارات اتخاذ القرار لبناء ذاته بين أفراد أسرته وأصدقائه.
- يطبق بعض مهارات اتخاذ القرار في بناء ذاته وتحديد طريقة.

١ - مهارة إدارة الوقت



كلمات تتردّد على ألسنتنا كثيرا عندما نتحدّث عن الوقت ممّا يعطي انطبعا عجيبا لو تمعنا في أيّ منها عن ما أهميّة الوقت!

ولقد أغرقت الدراسات على تنوعها في معرفة ماهيّة الزمن أو الوقت إلّا أنّنا هنا لن نتطرّق إلى ماهيّة الوقت بالقدر الذي نودّ فيه أن نبيّن أهميته. ولو راجعنا كلّ مناحي النشاط الإنسانيّ لوجدنا الوقت عاملا أساسيا في نجاحها أو فشلها، وصدق من قال إنّ "الوقت هو الحياة" فحقّا حينما نقول تنظيم الوقت فإنّنا نعني ببساطة تنظيم الحياة، حياة الفرد وحياة الأمة وما فلتحت أمة على مرّ التاريخ عندما قلّت أهميّة الوقت في حسابها، وحتّى من يقيس الوقت بالذهب والفضة فإنّه لم يعطي الوقت مكانته المطلوبة.



و قد أقسم الله عز وجل في كتابه الكريم بالزمن والوقت في أكثر من موضوع، وهذه بعضها منها:

ويقول تعالى: ﴿ والفجر، وليال عشر، والشَّفَع والوتر، والليل إذا يسر ﴾

ويقول تعالى : ﴿ والليل إذا يغشى، والنهار إذا تجأى ﴾

ويقول تعالى : ﴿ والضحى، والليل إذا سجى ﴾

ويقول عز وجل: ﴿ والعصر، إنّ الإنسان لفي خسر ... ﴾



وقد ضرب، الرسول صلى الله عليه وسلم لنا مثلاً رائعاً في حسن استغلال الوقت وتدييره ، وسيرته كلّها تشهد بذلك، ولقد كان حريصاً أشدّ الحرص على أن تنتهج أمته ذلك الذّهج فوجّهها في أكثر من حديث إلى أهمية الوقت مستغلاً ما أمكن لترسيخ ذلك المفهوم في وجدان أتباعه، يقول عليه الصّلاة والسّلام في الحديث الذي رواه مسلم: « نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس "الصدقة والفراغ" » (رواه مسلم) ، ولا يعني أنّ الوقت ملك الإنسان أن يصبح من حقّه إضاعته فالحياة تحرم عليه أن يضيع حياته ( وقته ) هباء .



وحثّ صلى الله عليه وسلم في حديث آخر على اغتنام الوقت بقوله : " اغتتم خمساً قبل خمس" ونكر منها " فراغك قبل شغلك " ، وبين صلى الله عليه وسلم في حديث آخر أنّه: " لا تزول قدما عبد يوم القيامة حتّى يسأل "وذكر منها " عن عمره فيما أفناه "

## مفهوم إدارة الوقت

إدارة الوقت تعني: " عمليّة الاستفادة من الوقت المتاح والمواهب الشخصية المتوفّرة لدينا، لتحقيق الأهداف المهمة التي نسعى إليها في حياتنا، مع المحافظة على تحقيق التوازن بين متطلّبات العمل والحياة الخاصّة، وبين حاجات الجسد والروح والعقل "

إنّ الوقت ثروة إذا بدّدت لا تعوّض وفرصة يجب الاستفادة منها إلى أقصى حدّ بل إنّ البعض يرى أن الوقت أثمن من المال، فالمال إن ضاع يمكن تعويضه، أمّا الساعَة التي تنقضي من عمر الإنسان فليس هناك قوّة في الأرض يمكن أن تعيدها من جديد.

### "فهل أدركت قيمة و أهميّة الوقت؟"

إذا تعرّف على فوائد تنظيم الوقت

الفوائد كثيرة، منها ما هو مباشر وتجد نتائجه في الحال، ومنها ما تجد نتائجه على المدى الطويل، لذلك عليك أن لا تستعجل النتائج من تنظيمك للوقت. ومن فوائد تنظيم الوقت:

- قضاء وقت أكبر في التطوير الذاتي.
- إنجاز أهدافك وأحلامك الشخصية.
- الشعور بالتحدّثن بشكل عامّ في حياتك.
- قضاء وقت أكبر مع العائلة أو في الترفيه والاستجمام.
- تحقيق نتائج أفضل وزيادة الإنتاجيّة والنوعيّة.
- زيادة سرعة إنجاز المهمّات.
- التخفيف من الضغوط سواء منها الدراسيّة أو غيرها.
- تقليل عدد الأخطاء الممكن ارتكابها.
- زيادة أوقات الزّحة لوضوح المهمّات وأوقاتها .
- تحسين نوعيّة الحياة غير العمليّة .
- هل هناك فوائد أخرى لتنظيم الوقت؟ انكرها؟





عندما نبدأ في الحديث عن مهارة إدارة الوقت فإننا نتحدث عن ثلاثة أركان أساسية تمهيدية تقوم بوضع النظام الكامل الذي يساعدك في ضبط الوقت والتعامل معه بفاعلية وهذه الأركان الأساسية هي :

### الركن الأول : اعرف مهماتك:

ما هي رؤيتك؟ وما هي رسالتك؟ وما هي أهدافك في الحياة؟ وما الذي تريد أن تصل إليه؟ وما هي قدراتك ومهاراتك ونقاط قوتك ونقاط ضعفك؟ وما هي الأمور المهمة في حياتك وما هي الأولويات التي تتشغل بها؟ فإذا عرفت من أنت أصبح المطلوب منك فقط الوصول إلى ما تريد. فإن كان هدفك الذهاب إلى الملعب الوطني، لمشاهدة مباراة فريقك فإن الطريق سيكون واضح أمامك لذلك ارسم الطريق في ذهنك ولا يبقى أمامك من ثم إلا التعامل مع الركن الثاني .

### الركن الثاني : اعرف وقتك

الإحساس بمرور الوقت وتقدير المدة التي تستهلكها الأنشطة والبرامج والأهداف وكم مرّ من الوقت اليوم وكم سيمرّ من الوقت حتى تبدأ الأنشطة وما هو وقت الذروة لديك وما هو وقت الخمول لديك... الخ

### الركن الثالث : تنظيم الركنين السابقين وترتيبهما

وتتم من خلال عملية التنظيم جدولة الوقت والتعامل مع المهمات وفق الوقت بشكل منظم ومحدد والسيطرة على مجريات اليوم وتنظيم الأولويات والمهمات وكافة التقنيات والطرق والأدوات التي تستخدم في تنظيم الوقت وترتيبه وجدولته.

## الرّكن الأوّل: اعرف مهمّاتك ( بوصلة حياتك )



اعرف نفسك في البداية من أيّ أصناف النّاس أنت ؟

### الصّنف الثّاني

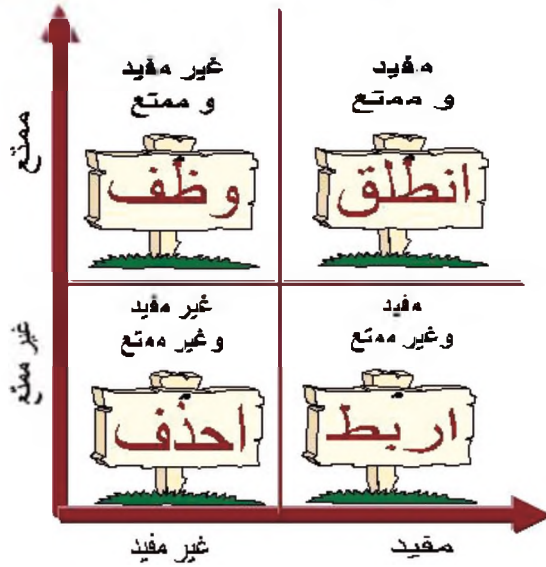
الذين ليس لديهم  
مهمّات واضحة ومحدّدة  
في حياتهم فليس لديهم  
رؤية ولا رسالة ولا  
أهداف لتحقيقها أو  
أدائها.

### الصّنف الأوّل

الذين لديهم مهمّات  
واضحة ومحدّدة في  
حياتهم، فلديهم رؤية  
ورسالة وأهداف  
لتحقيقها وأدائها.

فإن كنت من الصنف الأوّل فإنّ مهارة إدارة الوقت ستفيدك بالتأكيد وقد تكون هي السبب في تغيير حياتك إلى الأبد. أمّا إن كنت من الصنف الثّاني فننصحك بمعرفة نفسك بشكل أكبر وتوجّهها الوجهة التي تتمنّى أن تكون عليها حتّى تأتي الاستفادة بعد ذلك.

## ما الذي يجعل الإنسان يقدم عملاً على الآخر !!!



نشاط فردي:

تتفاوت الأعمال من حيث أهميتها، فما هو مهم عندك قد يكون غير مهم عند غيرك.

غير عاجل	عاجل	
مهارة تكتسب دورة تدريبية صلاة رحم بناء علاقات تخطيط .....	مستشفى موعد مهم حدد متأخراً مذاكرة جيدة ليوم الاختبار اتصال مهم صيانة عاجلة .....	1
مشاهدة التلفاز للتسلية مكالمات هاتفية غير مهمة ألعاب إلكترونية ..... ..... .....	مشوار للأهل غير مهم مساعدة الآخرين ..... ..... .....	2

## استفد من كلّ لحظة في حياتك

حوّل الأعمال الآتية غير المهمة إلى أعمال مفيدة ومهمة :

زيارة صديق في بيته :  
لتدرس وتحلّ الواجبات معه .

التنزه في السيارة :  
كتشغيل شريط مفيد في السيارة .

الاتصال بالزملاء:  
لتوثيق العلاقات

مشاهدة التلفزيون :  
لاختيار البرنامج العلمي المفيد

## الركن الثاني: اعرف الوقت



كيف أعرف مدى استفادتي من وقتي؟  
وكيف أعرف العوامل المبددة لوقتي؟

## نشاط فردي:



قوم بعمل سجلّ يوميّ، مدّة أسبوع ودوّن فيه تفاصيل الأعمال التي قضيت فيها وقتك، وكذلك كم استغرق كلّ عمل من الوقت، فكتب حتى الأمور البسيطة والصغيرة والتي قد تضيع من وقتك دقائق.

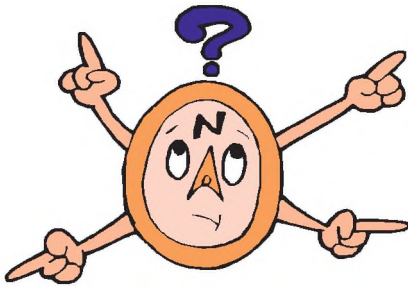
## نشاط فردي:

قم بتصميم جدول مفصل لكلّ يوم، وقسمه إلى عدد ساعات يومك وهي تقريباً ١٦ ساعة على افتراض أنّ النوم يأخذ ٨ ساعات، وقم بتقسيم كلّ ساعة إلى ٤ أقسام أي ١٥ دقيقة، وقسم الساعات إلى أعمال وحدّد مقدار الوقت المهدر لكلّ عمل.

بعد ذلك عليك أن تقوم بتحليل الجدول وتبحث في عوامل تبديد الوقت فتزيها وتساءل نفسك، هل هناك فرصة لتنظيم الوقت بشكل أفضل؟ إن كانت الإجابة بنعم - وهي كذلك دائماً - فعليك أن تبحث عن هذه الفرصة.

كم تقضي من الوقت مع سارقي وقتك الثمين؟

## تعريف لوصف الوقت



- ✗ المقاطعات والزيارات المفاجئة.
- ✗ المكالمات الهاتفية غير المنتجة.
- ✗ الاجتماعات واللقاءات غير الفعالة.
- ✗ الكسل والتسويف والتأجيل بأعذار واهية.
- ✗ المعلومات الكثيرة أو القليلة.
- ✗ الإدمان على الإنترنت وألعاب الكمبيوتر.
- ✗ الأهداف والأولويات غير المحددة.
- ✗ عدم القدرة على قول "لا".
- ✗ عدم تخطيط الوقت.
- ✗ التسرحان والإصغاء غير الجيد..
- ✗ مشاهدة برامج التلفزيون دون اختيار.
- ✗ قراءة الجرائد والمجلات بإفراط.
- ✗ الثرثرة والنميمة.
- ✗ التسوق غير الضروري.
- ✗ الغفوة والنوم غير المنضبط.
- ✗ الازدحام المروريّ الخانق.
- ✗ أكل الوجبات بين الوجبات.

يمكنك التعامل مع الوقت والشعور به والتعود على عمليّة ضبط الوقت وذلك من خلال تحديد الأحداث المؤثرة في يومك وتحديد وقتها .

فاستعدّ بشكل دائم ومستمرّ لتحديد الأحداث وضبطها بوقت وتسجيلها إن أمكنك في دفتر خاص لك هو دفتر منكراتك أو ما يطلق عليه اسم ( سجل الإنجازات ) .



اضبط الوقت عند البدء في إنجاز العمل وعند الانتهاء منه لمعرفة الوقت الأزم لإنجاز

😊 ضبط الوقت عادة مفيدة اكتسيها

😊 ضبط الوقت والمحافظة عليه ساوك حضاري.

😊 ضبط الوقت تنظيم للحياة.

😊 ضبط الوقت و استغلاله جيّدا يؤدي بك إلي التميّز.

## اكتشف الوقت المحبباً

النشاط	الوقت التقريبي	أستطيع توفير
الحديث مع الزملاء بدون فائدة		
تناول وجبة الإفطار		
الدراسة و حل الواجبات		
النوم والقبولة		
الاهتمام بالنظافة و المظهر الشخصي.		
الردّ على المكالمات الهاتفية		
مطالعة الجرائد والمجلات أو تصفح الانترنت		
الزيارات والرحلات والتسوق مع الاصدقاء		
المجموع		



- 🍷 احسب الوقت التقريبي الذي تقضيه يومياً في الأنشطة المبيّنة في الجدول ؟
- 🍷 سل نفسك هل يمكنك توفير جزء من وقت بعض الأنشطة السابقة ؟
- 🍷 اجمع الوقت الذي يمكنك توفيره في جميع الأنشطة .
- 🍷 هل لاحظت كمية الوقت المخبياً يومياً، ويمكنك الاستفادة منها ؟

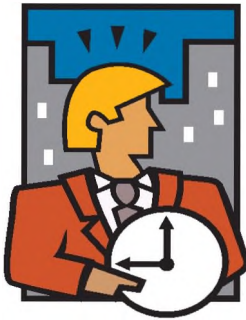


**إذا وقّرت ساعة كلّ يوم لأداء جهد ما، فإنّك تكسب ٣٦٠ ساعة سنوياً أو ما يعادل ١٥ يوماً بالكامل.**

### الحكمة تقول :

**الواجبات أكثر من الأوقات فأعن غيرك على الانتفاع بوقته**

**"لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد"**



- 🍷 حدّد الأهمّ أولاً وتجنّب الروتين
- 🍷 احذف ما ليس له أهمية واحترّف الإيجاز
- 🍷 احذر خدعة الكمال
- 🍷 قابل دائم خير من كثير منقطع
- 🍷 خير الأعمال أدومها وإن قلّ
- 🍷 اختر في الاجتماعات بنوداً قليلة
- 🍷 نفّذ واحدة بامتياز خير من عشرة ضعيفة
- 🍷 أنجز عملاً ثم اذهب إلى غيره
- 🍷 لا تخف من قلّة المحتوى وفكر في الإنجاز
- 🍷 تعرّف على العشرين في المئة المؤثرة وأهمل الباقي باختيارك
- 🍷 اكمل عمل موعد أخير، فلا تتجاوزّه
- 🍷 ابتعد عن التأجيل أو التسويف
- 🍷 اعمل وفق مبدأ الدقائق السبع.
- 🍷 ابدأ العمل الآن ولا تخف من الخطأ
- 🍷 أنجز ما عليك ثم خذ وقتاً للراحة
- 🍷 لا تنتظر المزاج الملائم
- 🍷 لا تنتظر نتائج مثالية
- 🍷 واجه المهمّات غير المحبّبة واستعن بغيرك
- 🍷 لا تتمنّ بل نفّذ وبادر
- 🍷 فتنّ المهمّات الصعبة والكبيرة
- 🍷 أدّ عملاً لاحقاً في وقت مبكّر إن ظهر بسهولة.

## الرّكن الثالث: تنظيم المهمّات وترتيبها مع الأوقات



نبدأ بسرعة ونتجاوز المقدمات

نشاط فردي:

- اكتب اسمك على ورقة
- سلّمها إلى زميلك الذي بجوارك



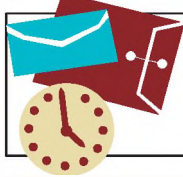
- كم استهأكت من الوقت لتنفيذ هذه المهمة.
- أعد التمرين نفسه بأقصى سرعة واحسب الوقت.
- قم بتحديد الوقت الضائع بطرح الوقت الثاني من الأول.
- ماذا نستخلص من هذا النشاط؟

## امتلك الانطلاقة السريعة وتجاوز التراخي في المقدمات:



ما رأيك في القول المشهور الآتي :

"كلما بذلنا جهدا أكبر حصلنا على نتائج أفضل"



القول الصحيح في إدارة الوقت

" لا تعمل بجهد أكثر وإنما اعمل بالكفاءة أكبر "

نشاط فردي:

### اختبار للتعرف على مدى إدارتك للوقت:

نادرا (٠)	أحيانا (٢)	دائما (٤)	النشاط
			هل تنتهي من كل واجب من واجباتك وتجزه من مرة واحدة فقط ؟
			هل تبدأ أعمالك وتنتهيها في الوقت المحدد لذلك ؟
			هل يعام أصدقاؤك أفضل وقت للاتصال بك والالتقاء ؟
			هل تقوم كل يوم بعمل شيء يقرّبك من أهدافك البعيدة المدى ؟
			هل تستطيع العودة إلى عملك بعد مقاطعتك دون أن تفقد القوة الدافعة ؟
			هل تتعامل بفعالية مع أصدقاؤك الذين يهدرون وقتك ؟
			هل تركز في منع وقوع المشكلات أكثر من محاولة حلّها عندما تقع ؟
			هل يكون لديك وقت متبقّي قبل الوصول إلى الموعد النهائي ؟
			هل تصل إلى المدرسة والبيت والأنشطة في الوقت المناسب ؟
			هل تقوم بعملية التفويض بطريقة جيّدة ؟
			هل تعدّ قائمة بالمهام اليومية ؟
			هل تنتهي من جميع عناصر تلك القوائم ؟
			هل تجدّد أهدافك المدرسية والشخصية وتطوّرها ؟
			هل مكتبك منظم وغرفتك نظيفة ؟
			هل تعثر على كتبك وبيوتك وأوراقك وأغراضك بسهولة في حجرتك ؟
			المجموع الكلي

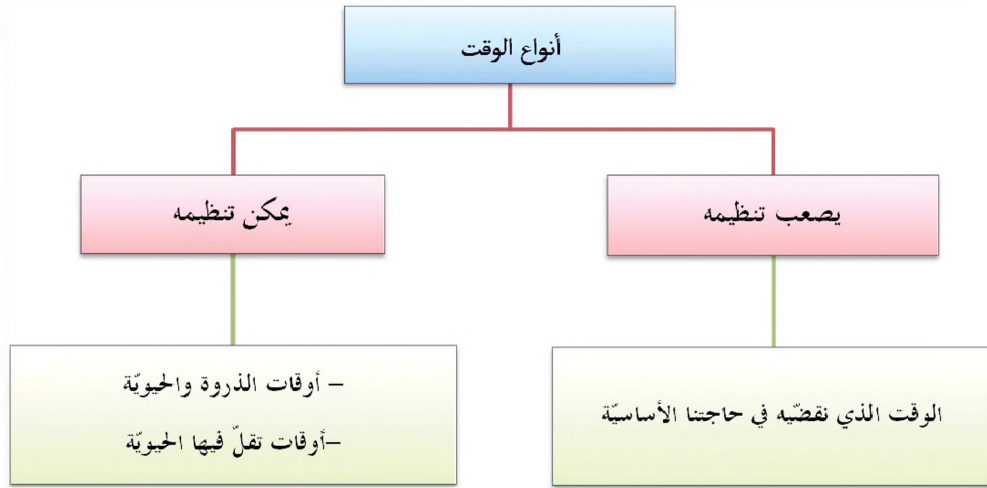
## أين أنت؟

٤٩ - ٦٠	• تدير وقتك بكفاءة ، وتسيطر على معظم الأيام ومعظم الوقت .
٣٧ - ٤٨	• تدير بعض وقتك بكفاءة، في بعض الأحيان. • تحتاج إلى أن تكون أكثر تقيظاً وحرصاً على تطبيق بعض استراتيجيات توفير الوقت .
٢٥ - ٣٦	• غالباً ما تكون ضحية للوقت .
١٣ - ٢٤	• قريب جداً من فقدان السيطرة، وبعيد جداً عن التنظيم. • إنك بحاجة إلى تنظيم الوقت بحسب الأولويات.
١٢ - صفر	• أنت مرتبك ومشتت ومحبط، ويحتمل وقوعك تحت ضغوط هائلة.



## أين أنا؟

- ✓ أدير وقتي بكفاءة ، وأسيطر على معظم الأيام ومعظم الوقت .
- ✓ ابدل جهداً لإدارة وقتي بكفاءة و السيطرة على معظم الأيام ومعظم الوقت.
- ✓ خطوة بخطوة سوف أدير وقتي بكفاءة و أسيطر على معظم الأيام ومعظم الوقت.



## أنواع الوقت الذي يمكن تنظيمه (وقت الذروة ، وقت الخمول) :

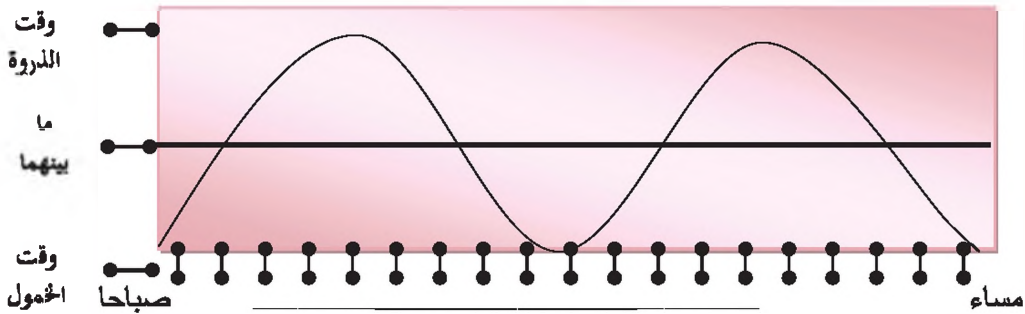
إنّ الوقت الذي يمكن تنظيمه يتكوّن أيضاً من نوعين هما :

النوع الأوّل : وقت نحن فيه في كامل نشاطنا وحضورنا الذهني (وقت الذروة).

والنوع الثاني : وقت نحن فيه في أقلّ حالات تركيزنا وحضورنا الذهني (وقت الخمول) .

وإذا ما أردنا أن ننظّم وقتنا فإنّه يجب علينا أن نبحث عن الوقت الذي يمكن تنظيمه ثمّ نتعرّف على الجزء الذي نكون فيه في كامل نشاطنا (وقت الذروة) ونستغلّه باعتباره وقت الإنتاج والعطاء والعمل الجادّ بالنسبة إلينا .

ويبين الشكل الآتي أوقات الذروة والخمول لدى الإنسان. و قد يكون كلّ واحد منا لديه أوقات ذروة تختلف عن غيره وإذا تمكّنت من تحديد أوقات الذروة لديك في اليوم والليلا ، فإنّ ذلك خطوة كبيرة تمكّنك من الاستفادة المثلى من أوقات الذروة فتضع فيها الأمور التي تحتاج فيها إلى تركيز مثل الأولويات والأمور الصعبة والأشياء الثقيلة على النفس. أمّا الأهداف أو الأعمال الخفيفة والشيقة والأمور التي تستمتع بعملها فيمكن وضعها في أوقات قلّة النشاط ، وهذا الأمر ينطبق على كلّ من أوقات العمل وأوقات الحياة الخاصّة على السواء .



## كيف تستغل وقتك؟

نشاط فردي:

فيما يأتي قائمة ببعض الأمور التي تساعد في ضبط الوقت والتحكّم به، انقل هذا الجدول في كراستك ثم ضع علامة ( ✓ ) أمام الأمور التي تقوم بها وعلامة ( ✗ ) أمام الأمور التي لا تقوم بها ثم اجمع درجاتك عن كل إجابة صحيحة فقط

لا	نعم	البند
		• احتفظ بمفكرة وقلما دائماً لتدوين الملاحظات.
		• أركز في عملي وأنتهي منه قبل البدء في عمل آخر.
		• أتوقّف عن أيّ نشاط غير منتج وبلا فائدة .
		• أرّتب نفسي وغلّتي وكتوبي ومكان دراستي .
		• لا أسمح لأصدقائي بمقاطعتي عند أداء عملي .
		• أسأل نفسي ما الذي أستطيع فعله الآن لاستغلال وقتي .
		• أحمل معي كتيباً صغيراً عندما أخرج وأشغل فراغي به
		• أتصل لأتأكد من الموعد قبل الذهاب إليه بوقت كاف .
		• آخذ قسطاً من الراحة في بعض الأوقات وأكون على طبيعتي .
		• أضع وقتاً للبداية والنهاية من كل عمل
		المجموع

إذا كانت الإشارة في خانة "نعم" أكثر فإنك تستغل وقتك بشكل جيد و العكس صحيح .

نشاط فردي:

دوّن في الجدول الآتي أهم المهام والمسؤوليات (الأعمال) التي يمكنك القيام بها في كل من أوقات الذروة وأوقات الخمول .

أعمال يمكنك القيام بها في أوقات الذروة	أعمال يمكنك القيام بها في أوقات الخمول
١- المذاكرة للاختبارات.	١- قراءة مجلة
٢-	٢-
٣-	٣-
٤-	٤-
٥-	٥-
٦-	٦-
٧-	٧-

## نقاط عمليّة مهارة إدارة الوقت

توقّع غير المتوقّع وتحلّى بالمرونة

ألغ المهمّات غير المهمّة

تقليل الروتين

الاستجابات المحدودة والإهمال الاختياريّ

إدارة الاستثناء وتبليغ الأخطاء الكبيرة

احترّف الإيجاز والاختصار

تعلّم فن المقاطعة واضبط المقاطعات

تجنّب الإدارة بالأزمات

تجنّب الإدارة بالمهمّات العاجلة

قم بدمج المهمّات المتماثلة وأدّها معا

اتّبع مبدأ الفراشة ولا تتّبع مبدأ النحلة

استخدم التكنولوجيا الحديثة

تجنّب المماطلة

درّب شخصا يقوم بمهمّة عنك

قل لا للهوات البعيدة فسوف تأتي

اعرف قيمة وقتك

رتّب مهّماتك مسبقا

أدّ مهمة لاحقة في وقت مبكر

اكتشف الوقت المخبأ

استثمر الوقت

اخترصر المهام بقاعدة باريتو

اكتشف بدائل مبتكرة

جند الآخرين ليوفروا لك وقتك

احصر المهمة ببداية ونهاية

التخطيط والتنظيم الفعال للوقت

## الدرس الرابع:

### مهارة الاتصال

مفهوم مهارة الاتصال: هي العملية التي يتم من خلالها تبادل رسالة بين مرسل ومستقبل باستخدام إحدى وسائل الاتصال للحصول على استجابة معينة.

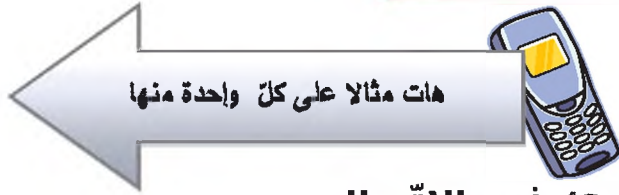
وتظهر عمالية الاتصال في:

**الأسرة:** تظهر بين الزوج وزوجته ، وبين الأب وأبنائه ، وبين الأم وأبنائها وبين الأخوة مع بعضهم وبينهم وبين التلاميذ وهكذا.

**المدرسة:** بين المدير والمعلمين، بين المعلمين بعضهم، بين المعلمين والطبقة، بين الطبقة وبعضهم وهكذا.

نشاط فردي: إذن بمن يتصل الإنسان ؟ وماذا تستنتج من ذلك ؟

يتصل بالله تعالى  
يتصل بنفسه  
يتصل بوالديه  
يتصل بأصدقائه



### مبادئ في الاتصال



- الاتصال مهارات مكتسبة وليست موروثه
- الاتصال القوي والمؤثر يأتي من القوة الداخلية للمرء .
- الاتصال عمالية مستهزة وفي حالة انقطاع اتصال ينشأ آخر .
- هناك مستويان من الاتصال هما الاتصال الواعي والأواعي .
- الاتصالات اللاواعية ذات النصب الأكبر في التأثير والفهم .
- الاتصال عمالية متشابكة ومتداخلة .
- الاتصال عملية ديناميكية ومتغيرة ومتطورة .
- ينشأ الاتصال بين الإنسان وأي شيء عند وجوده أو التفكير فيه .
- يهتم الاتصال الناجح بحماية ذواتنا وذوات الآخرين من الوقوع في المشاكل وسوء الفهم .
- اهتم بأن تفهم قبل أن تفهم .
- الفهم الناشئ عن الاتصال في ذهنك يوازي ولا يساوي الفهم الناشئ عن الاتصال في أذهان الآخرين .

حتى نقيم اتصالا مع الآخرين لا بدّ من وجود هدف ما وراء هذا الاتصال على الأقل من طرف المرسل الذي يبدأ الاتصال. ويعتبر الهدف من الاتصال هو الأساس الذي نحكم من خلاله على نجاح العملية الاتصالية أو فشلها.





## عناصر عملية الاتصال:

مرسل فعّال : يتميز بصفات تجعله فعّالا عند التحدّث

مستقبل فعّال : يتميز بصفات الإنصات والاستماع الفعّال

رسالة فعّالة : تكون رسالة واضحة ومحدّدة ذات أهميّة

تشفير فعّال : صياغة الرسالة صياغة مناسبة وفعّالة

فكّ فعّال للتشفير : فهم المعنى المقصود وترجمته ترجمة واضحة

قناة فعّالة : الوسيلة الفعّالة التي يتمّ بها الاتّصال

القضاء على التشويش : إلغاء كلّ ما يقطع الاتّصال

إطار فعّال : التكامل الذي يجمع عمليّة الاتّصال بأكملها

استجابة فعّالة : الاستيضاح أو التغذية الراجعة من الطرف الآخر

## ١- من هو المرسل الفعال؟

هو الشخص الذي توجد عنده الفكرة الرئيسية التي يعقد اتصالاً لإيصالها إلى الطرف الآخر.  
دليل المرسل الفعال:



- ✦ معرفة الهدف من الاتصال وتوجيه العملية نحوه .....
- ✦ التجهيز المسبق للعملية الاتصالية .....
- ✦ المرونة مع المستقبل .....
- ✦ سرعة البديهة في التعامل مع الاستجابة .....
- ✦ التحكم في المهارات الصوتية والحركية واللفظية .....
- ✦ حسن اختيار الكلمات .....
- ✦ دعم القول بالفعل والدلائل .....
- ✦ الوسطية بين السرعة والبطء في الكلام .....
- ✦ الصدق والأمانة .....
- ✦ التحفز لما سيقوم به .....

## مهارة للاتصال المحترف من قبل المرسل

### كيف تجعل الناس يصغون إليك؟

- الوقفة الواثقة والجلاسة الواثقة
- استعمال المسافات بفعالية
- اضبط الحركات اللاإرادية
- ليكن تغير الحركة بحدوء ولبعية
- استخدم اليد في توضيح كلامك
- عزف نفسك ومستمعك
- تحدّث فيها بيهمة ويحبونه
- لاطف مستمعك
- تحكّم في الوقت والزمان
- قوّم نتائجك وتجاوب معها

### مهارة في الاتّصال الصوتي

- جرب صوتك قبل اللقاء واضبطه
- استخدم التنفّس للتحكّم في الصوت
- تكأّم بين الشهيق والزفير لا أثناءهما
- أخرج نغمات خاصة في الكاهات
- كثر الكاهات المهمة بسرعة ثلاث مرات
- غير من نبرة صوتك بين فترة وأخرى
- أعط وقفة قصيرة قبل فقرة مهمة
- ابتسم يتسم كلامك معك
- ابدأ بصوت هادئ ثم روابط بالبين
- كن معتدلاً ولا تسرع في الكلام

## ٢- من هو المستقبل الفعال؟

هو الشخص الذي يتلقى رسالة من الطرف الأول ويقوم بدوره بالتفاعل مع الاتصال إيجابيا أو

سلبيا .

### دليل المستقبل الفعال:



- ..... الانتباه مع التركيز
- ..... الإنصات مع الفهم
- ..... عدم الحساسية للمرسل
- ..... سرعة التغذية الراجعة
- ..... اعتبار الرسالة مسهوعة للمرة الأولى
- ..... لا تستنتج الرسالة قبل سماعها كاملة
- ..... طرح أسئلة استفسارية توضيحية
- ..... الاعتراف بالنقاط الصحيحة
- ..... دافعية المستقبل للمعرفة

### أثناء صياغة الرسالة وترميزها

#### ١٢ طريقة لتحسين الاستقبال

- اصمت ولا تقاطع المتحدث .
- الإدراك بأنّ في الإصغاء نجاحك
- أنصت مع الفهم
- تواضع في ما عندك وأعطه فرصة
- جهّز نفسك للإصغاء
- جاهد كي تركز وتنتبه أثناء الإصغاء
- انتبه إلى إشارات محدّثك
- سجّل النقاط المهمة على ورقة
- لا تنشغل بالتجهيز للردّ والتصيّد
- ابحث عن المفيد في الكلام
- اعتبر الكلام مسهوعا لأوّل مرة
- أغلق الهواتف أو المليفونات الأخرى

#### ١٢ مهارة كسب الآخرين

- استقبله وودّعه بنفسك
- أجلسه في أحسن مكان
- أفسح له في المجلس
- أجهزه بحرارة السلام
- ناده بأحب الأسماء إليه
- اسأله عن أهله و اهتماماته بشغف
- قدّم له ضيافة مميزة أو هدية
- حافظ على الوجه المبتسم
- ركّز في الكلمات الرائعة
- اندهش بخبراته حول الموضوع
- امدحه وامدح أفكاره
- اشكره على اللقاء وتمنّ تكراره

## ٢- ما هي الرسالة الفعّالة؟

هي الفكرة التي يسعى المرسل إلى إيصالها للمستقبل ويقال إن ربح المرء ترقد في رسالته وهي تنقل الصور الذهنية من المرسل إلى المستقبل:



### دليل الرسالة الفعّالة:

- ✦ المحتوى يعبر عن الهدف الاتصالي .
- ✦ تراعي الفروق الفردية بين المرسل والمستقبل .
- ✦ الرسالة مكتملة وبسيطة وقصيرة .
- ✦ متناسبة عاطفياً مع الهدف الاتصالي ( تهنئة ، تعزية ، شكر ، ... )
- ✦ المقصود منها واضح وغير قابل للتأويل .
- ✦ تعزيز الرسالة بمكانة المرسل والمستقبل .
- ✦ إظهار أهمية ما فيها .
- ✦ صياغتها مناسبة ومترابطة وإنسيابية .
- ✦ تجذب الانتباه بمراعاة العقل والعاطفة معا .

## ٤- كيف تصل إلى التشفير الفعّال ( الصياغة )؟

التشفير الفعّال: عملية يتم من خلالها صياغة الفكرة التي يسعى المرسل إلى إيصالها للمستقبل في رموز

و كلمات وحتى تتم العملية يهتماً بمراعاة الجوانب الآتية أثناء الصياغة :



- الدقة لأقرب وأبسط معنى متوارد للذهن .
- استخدام الإيحاءات الإيجابية .
- اختيار أجمل العبارات والكلمات .
- مناسبة لطبيعة الطرف الآخر ( عسكرية أم عاطفية ) .
- أخذ وجهة نظر الآخر بعين الاعتبار .
- الاستعانة بالأدلة والشواهد والأمثلة والصور المعززة للمعنى .
- تجنب المبالغة أو التعميم المفرط والحفاظ على المصداقية .
- تكرار المصطلحات نفسها بدل الأجرء إلى مسميات أخرى .
- التنظيم لعرض الأفكار مع الوضوح والإقناع .

## أثناء صياغة الرسالة وترميزها

✓ تستخدم

### ١٤ محتوى اتصالي فعال

نحن + صفة إيجابية

الروابط الدينية الروحية

سنقوم ب.... موعدنا في ...

مدح وتعزيز الآخرين

القصص المميزة الهادفة

أقوال الشخصيات الناجحة

الحلول المقترحة هي .....

الكلمات المترجمة ( ممتاز بدرجة ، .. )

الأسئلة المحددة الواضحة

الأدلة والشواهد والبراهين

الإحصاءات والأرقام الدقيقة

أنت + صفات إيجابية

كلمات لطيفة مكررة ٣ مرات

بما أن إنن

لا تستخدم

### ١٤ عبارة لا تستخدم

أنا / أنت + صفة سلبية

لا + صفة إيجابية

سأحاول

يوما ما

صعب أن

أنت السبب

خلاص انتهى

الكلمات الثنائية ( سيئ ، ممتاز )

لو ، إذا

بس ، لكن ،

لازم ، يجب

غير أنه ، إلا أنه

التورية الكثيرة

العبارات المبتذلة

## كيف تكتسب ١٥ مهارة في الاتّصال المقنع

- كن مقتنعا جدًا من فكرتك أولاً ثم قم بالتعبير عنها ستجد قوة الإقناع.
- استخدم المقدمات المنطقية ثم النتائج لتثبت أركان القناعة داخل نفوسهم.
- قارن الشيء غير المألوف بما هو مألوف واربط بينهما باحترافية .
- أظهر فركك بالحقائق المتوصل إليها حتى يقتنع هو فيما بعد بأرائك.
- اجعل الجميع يخرج وهو فائز ومحتفظ بماء وجهه.
- اختر العبارات الهيئة اللينة اللطيفة التي تمتلئ بالتفاؤل .
- فرّق بين النقاش وبين العلاقات الخاصة وبين المصالح.
- حافظ على طاقتك وحيويتك في اللقاء ولا تنجرّ لفقدان أترائك .
- اطلب خبرات الآخرين واستشهد بها على آرائك .
- استشهد بالآيات والأدلة و بأقوال وحكم مأثورة.
- اعقد توافقاً معهم في المسألت كما تطلع الشمس ستظهر الحقائق.
- اطرح قضايا حديثة وشارك الرأي فيها .
- اربط بداية حديثك بنهاية حديثه.
- لا تقع في الجدال العقيم فهو لا يأتي بالخير.
- لا تختصر و لا تزيد و ركز على المفيد.



## ٥- ما هي القناة الفعّالة

هي كافة الوسائل والأساليب والطرق والأدوات التي يستخدمها المرسل لإيصال رسالته للمستقبل وحتى تكون القناة فعّالة نهتمّ بمراعاة ما يأتي :



- ✦ يختار المرسل الأداة الأكثر فاعليّة بخبرته ( مكتوبة ، مسموعة ، مرئية )
- ✦ قدرتها على إيصال المعلومة بوضوح وتأثير بالغ في المستقبل .
- ✦ ينتبه لكون هذه القناة أحادية أو ثنائية أو متعددة .
- ✦ التناسق بين قنوات الاتصال الملفوظة وغير الملفوظة .
- ✦ مناسبة للسياق والوقت والمكان والزمان
- ✦ مناسبة لعدد الجمهور المستهدف .

نشاط فردي:

حدّد نوع القناة المستخدمة في الحالات الآتية :

مكتوبة	مسموعة	مرئية	أحادية	ثنائية	جماعية

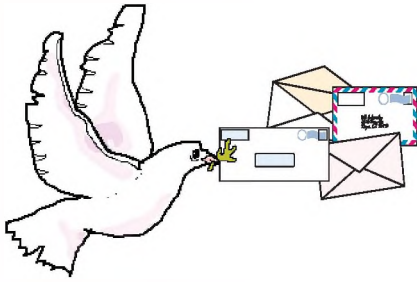
- البرامج الإذاعية المسجلة
- برامج البثّ المباشر الحوارية
- برامج التلفزيون
- جلسات العلاج الجماعية
- عرض البضائع في المتاجر
- الصلاة الفردية
- الصلاة في جماعة

## ٦- كيف تقوم بفكّ التشفير الفعّال ( الإدراك )

فك التشفير الفعال: هي عملية يتم من خلالها تحويل الرموز والكلمات إلى أفكار ومعان

مفهومة وحتى تتم العملية يهتما مراعاة الجوانب الآتية:

- ✦ اختيار اقرب معنى متبادر لحوار.
- ✦ أخذ الجانب الإيجابي .
- ✦ عدم البذاء على الأحكام المسبقة .
- ✦ الموضوعية وعدم الانتقائية أو التحيز.
- ✦ فصل نية المرسل عن سلوكه .
- ✦ فصل المشاعر الآتية والنظر بتجرد .
- ✦ عدم استعجال الرد .
- ✦ أخذ وجهة نظر الآخر بعين الاعتبار.



نشاط جماعي:

كيف تطور مهارة الاتصال:

المهارة	أكمل الوسائل المقترحة لتطوير هذه المهارة
مهارة التحدث	الاهتمام بمحتوى الحديث ومضمونه مراعاة الفروق الفرديّة بين الأفراد .....
مهارة الكتابة	التدريب على الكتابة الموضوعيّة تجنب الأخطاء الهجائيّة والإملائيّة .....
مهارة القراءة	زيادة سرعة الفرد في القراءة فهمه لما يقرأه .....
مهارة الإنصات	اختيار المعلومات المهمّة .....
مهارة التفكير	استخدام التفكير الإيجابي .....



## ٧- كيف نقضي على التشويش؟

التشويش والضوضاء هو كل ما من شأنه أن يعيق عناصر عملية الاتصال أو يضعفها أو يقلل من فاعليتها، وكما سبق فإن عدم تفعيل أي عنصر من عناصر العملية الاتصالية يؤدي إلى تشويش عملية الاتصال ونضيف إليها بعض الإضافات الآتية :

جرب الهاتف النقال أثناء الاجتماع.

- الأصوات العالية .
- المقاطعات الخارجية .
- الإفراط في التصنع .
- الخلافات السابقة بين الأطراف .
- ضعف المهارات الاتصالية ( التحدث ، القراءة ، الكتابة ، الإنصات ، سرعة البديهة ... )
- العبارات السلبية .

ابحث و تعلم دور الاتصال الفعال في تكوين العلاقات

نشاط جماعي:

الاجتماعية من خلال ما تراه في المجتمع .

## ٨- ما هو الإطار الفعال؟

هو التكامل الذي يجمع عملية الاتصال بكاملها ويضم :

**زمن الاتصال :** اختيار الزمان المناسب للقيام بالاتصال مع الآخرين

**مكان الاتصال :** اختيار المكان المناسب لإقامة الاتصال مع الآخرين

**الحضور له :** معرفة الشخصيات التي ينبغي إقامة الاتصال معها فقط .

هناك أربع طرق رئيسة تدار بها العملية الاتصالية، واختيار الطريقة المناسبة سيؤدي إلى تحقيق الهدف من العمليّة الاتصالية .

## ٩- ما هي الاستجابة الفعّالة؟

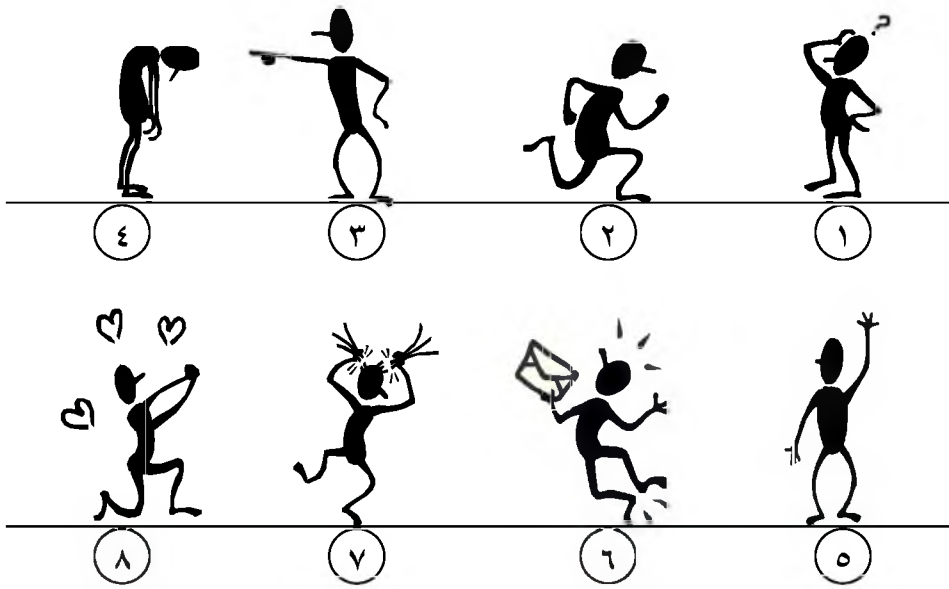
هي المعلومات التي تشير إلى مدى فهم المستقبل للرسالة ومقدار قربه أو بعده عنها .



- تعطى بطريقة لا تمس أدب الحديث .
- توضح جوانب التعديل المرجوة .
- سريعة من المستقبل .
- سهلة الفهم كهرز الرأس .
- ليس لها أكثر من معنى .
- تؤدي الغرض مباشرة .
- يؤكد عليها بأسئلة سابقة على الرسالة .
- يقولها بحرّية دون إكراه أو تهديد .

نشاط فردي:

ما هي الرسالة التي يعبر عنها الاتصال المرئي الآتي ؟ مع نقل الرقم بجانب التعبير المناسب .



ترحيب  تساؤل  هروب  حبّ

عصبية  فرح  حزن  أمر



### ٣- مهارة القيادة

مفهوم القيادة: القدرة على التأثير في الآخرين وتوجيه سلوكهم لتحقيق الأهداف المشتركة للمجموعة.



### عناصر القيادة هي :

- ١) وجود الأفراد وفي الغالب يكون عددهم ثلاثة فما فوق .
- ٢) الاتفاق على رؤية (أو هدف) للمجموعة تسعى إلى الوصول إليها .
- ٣) وجود قائد من المجموعة ذو تأثير وفكر إداري وقرار صائب وقادر على التأثير الإيجابي في سلوك المجموعة.
- ٤) وجود النظام أو المجموعة أو الجماعة التي تجمع العمل بإطار مؤسسي.

نشاط جماعي:

وضّح ماذا يمكن أن نطلق على العملية الناتجة عن غياب أحد عناصر العملية القيادية الأربعة أو أكثر من عنصر . فطلى سبيل المثال إذا غاب عنصر المجموعة أو العمل الجماعي المؤسسي وكان كلّ منهم يعمل على طريقته فماذا يمكن أن نسمي عملية القيادة في هذه الحالة.

## ما أهمية القيادة:

لا بد للمجتمعات البشرية من قيادة تنظّم شؤونها وتقيم العدل بينها حتى أنّ النبي صلى الله عليه وسلم قد أمر بتعيين القائد في أقلّ التجمّعات البشرية حين قال عليه الصلاة والسلام (( إذا خرج ثلاثة في سفر فليؤمّروا أحدهم )) .



- الربط بين عناصر عمليّة القيادة بكفاءة وفاعلية .
- توضيح كافّة المفاهيم والاستراتيجيات والسياسات .
- دعم القوى الايجابية داخل المجموعة .
- تقليص الجوانب السلبية قدر الإمكان .
- السيطرة على المشكلات والخلافات وحلها .
- الترجيح بين الآراء في حالات توازي الآراء .
- تدريب الأفراد ورعايتهم باعتبارهم أهمّ مورد للمجموعة .
- تكوين النموذج القدوة للأفراد .
- مواكبة المتغيرات المحيطة وتوظيفها لخدمة المجموعة .
- تسهيل تحقيق الأهداف المرسومة للمجموعة .

## نفذ مع مجموعتك دور من أدوار القيادة:



**القيادة بالرؤية :** قيادة المجموعة بتوجيهها نحو الأهداف وما ستحصل عليه وتوضيح المستقبل المشرق الذي ستصل إليه .

**القيادة بالقصص :** قيادة المجموعة بالقصص بدلا من الأوامر وإثارة دافعية أفرادها بمن سبقهم ونجاحاتهم وإنجازاتهم برغم أحوالهم .

**القيادة بالخدمة :** قيادة المجموعة بتقديم الخدمات ومساعدتها ومراعاة أحوالها وطلباتها وتحقيقها ( خادم القوم سيدهم ) .

**القيادة بالأخلاق :** قيادة المجموعة بالأخلاق الطيب والتواضع والكرم وإظهار المعن الطيب الذي هو عليه ودينه والتزامه بالفضائل.



**القيادة بالجادبية :** قيادة المجموعة بالمظهر المتميز، والحديث الأجداب والحركات المبهرة والشخصية الفذة والمواقف الحماسية .

**القيادة بالتضحيات :** قيادة المجموعة بتقديم التضحيات بنفسه

وممتلكاته وتصنّره للمجموعة في ميدان التضحية لأجلها وتفكرها .



**القيادة بالمبادرة :** قيادة المجموعة بالمبادرة والسبق في الإنجاز والتقدم وأخذ قصب السبق ، والانطلاق أولا والتحرك والتفاعل السريع .

## تعرف على واجبات القائد:

عندما تكون قائداً، وضّح الإنجازات



- سجل إنجازات المجموعة
- سجل الشهادات
- اجمع الصور
- احصر البحوث
- صور الإنجازات

"توثيق الإنجازات دليل لكتابة التاريخ فكن من يكتب التاريخ"

عندما تكون قائداً، حفّز الفريق



- بالكلمة الطيبة
- بالابتسامة
- بالقصص المحفزة
- بالهدية الرمزية
- بالشهادة التقديرية
- برسالة الشكر

"عبارات التشجيع والتحفيز تبعث طاقة أكبر العمل والإنجاز، ما عليك إلا اختيار المناسب منها لتشجيع العاملين معك وتحفيزهم في أسرتك أو صفك أو منطقتك"

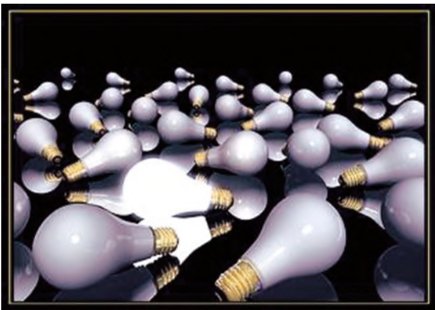
عندما تكون قائدًا، أضغ الطريق



- حدّد الهدف
- وضّح المهمّات
- زوّد بالمعلومات
- مّدّ يدا بالمساعدة
- قدّم الدعم
- بيّن أوجه التعاون

"يستطيع القائد التغيير نحو الأفضل بما يطابق ما لديه من أفكار  
وأساليب عمل جديدة"

عندما تكون قائدًا، طوّل النّفس



- بالرؤية الواضحة
- بانتظار الحصاد
- بالمستقبل المشرق
- بالقدرة على التحمل
- بالصبر

"ان تتال المجد حتّى تلعق الصّبر"

عندما تكون قائداً، غرّد مع السرب



- نحن منكم وإيكم
- آمالنا واحدة
- آلامنا واحدة
- كلنا معاً
- الواحد الجميع
- الجميع لواحد

"يد الله مع الجماعة"

عندما تكون قائداً، قدّم الاحترام



- نادهم بأسمائهم
- سألهم عليهم بحرارة
- ابتسم لهم
- أفسح لهم المجالس
- اطمئن على أحوالهم
- اكتشف حاجاتهم

"الاحترام والتقدير له تأثير إيجابي في القائد والمقود"



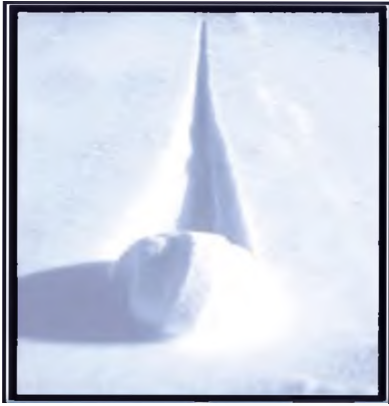
عندما تكون قائداً، اصنع القادة



- اكتشفهم
- نزيهم
- قوضهم
- أرشدهم
- صدّهم

"تشجيعك للشخص المبدع والمبتكر يعني المزيد من الإبداع والابتكار"

عندما تكون قائداً، وخذ الجهود



- بالتشاور
- بجمع الجهود
- بالتركيز
- بالتغذية الراجعة
- بتنظيم المساعدين

"تفاعل مع المجموعة لتصبح واحدا منهم"

عندما تكون قائداً، كن على استعداد دائم



- هيئ نفسك
- نشط جسديك
- اصقل خبرتك
- جهّز أدواتك
- ركّز انطلاقتك

"بادر فالمبادرة تميّز وقيادة"

عندما تكون قائداً، واصل العمل



- خطوة خطوة
- تهوين المشاكل
- شحن الطاقة
- توفير الجهد
- استرح ثم تابع

"ثمرة النجاح الجّد والاجتهاد"

عندما تكون فائداً واجه التحديات



- ثقة لا تتزعج
- شخصية قوية
- تناقض شريف،
- عزيمة وإصرار
- المثل الأعلى

"اثبت ولا تفر"

عندما تكون قائداً، تحمل الضغوط



- إبقاء الإيمان العميق
- الثقة بالقدرات
- توضيح قرب الوصول
- تخفيف الجهد المبذول
- تقسيم الأعباء
- بذل ما في الوسع

"الإيمان قاعدة قويّة"

نشاط جماعي:

اختر الصفات الصحيحة للقائد المتميز:

لا	نعم	الصفات
		- يسعى لتطوير شخصيته باستمرار.
		- يخالف قوله فعله.
		- يسارع إلى تقديم الخدمات.
		- يفرط في المهمات والمسؤوليات.
		- يتمتع بطاقة إيجابية.
		- يتمرد على القيادة العليا.
		- يعيش حياة متوازنة.
		- يتكبر على الآخرين.
		- يتمتع بالتجديد والابتكار.
		- يرفض النقد.
		- يتعاون مع الآخرين لإنجاز المهمة.
		- يستبد في اتخاذ القرار.

ناقش المجموعات الأخرى في اختيار الصفات المطلوبة للقائد المتميز.

نشاط فردي:

## اختبر ذاتك:

هل تمتلك مؤهلات القائد؟ أشر على المقدرات التي ترى أنك تمتلكها من القائمة أدناه، بعد نقلها في

كراستك، ثم اطلب من أحد زملائك في العمل تقويمك ومقارنة نتائجك بنتائج أشخاص آخرين:

- ( ) - هل تتواصل بفاعلية؟
- ( ) - هل تضع قائمة بالأولويات والخطط؟
- ( ) - هل تتعمّد وتجنّد أساليبك؟
- ( ) - هل تقوم بتدليل ما يواجهك من مشاكل وتتخذ قرارات حكيمة بشأنها؟
- ( ) - هل تدرك مدى العلاقة بين مسؤوليتك وأهداف أسرتك؟
- ( ) - هل تكيف نفسك على تغير الظروف والمؤثرات والوسط؟
- ( ) - هل تقبل المخاطرة وتتبدّى مهمات صعبة؟
- ( ) - هل أنت مصدر إلهام للآخرين فيما يتصل بالامتياز والالتزام؟
- ( ) - هل تصمد أمام الابتلاءات؟
- ( ) - هل تتعلم من أخطائك؟
- ( ) - هل تتمتع بمهارات اجتماعية وتواصلية قوية؟
- ( ) - هل تركز في النتيجة النهائية وتظهر قدرة فائقة على تحمل الضغوط؟



- إن حصولك على ثمان نقاط فأكثر يعني أنّ احتمال  
أن تصبح قائداً عالٍ.  
- صحّح الفقرات التي تركتها فارغة أنت وزميلك.

## مهارة اتخاذ القرار

### ما معنى كلمة القرار؟

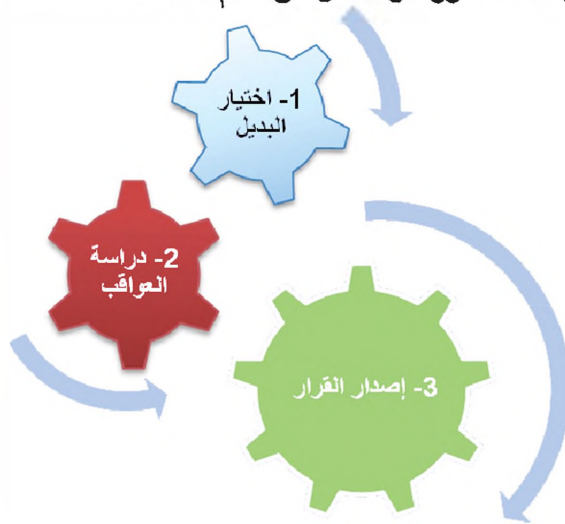


وردت كلمة ( القرار ) في القرآن الكريم تسع مرّات بهذه الصيغة ووردت بصيغ أخرى كـ ( أقررتم ، أقرنا ) .  
ويدور معناها حسب موقعها من الآيات بمعنى النهاية في:  
( المكان ، الموقف ، الاختيار، الانفراس ، الثبات ، الأصل ) .

فإذا تكلمنا عن القرار كمكان، فإنّه يعني المكان النهائي الذي سيُمكنك فيه أو ستنذهب إليه. أمّا كموقف فإنّه يعني الموقف النهائي الذي سيتخذهُ أو اتّخذهُ الإنسان ، أو الاختيار النهائي .

### مفهوم اتّخاذ القرار

العمليّة التي يتمّ من خلالها الالتزام باتّخاذ قرار ما، هو أكثر من مجرد اختيار ما تفعله. إذ إنّهُ ينطوي على التزام منطقيّ وعاطفيّ مهما كان هذا الالتزام بسيطاً. إضافة إلى ذلك، فإنّه غالباً ما يتضمّن تقديم التزم بالنيابة عن الآخرين ولا سيما في المجموعات والطّاب منهم أن يلتزموا بالالتزام وهذه النقطة تمثّل في نهاياتها نقطة اللّعودة عن القرار الذي سيتمّ اتّخاذه. ولعلّ من أفضل ما يقال في هذه المرحلة أنّ اتّخاذ القرار هو أفضل من عدم اتّخاذه.



## أنواع القرارات بحسب أهميتها :

### قرارات سهلة

#### تخصّ الحاضر

- اتّصال أو ردّ هاتفي ؟
- هل نخرج أو نبقى في البيت ؟
- لقاء أو اجتماع أو زيارة .
- هل ننفق النقود أم نوّقرها ؟

### قرارات معتادة

#### تخصّ العادات اليوميّة .

- ماذا نلبس ؟ أي عطر نستخدم؟
- ماذا نأكل أو نشرب ؟
- ماذا نشترى ؟
- أين نذهب ؟

### قرارات مصيريّة

#### تخصّ المستقبل البعيد .

- تحديد الأهداف والأولويات.
- ماذا سنلدرس في الجامعة ؟
- أين سأكمل دراستي ؟
- ماذا ساعمل ؟ وفي أيّ مجال ؟

### قرارات صعبة

#### تخصّ المستقبل القريب .

- أبقى مع صديقي أم أتركه ؟
- أصل إلى مفترق طرق؟.
- ماذا سنفعل في الإجازة ؟
- هل أجدّد اشتراك النادي ؟

الأشخاص الأقوياء لا يجدون صعوبة في اتّخاذ القرارات المصيريّة بينما يصعب على عاثة الناس اتّخاذ قرار ماذا يلبسون اليوم؟ حدّد نفسك أين أنت ؟

## المراحل التي يمر بها القرار :

١. مرحلة اللاقرار
٢. مرحلة صنع القرار
٣. مرحلة اتخاذ القرار
٤. مرحلة تقييم القرار



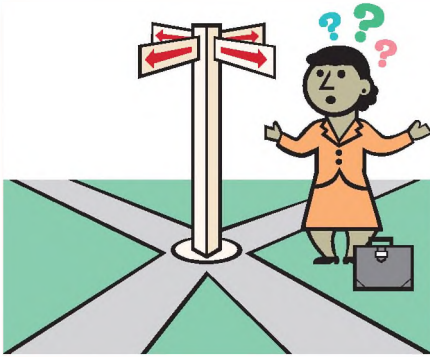


## المرحلة الأولى : الأقرار

مفهوم مرحلة الأقرار :



وتعني وجود وضع غير مرغوب فيه يؤدي إلى حالة عدم توازن، أو وجود بعض العوامل أو المؤثرات السلبية التي تؤدي إلى وجود مفارقة بين الواقع والم المتوقع أو إلى الانحراف عن الهدف المحدد .



نلاحظ أنّ الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو تحديد المشكلة و تعريفها تعريفا يميزها ويحددها ويفصلها عن غيرها، وكما هو معروف فإن معرفة المشكلة هو نصف حلّها، وذلك من خلال الإجابة عن مجموعة من الأسئلة التي تساعد في تحديد المشكلة وتعريفها وتحليلها. وتدور الأسئلة على محور لماذا تحدث المشكلة ؟ ولماذا لا تحدث المشكلة ؟

نشاط جماعي:

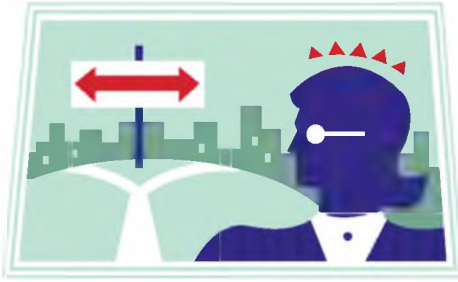
كوّن مجموعة من زملائك في الصفّ وقم باختيار إحدى المشاكل التي تخصّ الطالبة في مرحلتك العمرية ثمّ عرف المشكلة وحلّها كما في الخطوات السابقة .

### الإطار المتكامل لتعريف المشكلة و تحليلها

ما هي المشكلة وما هي ليست المشكلة ؟

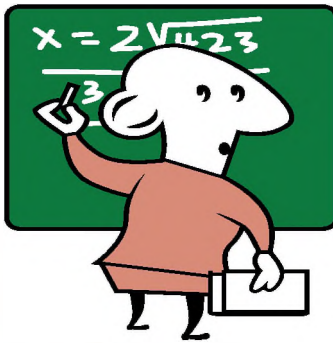
أين تحدث المشكلة وأين لا تحدث ؟

من تعنيه المشكلة ومن لا تعنيه ؟



متى تحدث المشكلة ومتى لا تحدث ؟  
 كيف تحدث المشكلة وكيف لا تحدث ؟  
 مع من تحدث المشكلة ومع من لا تحدث ؟

ما هي السمات المميزة للمشكلة ؟  
 ماذا سيحدث وماذا لن يحدث لو لم تحل المشكلة ؟  
 ما الذي يبقى ثابتاً ؟ وما الذي يختلف ؟



أعد نفس الأسئلة السابقة بالصيغة الإيجابية  
 ماهو الوضع الطبيعي ؟ وما هو ليس وضعاً طبيعياً ؟  
 أين يحدث الوضع الطبيعي ؟ وأين لا يحدث ؟

### المرحلة الثانية : صنع القرار

مفهوم عملية صنع القرار:



العملية التي يتم بموجبها البحث عن أنسب الحلول  
 للمشكلة أو ما يراد صنع قرار بشأنه عن طريق المقارنة  
 والموضوعية بين عدد من البدائل والخيارات المبتكرة والاختيارات  
 المقننة والمرتبطة .

## طرق صنع القرار :

### ١. الطريقة الفردية :

يقوم بها الفرد لوحده معتمدا على نفسه في جمع المعلومات وإيجاد البدائل وترتيبها لصنع القرار .

### ٢. الطريقة الجماعية :

يتم تكليف مجموعات بجمع المعلومات وإيجاد الحلول والبدائل وترتيبها بشكل جماعي ورفع تصوّر عن القرار.



## إيجابيات القرار الجماعي :

- تنوّع الأفكار و تلاحقها .
  - تعدّد مصادر المعلومات .
  - أقلّ تحيزاً حيث تنفّي الدواعي الشخصية .
  - فرصة للتواصل والتدريب الجماعي .
  - ما ضلّ من استشارة ولا خاب من استخار .
  - صناعة أفضل الحلول المقترحة بمشاركة عدّة عقول في الحلّ .
  - مشاركة عدّة مستويات إدارية .
- أنواع القرارات التي تتمّ صناعتها :

### • القرار النهائي :

هو الذي لا يمكن تغييره بتاتا كبيع أو شراء .

### • القرار الاستراتيجي :

هو الذي يمكن تغييره كليا أو تغيير جزء منه أو عدم الأخذ به بحسب المعطيات التي يتوصّل إليها كالاسترشاد برأي خبير حول مسألة لمعرفة أبعاد أخرى أكبر لها .

### • القرار التجريبي :



لا يكون نهائيا حتّى تظهر النتائج الأولية والمعايير المحددة والتي إن

كانت مرضية أصبح القرار قيد الدراسة والاعتماد من قبل الهيئة العليا . كتجربة نوع من المنتجات قبل شرائها. أو كوضع صديق تحت الاختبار ثمّ النّظر إن كان يستحقّ صداقتك أم لا .

### • القرار المرحلي :

و يكون بمثابة قرار ضمن سلسلة قرارات وبمجرد إكمال مرحلة من المراحل يبدأ قرار مرحلي آخر .  
كان تنوي شراء سيارة صغيرة مستعملة ثم تتوظف ثم توفر مبالغاً لشراء سيارة جديدة .



### • القرار الشرطي :

بحيث يتم وضع شروط وخيارات لتنفيذه أو عدم تنفيذه، فلو حدث كذا يحدث كذا أو كذا وتظل خياراته متعددة ومفتوحة . كان تشتري الضياع في حالة أصبح الجو لطيفا ومعتدلا فمتى ما أصبح الجو معتدلا نذرت القرار .

### • القرار المعلق :

وهو القرار الذي تتم الموافقة عليه ويتم تأجيل تنفيذه إلى وقت لاحق . كان تتخذ قراراً بأن تشتري كتاباً جديداً في الأيام القادمة.

### نشاط جماعي:

نريد إقامة مخيم لفرقة الكشافة في المدرسة ولكن في نفس اليوم وبعد التجهيز كانت المفاجأة بهطول الأمطار الشديدة، فما هي البدائل المقترحة بدلا عن إقامة المخيم ؟



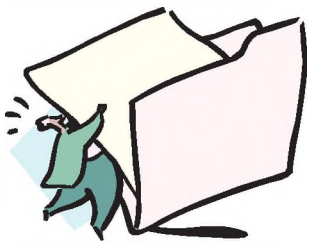
## العوامل المؤثرة في صنع القرار

عندما يخضع الإنسان لعملية التفكير التي تؤدي به إلى القرار، فإن طريقة التفكير تتأثر بمجموعة عوامل تساعد في توجيه القرار وصبغه بصبغة خاصة. ومن هذه العوامل :



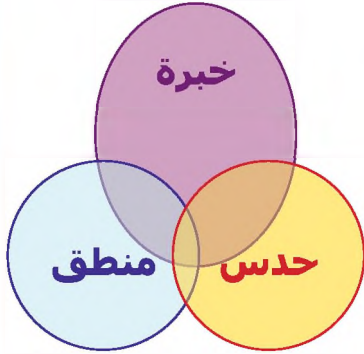
- معتقداتنا ، قيمنا ، تصوراتنا
- عائلتنا ، أصدقائنا ،
- وسائل الإعلام،
- وضعنا المادي والنفسي
- .....

## معيقات صنع القرار:



- قصور المعلومات .
- كثرة المعلومات .
- تجاهل المعلومات .
- عدم دقة المعلومات.
- عدم المشاركة في صنع القرار .
- عدم الحماسة والتفاعل أثناء صناعة القرار.
- كثرة التنظير.
- .....
- .....

## المرحلة الثالثة : مرحلة اتخاذ القرار:



### الخبرة :

يُتخذ القرار المناسب بناء على الخبرة السابقة لأن المشكلات الحالية تتشابه مع المشكلات السابقة وقد تمت التجربة فيما سبق وتم الكشف عما هو صحيح وعما هو خاطئ وتعلمنا من خطأنا وبالتالي لا حاجة لإعادة الكرة مرّة أخرى فنقوم باتخاذ القرار الجاهز والمعتب في قوالب خاصة ونميل إلى الحلول الجاهزة ونرجع هذا للخبراء والاستشاريين .

### المنطق :

يُتخذ القرار المناسب بناء على المنطق والدلائل والشواهد والعوامل والروابط بين الأسباب والنتائج وإعطاء القرارات صفة التسلسل، فبما أنّ كذا، إذن كذا وإذا حدث كذا، يكون كذا وإذا تغير الوضع بالطريقة الجديدة فإنّ القرار الجديد هو كذا .

### الحدس :

يُتخذ القرار المناسب بناء على الحدس والتوقع والتصور لما سيحدث وما يمكن أن تؤول إليه الأمور وتوقع غير المتوقع وماذا تقول لنا حاستنا السادسة في هذه المسألة وأيّ القرارات هو الأفضل مما يوئد لنا القرارات الإبداعية.



## طريقة اتخاذ القرارات في المجموعات

عندما يكون القرار أمرًا يخص المجموعة وليس الفرد، فإن اتخاذ القرار يكون له مراسم أخرى حيث ينعقد المجلس المخول باتخاذ القرار ويتم اتخاذ القرار بإحدى الطرق الآتية:

### الطريقة الدكتاتورية :

حيث يهلي أحد المتقنين في المجموعة القرار علي الآخرين سواء بالإجبار أو التخويف أو حتى بشراء أصواتهم .

### الطرق الشورية لاتخاذ القرار من المجموعة :

حيث يتم عرض القرار للتصويت وينقسم أفراد المجموعة بين مؤيد ومعارض وكل له أدلته ورأيه ثم يتم إقرار القرار بحسب قانون المجموعة ومنها:

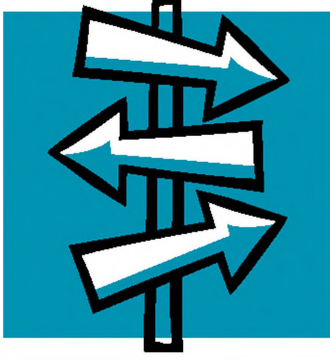


- الموافقة بالتزكية وعدم طرح المسألة للمناقشة لعدم وجود قرارات أخرى أو معارضة .
- الموافقة أو الرفض بالإجماع من الجميع .
- الموافقة أو الرفض بالأغلبية والأكثرية.
- الرفض بالانسحاب من الجلسة مع إظهار الرفض .
- الرفض بالامتناع عن التصويت مع البقاء في المجلس .
- الرفض بعدم حضور الجلسة من الأساس حتى يفقد النصاب .

### نشاط جماعي:

اعقد جلسة مع زملائك في الصفّ وقم باختيار إحدى المشاكل التي سبق وأن حدّدت لها البدائل واختاروا قرارا بطريقة شورية.

## عوامل تساعد على التوفيق في اتخاذ القرارات.



- مراقبة الله تعالى والإخلاص له مما يسدّد خطوات الإنسان
- صلاة الاستخارة قبل اتخاذ القرار
- صلاة ركعتين في حالة الشدة أو الضيق
- الاستعانة بالله والتوكل عليه
- ﴿ فإذا عزمت فتوكل على الله ﴾
- قراءة سورة الواقعة أو قراءة سورة يس
- الدعاء بالتوفيق والسداد من الله تعالى.
- الابتعاد عن المعاصي ( فهي مصدر لعدم التوفيق في الحياة )
- مرافقة الصالحين والابتعاد عن أصحاب الأهواء والمفسدين .

نشاط فردي:

سجّل في كراسيتك دعاء الاستخارة كما ورد عن النبي صلى الله عليه وسلم.

وتذكّر القاعدة التي تقول:

"كلما اتخذت قرارات أكثر أصبحت أفضل في مجال اتخاذ القرارات"

### إحذر لا تتخذ القرارات ..

- لمجاملة الآخرين على حساب الآنين فمن يغضب اليوم يرضى غدا والمهم أن لا تغضب ريك .
- لإرضاء الآخرين على حساب نفسك، فمصيرك فيما بعد الشعور بالضيق لأنك قصرت في حقوقك .
- أما فيه ضرر على نفسك أو الآخرين، وتذكر أن حرّيتك تنتهي عندما تبدأ حرّيات الآخرين .
- للتّفيس عن غضبك بسبب ردّة فعل سريعة .
- لنسخ قرارات اتخذها غيرك فقط .





طالب نجح من الثانوية وله رغبة في التسجيل في قسم من أقسام الجامعة ولكنه محتار في أي الأقسام يسجل. فما الخطوات التي يتبناها في رأيك لكي يتوصل إلى قرار ورأي سديد؟

## انتبه لمعوقات اتخاذ القرار:



- ✦ التردد وعدم الحسم.
- ✦ التسرع في اتخاذ القرار.
- ✦ تقارب البدائل وعدم تمييزها .
- ✦ الجوانب النفسية والشخصية من التجارب السابقة .
- ✦ الشك في النفس وعدم الثقة في قراراتها .
- ✦ القلق و الخوف من أخذ القرار الخاطئ.
- ✦ الغضب المكبوت.
- ✦ الخوف من تصعيد الأمور .
- ✦ تدخل العاطفة والخوف من إغصاب الآخرين وخسارتهم.
- ✦ القرارات الجماعية المبنية على رأي الزعيم .
- ✦ كبت الآراء الفردية في المجموعة.
- ✦ .....

هات مثلا واحدا على كل معوق من معوقات اتخاذ القرار السابقة ويفضل أن يكون مما حدث معكم شخصيا.

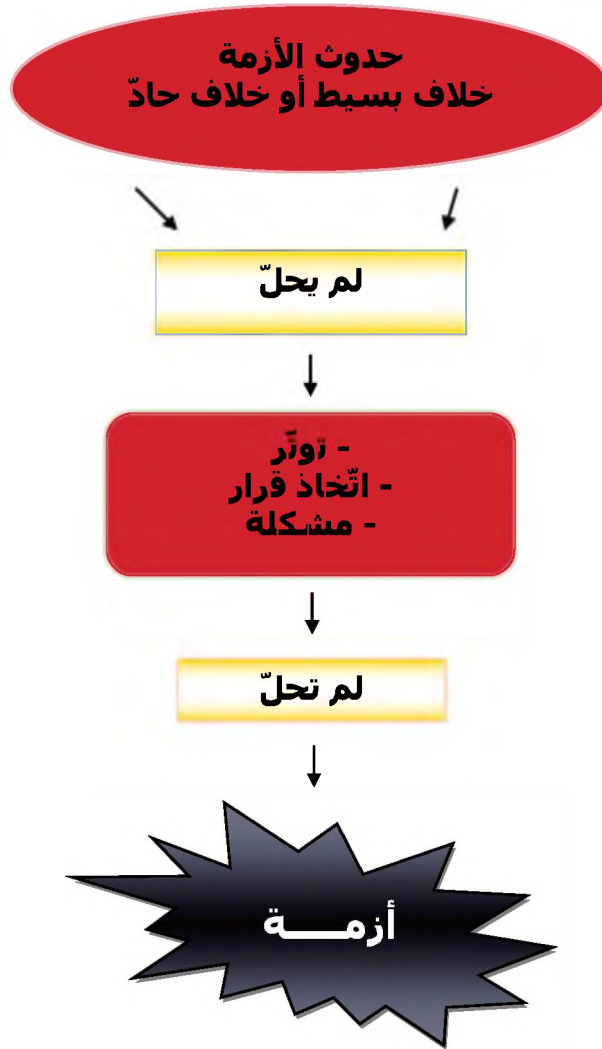
## المرحلة الرابعة : تقييم القرار

مفهوم تقييم القرار:

هو العملية التي يتم من خلالها معرفة درجة فعالية القرار بعد وضعه في موضع التنفيذ الفعلي. وتشتمل هذه العملية على عدة مراحل بدء من تنفيذ القرار و متابعة النتائج ( تقييم وتقييم ) ونهاية المشكلة أو المرحلة.

## إدارة الأزمات وضبط الدوافع والانفعالات

ما المقصود بالأزمة :



يتأثر أفراد الأسرة بمختلف الفئات العمرية بالأوضاع الناجمة عن الظروف الصعبة وخاصة الأبناء ، ويرجع ذلك إلي:

- قلة خبرتهم المعرفية والحياتية
- ومحدودية آليات التكيف التي يمتلكونها .

وتشمل آثار الظروف الصعبة عدّة جوانب في حياة الأبناء ، تتمثل غالبيتها في التهديد الموجّه نحو تلبية احتياجاتهم المادية والنفسيّة الأساسيّة ، والتي تعتمد بشكل مباشر على أفراد الأسرة والرشد من حولهم. ويختلف الأبناء فيما بينهم في درجة تأثرهم بالأوضاع الصعبة وكيفية يتّھا ، ويعزى ذلك إلى مجموعة من العوامل الذاتية والموضوعية نتبينها كالآتي :

- إدراك الأبناء للحدث الصعب و يعتمد هذا على مميّزاتهم الشخصية الخاصة.
- حدّة الضغوط الناجمة عن الظروف الصعبة .
- الخصائص الشخصية للفرد ( طبيعة مرحلته العمرية ، وجود خبرة سابقة).
- توافر جهاز الدعم الأسري والذي يقوم بدور مساعد أو مُعَوِّق في عمليّة تكيفه .

نتج الأزمة غالبا من عدم اختيار القرار السليم والمناسب فالقرار السليم يمنع حدوث الأزمات والاهتمام بدراسة البدائل لاختيار القرار السليم والمناسب عمليّة مهمّة.

أنواع الأزمات:



- أزمة عائلية
- أزمة دراسية
- أزمة مرضية
- أزمة بيئية
- أزمة اقتصادية
- أزمة سياسية

نشاط جماعي:

- هناك أزمات أخرى، انكرها؟ أعط مثلا لكل نوع منها؟

### نشاط فردي:

- هل صادفتك في حياتك الماضية أزمة صعبة ؟
- ما هي ؟
- كيف تغلبت عليها ؟
- ما هي الآثار السلبية التي تركتها ؟
- هل كانت لها آثار إيجابية ؟ ما هي ؟

ما الدور الذي تقوم به الأسرة لتخفيف حدة الأزمات ؟

١. تصحيح المعلومات غير الكافية أو التي تنقصها الدقة وسوء الفهم.
٢. الاستماع إلى الأبناء ، لمعرفة طبيعة الدعم الذي يحتاجونه كما يجب أن يكون الوالدان مستعدين للإجابة عن أسئلتهم .
٣. مشاركتهم مشاعرهم وإتاحة المجال لهم حتى يعبروا عن أنفسهم بكل السبل .
٤. مساعدتهم على الشعور بالأمن والاطمئنان .

### أزمة عائلية :

تم الطلاق بين محمد وزوجته مريم وهي أم لثلاثة من الأبناء أحدهم في الثانوية والثاني في المرحلة الإعدادية وطفلة صغيرة عمرها ٤ سنوات بعد سنوات من عدم التوافق والمشاكل المتكررة ؟

### نشاط جماعي:

- أبعاد المشكلة .
- العناصر المشتركة فيها ؟
- فرض الفروض ؟
- تقديم الحلول ؟

### حلّ الأزمة:

عملية تنطوي على تحويل حالة معينة إلى حالة أخرى من خلال إزالة المعوقات الموجودة أو التغلب عليها أو اجتيازها.

## اتّبع أسلوب إدارة الأزمة بإتباع خطوات الأسلوب العلمي في حلّ المشكلات:

- تحديد المشكلة من جميع إبعادها وعناصرها.
- حدّد نوعها وحدّتها.
- حدّد عناصرها القريبة والبعيدة.



- تحليل المشكلة وتفكيكها إلى أجزاء .
- اعرف أسباب المشكلة وعناصرها ومدى تكرارها.



- ضع الحلول الممكنة والبدائل المتنوعة .
- ابدأ بالأسهل ثم الأصعب.
- ابدأ بالتدرّج.



- دراسة الحلول والبدائل.
- اختر الحلّ الأفضل.
- اختر الحلّ المناسب لجميع الأطراف.



- نفّذ الحلّ المختار.
- أشرك الجماعة أو القيادة في تنفيذ الحلّ.
- تابع الحلّ لإنهاء الأزمة.



## أساليب التعامل مع بعض الظواهر الأسرية والحياتية وطرق حلها واتخاذ القرار السليم حولها

### الظواهر الأسرية والحياتية



الأسرة هي البنية الأولى في المجتمع ، فإذا أزدت أسرة صالحة من الجوانب العقائدية والأخلاقية والساوكية انعكس ذلك علي المجتمع وصالح المجتمع، ولكن إذا ابتعدت الأسرة عن الصلاح بدأت الظواهر الأخلاقية تنتشر في المجتمع ، حيث تنشأ معظم هذه الظواهر نتيجة العلاقات السلبية بين أفراد الأسرة، فالزواج سكن ومودة لطرفي العلاقة الزوجية ، ومن شأن السكن والمودة أن يتصف بالديمومة والثبات والاستقرار ، لكن مع فقدان الوعي، وارتفاع نسبة الضغوط النفسية والاجتماعية والاقتصادية يبقى ذلك السكن أملاً مندشوداً إذ من شأن تلك الضغوط أن تززع استقرار الأسرة ، وتبرز ظواهر غير مرغوبة في المجتمع ، لها انعكاسات علي جميع أفراد الأسرة ، الأمر الذي دعا المتخصصين إلى دراسة هذه الظواهر والاهتمام بالأبناء لأنهم هم أمل المستقبل .

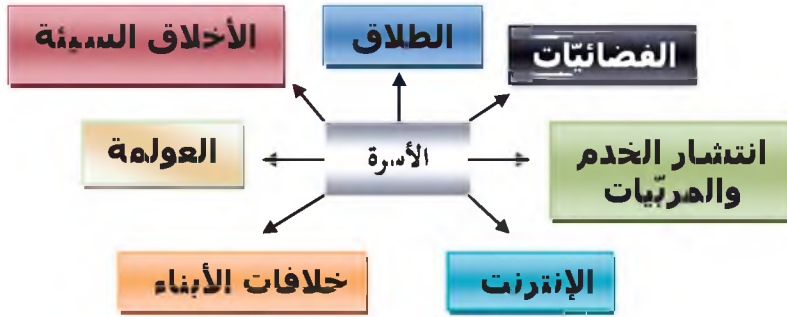
### الظاهرة هي:

انتشار سلوك معين بين مجموعة من أفراد المجتمع سواء أكان سلوكاً سلبياً أم إيجابياً.

### أسباب انتشار الظواهر في المجتمع :

١. الأحداث العالمية وزعزعة الأمن النفسي
٢. التطور الحضاري السريع وروح المدنية الحديثة وما حملته من أفكار وممارسات كان لها أسوأ الأثر علي استقرار الأسرة وإنسجامها.
٣. أساليب التربية الذي يعيش في ظلها الأبناء، فمعاملتهم باين مطلق، وعدم الحزم أو القسوة الزائدة، والتعامل معهم بالكبت والتحقير، أو التمييز فيما بينهم وهي كلها ظواهر ناتجة عن جهل الوالدين بأساليب التربية السليمة.
٤. التباعد النفسي والفكري بين أفراد الأسرة، فمن أهم مشاكل العلاقات بين الأفراد هو عدم فهم الآخر، مما يكون سبباً في إقامة عوائق تحول دون اتصال فعّالٍ مثيرٍ بينهم .

٥. النواحي المادية لها دور كبير في حياة الشباب فالعجز المادي يؤدي إلي عدم إشباع حاجاتهم. وكذلك فإن زيادة المال تؤدي إلي البذخ الزائد والتبذير المفسد لأخلاقيات الفرد.
٦. الاستعمار الفكري الغربي الذي ساعد علي ظهور الفضائيات والإنترنت. وانتشارها وتطور وسائل الاتصال وقلة تكاليفها واستقبالها دون رقابة ودون توجيه.
٧. تفاوت النظرة بين الآباء الذين يهتلون الجيل القديم وحنينهم إليه والأبناء الذين يعيشون الجديد ويتمسكون به.
٨. كذلك الطبقة الاجتماعية وما لها من أثر مميز في العلاقات بين الآباء والأبناء وكذلك الزواج الارتجالي غير الواعي بأهمية الأسرة ودورها الجليل في الحياة .
٩. ضعف التمسك بالدين والعقيدة والمبادئ والعادات والتقاليد.
١٠. بعض الظواهر يكون سببا في وجود ظواهر أخرى كالطلاق.



كيف تتعامل مع الظواهر الحياتية في الأسرة والمجتمع ؟

ماذا لو تحليت بقليل من :

- الصبر وتقبل الرأي الآخر وعدم التعصب
- المرونة في التعامل مع الآخرين
- العلاقات الجيدة مع الأفراد
- القدرة على اكتساب مهارة حل المشكلات
- التمتع بسعة الثقافة والاطلاع

نشاط جماعي:

وهذه بعض الظواهر الأسرية المنتشرة في المجتمع و عليك اختيار ظاهرة لدراستها من خلال الإجابة على التساؤلات المطروحة لكل ظاهرة، و من ثم مناقشتها مع المدرس وطالبة الصف.

## ظاهرة العنف الأسري



أعتبر العنف الأسري من أكثر المشكلات الاجتماعية خطورة بحيث لم يعد في مقدور أحد أن ينكر وجود مثل هذه الظاهرة فالعنف والجريمة من الظواهر التي تنتشر في كل المجتمعات الإنسانية ولا يكاد أي مجتمع أن يخلو منها ، فحيثما يوجد أفراد يوجد عنف ، والخروج عن المبادئ والقوانين يؤدي إلى ظهور حالات سايية كالعنف والجريمة .

### و العنف الأسري:

هو كل استخدام للقوة بطريقة غير شرعية من قبل شخص بالغ في العائلة ضد أفراد آخرين من هذه العائلة.

### نشاط جماعي:



صمم استمارات مع معلمك تستخدمها للإجابة على التساؤلات التالية:

- من هو المعرض للاعتداء عادة في الأسرة ؟
  - ما هي صور العنف الأسري التي يرتكبها المعتدي ؟
  - ما هي تصرفات الأطفال المعرضين كضحية للعنف الأسري ؟
  - هل العنف الأسري موجود في واقع المجتمع الذي نعيش فيه ؟
  - ما العوامل التي تؤدي إلى حدوث هذه الظاهرة خاصة بين الشباب ؟
  - ما هي مقترحاتك للحد من ظاهرة العنف الأسري؟
- اجمع النتائج و اعرضها على زملائك في الصف الدراسي.





## ظاهرة عقوق الوالدين

يقول رسول الله صلى الله عليه وسلم : " ألا أنبئكم بأكبر الكبائر ؟ قلنا : بلى يا رسول الله ، قال : الإشراف بالله ، وعقوق الوالدين ..... " حديث شريف فالعقوق محرم قطعاً مذموم شرعاً وعقلاً...

### فما معنى العقوق ؟

أن يقع أذى ليس بالهين من الأبناء على الوالدين أو أحدهما، وهذا الإيذاء بفعل أو بقول أو إشارة، ومن مظاهر مخالفة أمر الوالدين : سبهما وضربهما ، ومنعهما ما يحتاجانه مع القدرة.

يقول الله عز وجل في محكم كتابه:

﴿ وقضى ربك ألا تعبدوا إلا إياه وبالوالدين إحسانا ..... ﴾ الإسراء ٢٣ .

إن عقوق الوالدين الذي ظهر وانتشر وتعددت أشكاله وأوانه ليدل على انحراف خطير في المجتمعات عن شريعة الله تعالى التي جعلت رضا الله في رضا الوالدين وسخطه سبحانه في سخطهما . كما أن العاق لوالديه يعرض نفسه لدعاء والديه عليه ، ودعاؤهما مستجاب.

### نشاط جماعي:

صمم استمارات مع معلمك تستخدمها للإجابة على التساؤلات التالية:

- ما هي واجباتك نحو والديك ؟
  - كيف تتصرف إذا صار بينك وبين والديك سوء تفاهم ؟
  - هل يوجد من بين أصدقائك أو زملائك من يعق والديه؟ وكيف ؟
  - قدم النصيح لمن يعق والديه.
  - زُر دار العجزة وتعزف علي ظاهرة عقوق الوالدين عن قرب .
  - استمع إلي كلام الكبار " الوالدين " في الدار عن أبنائهم و عن أقاربهم، وكم مرة يزورونهم.
  - ما الدوافع وراء عقوق الوالدين؟
- اكتب مقترحاتك للتعاقب علي ظاهرة عقوق الوالدين، و اعرضها على زملائك في الإذاعة المدرسية.

## ظاهرة خلافات الأبناء



المشاجرات رغم إزعاجها وقلق الوالدين منها ومن تأثيرها في شخصيات أبنائهم وعلاقتهم ببعض تظل هذه المشاجرات أمراً طبيعياً وفطرياً مفيداً لهم يجربون خلاله مشاعرهم ومشاعر الآخرين من خيبة الأمل واختلاف وغضب وانزعاج ، متى يغضبون؟ و متى يغضب الآخريين ؟ يتعلمون من مشاجراتهم كيف يدافعون عن أنفسهم وحقوقهم وهذا مهم بل قد تستغرب لو عرفت أنها تقوي العلاقة بينهم فقط لو أعطيتهم فرصة الخلاف وفرصة حل الخلاف ، إن دور الوالدين المراقبة الهادئة من بعيد ، فإن بدأوا بالشكوى أو عرض خلافهم لأحد الوالدين أو أحد أفراد الأسرة الكبار ، فيفضل الاستماع لكلا الطرفين ثم تشجيعهم علي حل خلافاتهم دون تدخل من أحد ، وهذا يساعدهم علي الاعتماد علي النفس ويكسبهم خبرات عديدة مثل التسامح والعفو وحل المشكلات واتخاذ القرارات.

### نشاط جماعي:

- صمم استمارات مع معلمك تستخدمها للإجابة على التساؤلات التالية:
- متى يحتاج الأمر إلى تدخل الوالدين لحل خلافات الأبناء ؟
  - كيف تضاعف محبة الأبناء أو الإخوة لبعضهم البعض ؟
  - هل تستطيع حل مشاكلك ومشاكل أصدقائك ؟
  - كيف تكون أنت القدوة بين أخوتك ؟
  - ما هي إيجابياتك لتكون القدوة بين إخوانك ؟
  - كيف تتعامل مع أخوتك الأكبر سناً والأصغر سناً ؟
  - قدم بعض النصائح لأحد من ظاهرة خلافات الأبناء و زيادة الترابط الأسري، و اعرضها على زملائك.

## ظاهرة العولمة

إنّ العولمة الثقافية تعني : إلغاء الحدود والحواجز بين الأمم والمجتمعات وجعل العالم قرية صغيرة من خلال وسائل الاتصالات وشبكات الانترنت والتكنولوجيا . والعولمة تؤثر بشكل كبير في التنشئة الاجتماعية والسلوك الاجتماعي .

"أنت قادر علي أن تكسب مميّزات العولمة والابتعاد عن مساوئها  
اختر القناة الفضائية المناسبة ، اختر الموضوع المناسب لعقيدتك، لسنّك،  
لدراستك، لثقافتك"

نشاط جماعي:

ابحث في المصادر العلمية و قابل أصحاب الشأن للإجابة على التساؤلات التالية:

ما السبب الرئيسي في انتشار العولمة ؟

- ما الدور التربوي للإعلام، سواء أكان مسموعاً أم مرئياً ؟

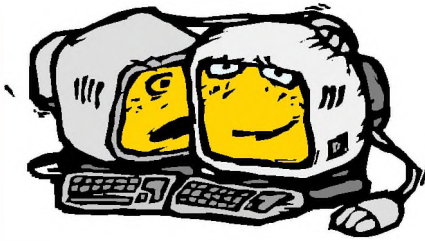
- ما هو أثر العولمة الثقافية على التنشئة الاجتماعية ؟

- ما هي إيجابيات العولمة؟

- ما هي وسائل الاتصال التي تتعامل معها بشكل دائم ؟ ما مدى الاستفادة منها؟

اجمع النتائج و اعرضها على زملائك.

نشاط فردي:



كيف تأثرت بالعولمة في :

•الجوانب التربوية .....

•الجوانب المعرفية .....

•الجوانب السلوكية .....

"أنت قادر على تبديل الجوانب السلبية بجوانب ايجابية"

## ظاهرة الكذب



الكذب عادة عرض ظاهريّ لدوافع وقوى نفسية تحدث للفرد سواء أكان طفلاً أم بالغاً ، وقد يظهر الكذب بجانب الأعراض الأخرى كالسرقة أو الحساسية والعصبية أو الخوف ، والكذب هو كلام لم يحدث .

نشاط جماعي:

ابحث في المصادر العلمية عن أنواع الكذب و أسبابه و دوافعه ثم اجمع البيانات و اعرضها على زملائك.

نشاط جماعي:

اجمع و اكتب عبارات و نصائح تبعد الأفراد عن الكذب لتنتشرها في مدرستك و بيتك و اسرتك بعد مناقشتها مع مدرسك.

اكتب الخطوات العلمية لمساعدة من يتصف بالكذب في التخلص من هذه المشكلة ليكون دليلك والآخرين.

وهناك ظواهر أخرى بعضها ذات تأثير بسيط يتلاشى مع الزمن ولكن البعض منها يكون له تأثيرات خطيرة وممرة.

ظاهرة انتشار المخدرات والمسكرات

ظاهرة التدخين بين الشباب

ظاهرة المقاهي الشعبيّة وما يقدم فيها

ظاهرة الزواج من أجنبيات

ظاهرة السرقة

وغيرها كثير ، بعضها ينتشر بين الشباب من الذكور أو الإناث ، وبعضها الآخر بين الكبار في السن أو الأطفال أو في منطقة دون أخرى أو في فترة زمنية معينة .

نشاط جماعي:

- \* اجمع الظواهر السلبية المنتشرة في مدرستك أو بيتك أو اسرتك.
- \* ضع خطة مع المشرف، الاجتماعي في المدرسة أو مع المحافظ في بيتك أو مع أحد أفراد أسرتك.
- \* قسم العمل علي فريق مختار لينفذ كل منهم الجزء الخاص به مع الدقة و الاستشارة و تبادل المعرفة.
- \* تواصل مع المجتمع الخارجي لتعريفهم بالدراسة وأسبابها.
- \* اعرض النتائج.
- \* ضع الحلول المقترحة لكل مشكلة.
- \* تعاون مع فريق من المجتمع لتنفيذ حل يعالج الظواهر السلبية.

## تقويم الوحدة الثانية

- احصر الظواهر الأسرية المنتشرة في المجتمع؟
- اختر ظاهرة أسرية منتشرة في المجتمع ؟ ضع الحلول للتغلب عليها متبعا أسلوب حل المشكلات؟



- حلّ إحدى الظواهر الأسرية من حيث:
  - ١- الأسباب
  - ٢- الحلول المشتركة
  - ٣- العقبات
  - ٤- كيفية الوقاية والحد منها

- وضح دور كل من العوامل الآتية في الوقاية من الظواهر الأسرية؟
  - ١- العلاقات الحميدة والحميمة بين أفراد الأسرة
  - ٢- القيادة الحكيمة في الأسرة
  - ٣- الاتصال الفعال
  - ٤- مهارة إدارة الأزمات بفعالية

- اختر الطريقة التي يمكنك من خلالها التعرف مع شخص ما باستخدام أكثر من طريقة من



طرق الاتصال موضّحا ما يأتي :

- أركان العناية الاتصالية القائمة في كل مرة .
- الطريقة والوسيلة والأسلوب والقناة المستخدمة .
- الآثار السلبية والإيجابية لكل طريقة .
- الطريقة الأفضل التي أعجبتك .

- هات ثلاثة أمثلة عن كل نوع من القنوات الاتصالية المستخدمة في الحياة اليومية

( أحاديّة، ثنائيّة ، متعدّدة ) وسجّلها في كراسيتك .

- تدرّب أنت وزميلك على ما يأتي :

قدّم نفسك لزميلك .

شخص يتكلّم والآخر يسمع .

إقضى خمس دقائق قبل البداية .

ثمّ ابدأ في مناقشة السؤال الآتي :

من الشخص الأكثر تأثيراً في حياتك ؟ ولماذا ؟

إذا قمت بعمالك قم بإنهاء اللّقاء وودّع زميلك.



- ما مفهوم عمليّة صنع القرار؟

- ما الأساليب المتّبعة في اتّخاذ القرارات ؟ وما هي المعوقات التي تمنعك من اتّخاذ القرار؟

- كيف تحكم بأنّ الاتّصال فعال؟

- اشرح كيفية إدارة الأزمات؟

## العملية الإدارية



يستطيع الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن:

يخطط لحياته المستقبلية حسب الموارد المتوفرة لديه.

- يحدّد الموارد لديه سواء أكانت مادية أم بشرية.
- يسجّل أهدافه القصيرة و البعيدة المدى.
- يضع خططا متنوعة لتحقيق أهدافه القصيرة ثم البعيدة المدى.

يقوم أثر القراءة الإعلانية التي يشاهدها ببينته في سلوك المستهلك.

- يحلّل تأثير الإعلانات في سلوك المستهلك.
- يوضّح سلبيات القراءة الإعلانية وإيجابياتها.
- يحدّد الأخطار الرئيسية لمضمون إعلان عن ساعة ما.
- يعزّز بالرسم عن فكرة لإعلان تجاري.

يتعرّف أساليب ترشيد الاستهلاك ووسائله.

- يحصر احتياجاته الاستهلاكية ومتطلباته لفترة زمنية معيّنه
- يعطي أمثلة علي سلوك المستهلك الرشيد.
- يقرأ البطاقات الترويجية الملحقة بالسلع المتنوعة.
- يعدّ لائحة تتضمن واجباته كمستهلك رشيد.



مفهوم العملية الإدارية: هي استغلال و استخدام الموارد المتوافرة للفرد و الجماعة استخداماً يكفل بلوغ و تحقيق الأهداف المنشودة.

لتعرف على هيكل العملية الإدارية:



يتبع التسلسل في العملية الإدارية و أي خلل في هذا التسلسل يكون غير منطقي و يقلل فرص النجاح حيث يتم اختيار الهدف المراد تحقيقه أولاً ثم تأتي مرحلة التخطيط و التنظيم و التنفيذ و أخيراً التقويم لمعرفة النجاح و نسبته.

أولاً: الأهداف:

الأهداف هي الغايات المحددة المطلوب والراد تحقيقها.

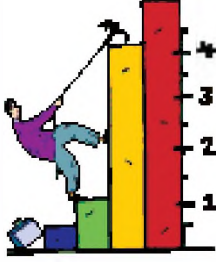
ما أنواع الأهداف ؟

– أهداف قصيرة المدى : وهي التي يرجى تحقيقها خلال فترة قصيرة، وتبدأ بجزء من اليوم الواحد حتى السنة وتتسم عادة بالوضوح والدقة " والمدة الزمنية نسبية، فما تراه قصير المدى قد يراه غيرك طويل المدى.

مثال: اجتياز امتحان الرياضيات بامتياز في الأسبوع القادم.

- **أهداف طويلة المدى :** وهي التي يرجى تحقيقها في المستقبل البعيد، وتبدأ من سنة تقريبا حتى عدة سنوات وهذه تكون قليلة التفاصيل وهي عبارة عن خطوط عريضة للظروف والاحتمالات المستقبلية.

مثال: التخصص في مادة الرياضيات مستقبل.



- **أهداف جماعية :** وهي التي تتعلق بمصاحبة الأسرة الواحدة أو مجموعة من الأفراد تربطهم الأهداف نفسها.

مثال: امتلاك سيارة أفضل أو السفر إلى الخارج في الإجازة.

- **أهداف فردية :** وهي التي ترتبط بمصاحبة أحد أفراد الأسرة وتكون عادة أهدافا خاصة.

مثال: زيادة المصروف الشهري.

نشاط جماعي:

- سجّل بعض أهدافك القصيرة المدى ؟
- سجّل أحد أهدافك الجماعية مع أسرتك ؟
- تعرف على أهداف صديقك أو زميلك في الصف.

## واكن للأهداف شروط ، فهل تعرفها؟

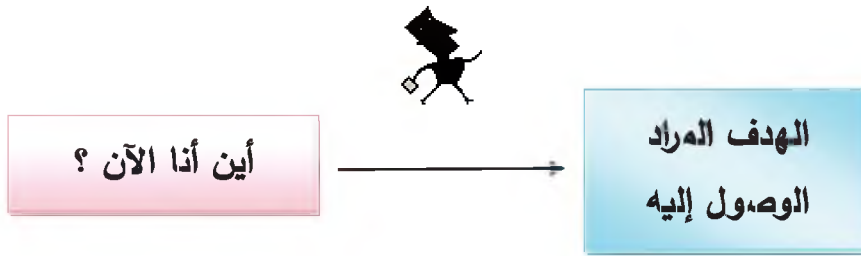
- \* الصراحة والوضوح والابتعاد عن الغموض.
- \* الواقعية أي واقعية الأهداف في ظل الإمكانيات المتاحة والمقدرة الفردية أو الجماعية في تحقيقه.
- \* التّحديد أي تحديد ما هو مطلوب تحقيقه أو الوصول إليه.
- \* المرونة حيث يتطلّب تحقيق الأهداف المرونة واختيار البدائل الحقيقية للهدف.
- \* التوافق مع الأخلاق الحميدة والقيم السائدة في المجتمع.

نشاط فردي:

- اكتب خمسة أهداف ترغب في تحقيقها هذا العام ؟
- حدّد أهم ثلاثة أهداف منها ؟
- طبق شروط نجاح الأهداف على أهم هدف من الأهداف الثلاثة ؟

## ثانياً: التخطيط:

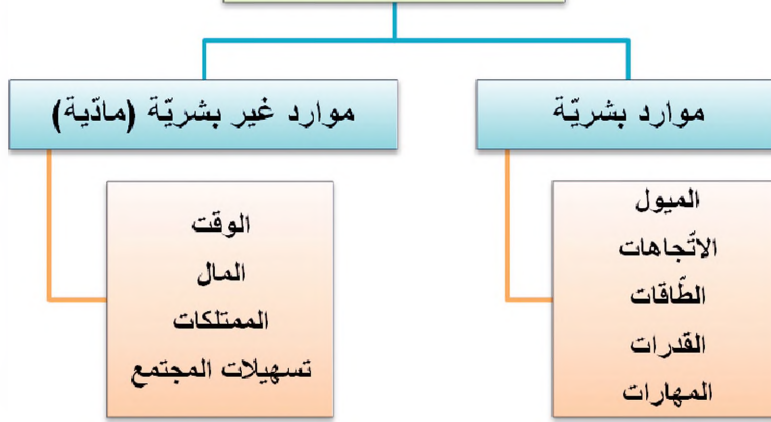
مرحلة فكرية تسبق التنفيذ وتتضمن سلسلة من القرارات تتعلق بالمستقبل، وتحدد هذه القرارات الأهداف بوضوح، كما تحدد الموارد اللازم استخدامها وكيفية استخدامها كل منها وتسلسل خطوات التنفيذ والوقت اللازم لكل مرحلة.



من خلال الرسم السابق، يتطلب التخطيط معرفة ما يأتي :

- أين أنت الآن ( الواقع ) "طالب، في المستوى الأول من المرحلة الثانوية".
- إلى أين تريد أن تصل ( الهدف ) :  
" أن أكون متفوقاً وأن لا يقلّ معدلي عن ٩٥"  
" أن أخرج من المدرسة و التحق بالجامعة لدراسة التاريخ"  
" أن أخرج من المدرسة و أعمل لمساعدة والدي"  
" أن أخرج من المدرسة و التحق بالجامعة لدراسة الحاسب مساءً و أعمل صباحاً"
- كيف يمكن أن تصل إلى ما تريد ( الأساليب و البدائل )، ما هي السبل لتحقيق الأهداف؟
- ما هي مواردك ( إمكاناتك المادية والنشئية ) بحيث تحقق عملية الوصول ( بأقلّ جهد ووقت و تكلفة ) ، ماذا تملك من إمكانيات مادية و بشرية تسهل تحقيق الهدف.

تنقسم الموارد إلى:



وجود شخص لديه ميل ميكانيكي أو كهربائي يستطيع إصلاح أي خذل يلحق بالأدوات الصخرية أو الأدوات الكهربائية يعتبر مورداً، وربة المنزل التي لديها مهارة في خياطة ملابسها وملابس أسرتها تعتبر مورداً، ووالدك المتخصص في اللغة الانجليزية مورد لتدريبك ولترجمة عند إعداد البحوث والتقارير، ومساهمة أفراد الأسرة بجهودهم في أعمال المنزل كل بحسب طاقته مما يعني عن الاستعانة بخادمة يعتبر مورداً هاما للأسرة ، وهي موارد بشرية .

أما الوقت فهو الموارد المادية وهو عامل هام في نجاح العملية الإدارية حيث إن تنظيم الوقت وحسن استغلاله سيعود حتما بالنفع على الأفراد.

كذلك المال كالأرتب الشهري أو الكسب من التجارة أو الأعمال الحرة أو إيجارات العقارات والأرباح الأجنبية من الاستثمارات في البنوك أو شراء الأسهم والسندات فهو مورد مالي آخر و مهم جداً.

أما تسهيلات المجتمع ، وهي الخدمات التي يقدمها المجتمع لأفراده كالمدارس الحكومية والمكتبات العامة والخدمات الطبية والحدائق العامة فهي خدمات متاحة، و من الحكمة استخدامها توفيراً لمواردك المادية و البشرية.

نشاط فردي:



- حدّد في قائمة أنواعاً لأمثلة الموارد البشرية وغير البشرية المتوفرة عندك و عند أسرتك ؟
- لماذا يعتبر المال مورداً مهماً جداً؟ ناقش ذلك مع معطّمك.



سجل كيف يمكن استغلال التالي كموارد:-

- الصوت الجميل.
- القوة الجسدية.
- مهارة لعب كرة القدم.
- مهارة نقش الحنة.
- مهارة الرسم الفني.
- مهارة الخط الجميل.
- هواية تربية الطيور.
- هواية الطبخ.

### إنن كيف تتم عمليّة التخطيط؟

- ١ . تحديد الأهداف المستقبلية بدقة ووضوح.
- ٢ . تحليل الوضع الحالي والموارد المتوفرة لتحقيق الأهداف.
- ٣ . تحديد الخطط و البدائل، و بناء قائمة من الاحتمالات لسير الأنشطة التي ستقودك إلى تحقيق الهدف.
- ٤ . تقويم البدائل من حيث مزايا كل منهما وعيوبه.
- ٥ . اختيار البديل الأفضل " صاحب أعلى مزايا وأقل عيوب فعلية ."
- ٦ . تنفيذ الخطة و من سيتكفل بالتنظيم؟ وما هي الموارد؟
- ٧ . مراقبة الخطة وتقويمها للتأكد من سير الخطة وإجراء التعديلات اللازمة لها.



## لماذا التخطيط ؟

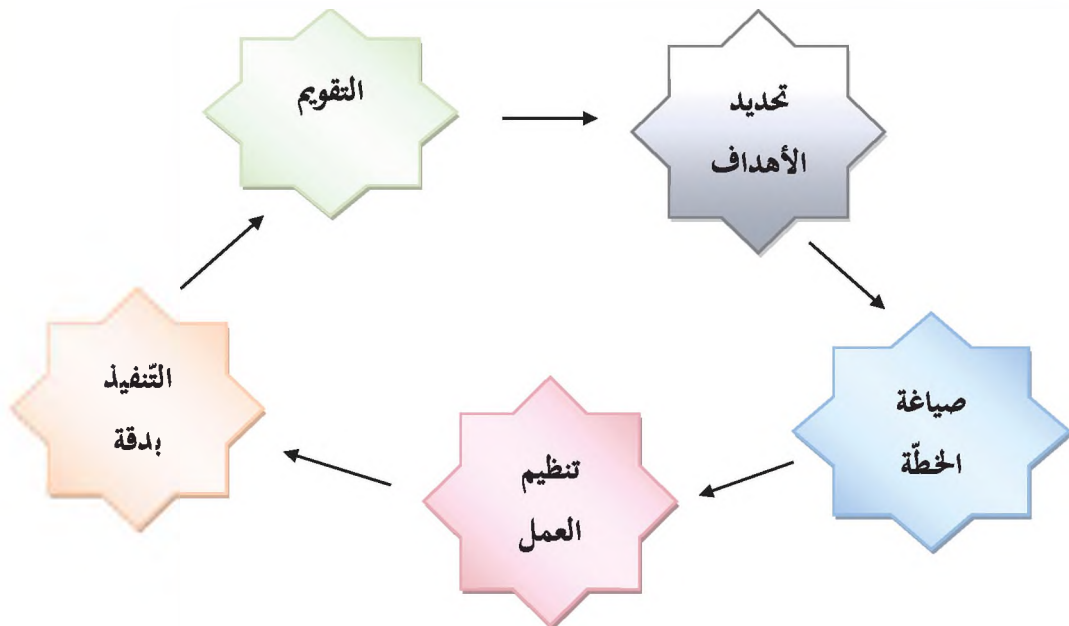
لوضوح الرؤية وتحديد الأهداف: حيث يحدد بوضوح ماهية الأهداف المنشودة ومستواها وبذلك لا يحدث اختلاف أو سوء فهم بشأنها .

لاستخدام أمثل للموارد والإمكانات : حيث يتم على أساس من الدراسة الواعية الرشيدة والموارد اللازمة سواء أكانت مادية أم بشرية .

لتحقيق التكامل والتنسيق بين بنود الخطة .

لتحديد الأولويات بما يتفق مع الاحتياجات : حيث يسلسل مراحل التنفيذ وتتابعها ومسؤولية كل فرد وبذلك تسهل عملية الرقابة والإشراف .

للسيطرة على مشكلات التنفيذ : حيث يبين التخطيط مقدماً المشاكل المتوقع حدوثها وطرق مواجهتها أو تلافيها وبذلك يسير العمل بدون مفاجآت قد تعوق عملية التنفيذ .



مثال/ الهدف : الحصول على معدل ممتاز في الفصل الدراسي الثاني .

التحقيق : نعم أستطيع أن أحصل على درجة ممتاز .

التكوين : إعداد خطة من خمسة وسائل :

١ - اتباع أساليب المذاكرة التحضيرية يوميًا لمدة من ١٠ إلى ٢٠ دقيقة لكل مقرر دراسي .

٢ - حل الواجبات اليومية بعد تناول وجبة الغذاء .

٣ - المذاكرة اليومية لمدة نصف ساعة إلى ساعة للمراجعة بعد صلاة المغرب .

٤ - تلخيص جميع المواد بشكل يسهل عليك الرجوع إليها و مذاكرتها بجدد ووقت أقل .

٥ - المشاركة اليومية أثناء الدروس .

التنفيذ : يبدأ التنفيذ من أول يوم لبدء الدراسة في الفصل الدراسي الثاني .

التقويم : متابعة مراحل تنفيذ الخطة وفي حالة وجود أي خلل يتم مراجعة التنفيذ أو يتم اختيار بديل آخر يتناسب مع تحقيق الهدف .

عند اكتشاف أن وقت المذاكرة اليومية غير كاف حسب متطلبات المقرر الدراسي، يتم تغييره وتعديله من نصف ساعة إلى ساعة، أو حسب ما تراه مناسبًا كالاستعانة بأحد الزملاء أو المعلمين أو إتباع أساليب آخر للمذاكرة .

تحديد الوقت  
عملية نسبية  
تختلف من  
شخص إلى  
آخر يمكن  
تحديدها  
حسب  
قدرات  
الطالب  
ومتطلبات  
المقرر الدراسي

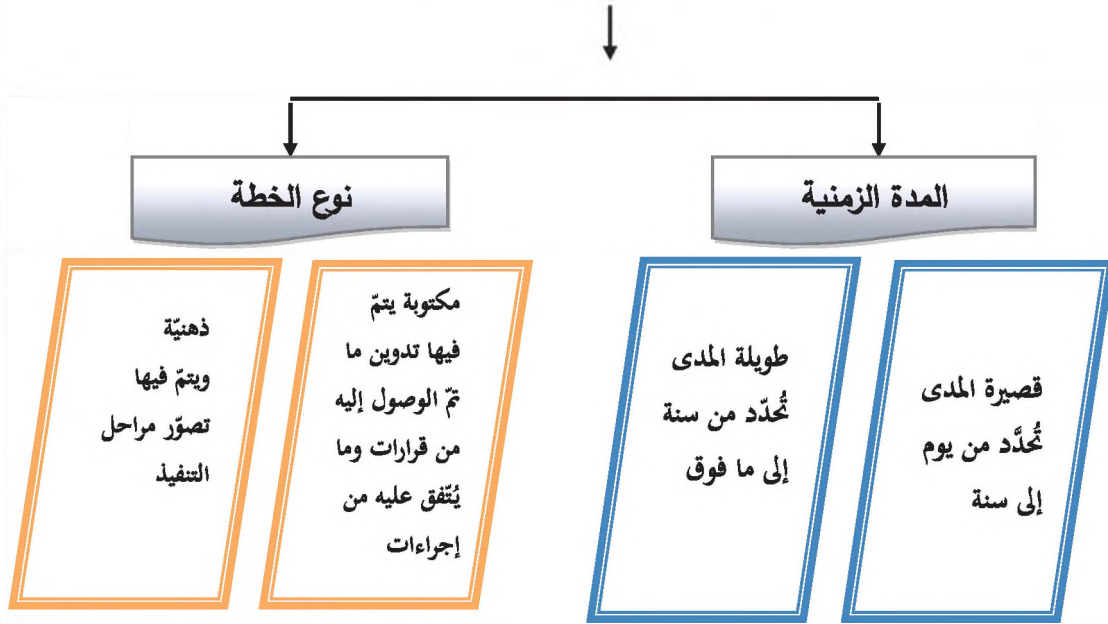
## خطة رفع المعدل الدراسي المقرر .....

### خطوات التخطيط

التّجّاح بمعدّل مرتفع في مقرر .....	تحديد الهدف
<p>موارد بشرية : الطالب ، المعلم ، الوالدان ، الأصدقاء المتميزون في المقرر. موارد غير بشرية: الوقت ، المال ، تسهيلات المجتمع.</p>	<p>تحديد الموارد كمًا ونوعًا</p>
<p>المذاكرة اليومية ، الاختبارات ، امتحان المنتصف، الدروس الإضافية، الدراسة الجماعية.</p>	<p>طرائق التنفيذ</p>
<p>التحضير،المشاركة، أداء الواجبات ،الاختبار الشهري، الورقة البحثية، الامتحان النهائي.</p>	<p>تسلسل مراحل التنفيذ</p>
<p>الطالب : الجّد والاجتهاد والالتزام بما سبق. المعلم : متابعة التحصيل الدراسي للطالب. ولأنها خطتك تواصل مع المعلم لمعرفة نتائجك و تقويمك الوالدان: توفير الراحة ومتطلبات العام الدراسي والمتابعة. و لأنها خطتك أيضاً أطلب توفير الراحة و متطلبات الدراسة.</p>	<p>تحديد مسؤوليات الأفراد</p>
<p>المعلم : متابعة تحصيل الطالب. الوالدان : الحثّ والتوجيه. الطالب: ولك الدور الأساسي بمعرفة نتائج أعمالك اليومية و الاختبارات الشخصية و تعديل خطتك بزيادة وقت الدراسة أو تغيير الطريقة أو الاستعانة بمعلم.</p>	<p>طريقة الرقابة والإشراف</p>



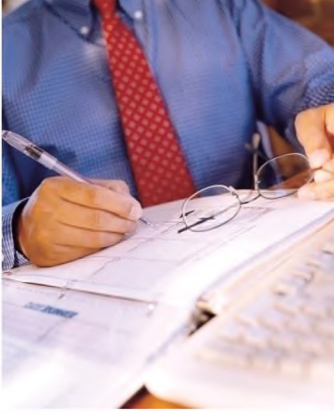
## أنواع الخطط تبعاً لـ



الفرق بين الخطة الذهنية و الخطة المكتوبة :

العيوب	المميّزات	نوع الخطة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- عنصر المال الذي يصيب القائمين بالعمل في متابعة ما تمّ إنجازه وما تبقى من أعمال.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مرتبة بحسب خطوات تنفيذها.</li> <li>- مرجع يمكن الرجوع إليه لمقارنة الأهداف بالنتائج.</li> </ul>	المكتوبة
<ul style="list-style-type: none"> <li>- احتمال النسيان لبعض مراحل الخطة.</li> <li>- احتمال الفوضى في التنفيذ.</li> <li>- عدم توفر مرجع يعتمد عليه في مراقبة التنفيذ.</li> <li>- الحدّ من القدرة على تحسين الأسلوب الإداري.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- السرعة في الأداء.</li> <li>- قلّة التكاليف.</li> <li>- أكثر الخطط انتشاراً.</li> </ul>	الذهنية

شروط نجاح التخطيط :



- العناية بالأهم قبل المهم مثال : ( هدف الذّاجح و التخرج بمعدل مرتفع وهدف تطم السّياقة أيهما أهم ) .
- تنظيم خطوات العمل وتنسيقها بما يناسب ظروف الأسرة واحتياجات أفرادها واهتماماتهم ، أي أن يراعى في الخطة مصادرة جميع أفراد الأسرة، ويتحقق هذا تلقائياً إذا أجريت موازنة بين الأهداف المختلفة الأسرة على ألا يغيب عن الذّهن مطلقاً أن هدف الأسرة الأساسي هو تحقيق حياة إنسانيّة سامية رفيعة المستوى لجميع أفراد الأسرة.
- أن تكون الخطة مرنة، فإذا طرأت ظروف تستدعي تغييرها أمكن ذلك أو إجراء تعديلات عليها ، لا البدء بوضع خطة جديدة ، فقد لا يسمح الوقت أو الظروف بذلك.
- أن توضع الخطة في حدود موارد الأسرة البشريّة وغير البشريّة ، ويفضّل أن يكون اعتمادها على موارد الأسرة المتوفّرة بكثرة ، والاقتصاد في مواردها الشحيحة.
- أن تكون مراحل الخطة مترابطة ، بحيث لا توجد فيها ثغرات تجعل من مراحلها أجزاء مستقلة ، لا تؤدي كلّ منها إلى الأخرى.
- أن تلتزم الخطة وقتاً محدداً، يتم تنفيذها في الوقت الذي نريد أن يكون هدفنا قد تحقق فيه، أي عند انتهائها.
- أن تتّبع طرق تبسيط الأعمال عند تنفيذ الخطة ما أمكن ، وتوزيع المسؤوليات على أفراد الأسرة توزيعاً عادلاً يتفق مع إمكانيّات كلّ فرد منهم.

### ثالثاً: التنظيم:

ويتضمن تحديد الخطوات والوظائف التي ينبغي إنجازها والمواد الواجب توافرها لتحقيق الأهداف المطلوبة:

[ كتحديد المسؤوليات والسلطات وتوزيعها على الأفراد ، بما لديهم من موارد بشرية، وتحديد الموارد المادية بقصد التحقيق، هذا إذا كانت الخطة جماعية وإكّن خطتك الفردية والخاصة أنت من سينفذها ]

### مزايا التنظيم:



### نشاط جماعي:

- تستضيف أسرة عادل أقاربهم المقيمين في إحدى الدول الخليجية لمدة ثلاثة أيام ، بهدف السياحة والتعرف على معالم المملكة، اكتب خطة توضح فيها ما يأتي :
- تحديد برنامج يومي للاستضافة.
  - وضع البدائل للظروف الطارئة.
  - تحديد الموارد البشرية وغير البشرية اللازمة لنجاح الاستضافة.
  - توزيع الأدوار على أفراد الأسرة لتنفيذ الخطة.
  - متابعة التنفيذ والتنظيم.
  - تقويم مدى نجاح البرنامج المعد للاستضافة.

## رابعاً: التنفيذ

ويعتبر التنفيذ من أخطر مراحل التخطيط وبه يكون التخطيط أو لا يكون وهو عبارة عن: [ مرحلة تتحوّل فيها القرارات إلى أعمال و تتحوّل فيها الخطة إلى نتائج ]، وتصحّب التنفيذ عملية مراقبة، لضمان سير الخطة في الطريق المرسوم لها. وتشمل مرحلة التنفيذ جوانب مهمة وهي :

### التنشيط والمبادأة:



وهي مرحلة البدء في التنفيذ الفعلي للخطة، هي مرحلة الحماس والاصرار والنشاط منذ بدء الخطة وحتى نهايتها. **مثال:** هدف النجاح في مقرّر ما.

التنشيط والمبادأة يكون من أول حصّة بالمقرّر عن طريق التحضير والمشاركة المستمرة والمناقشة مع المعلم وأداء الواجب البيتي، وكذلك المراجعة للاختبارات و تنفيذ ما يطلبه المعلم من أعمال حتى اختبار نهاية الفصل.

### المراجعة المستمرة:

والهدف منها اكتشاف أية عقبات أولاً بأول، والتأكد أنّ العمل يسير وفقاً للطريق المرسوم.

**مثال:** عند أداء الاختبارات الشهرية، فإذا كانت النتائج ممتازة فالخطة جيدة، وهذا تكتشف العقبات أولاً بأول أو يتأكد العكس من خلالها بأن الطالب يسير في طريق بعيداً عن تحقيق الهدف.



## الرقابة :

ويتولى الرقابة غالباً الأفراد غير المنفذين لمرحلة الخطة الموضوعية، ولكن قد يكون واضع الخطة هو المراقب والمنفذ والمقوم أيضاً، فالخطة الشخصية غالباً ما يقوم الشخص نفسه بجميع خطوات الخطة و لكن الخطة العامة فكل شخص مهمة يقوم بها.

## التكيف والتعديل :

ويتطلب وضع القرارات الجديدة حتى لا يحيد الفرد عن تحقيق هدفه.

**مثال:** عندما تكون النتيجة غير مرضية للطالب، عليه أن يكيف خطته ويعدلها كما يأتي:

تنظيم الوقت، زيادة وقت المذاكرة ، تعديل طريقة المذاكرة ، الدراسة الجماعية، الاستعانة بأحد أفراد الأسرة، مراجعة المعلم في الوقت غير المخصص للحصة.

ولكي ينجح التنفيذ لا بد من توافر عدة عوامل منها:

- الدقة في المراجعة : لمعرفة مدى الإجازة و هل يتمشى مع الخطة ليتسنى القيام بأيّ تغيير أو تعديل في الوقت المناسب، إذا كان الإجازة أقل في مدته أو أدنى في مستواه عن المطلوب.

**مثال:** عند اكتشاف أنّ المذاكرة لمدة أربع ساعات غير كافية، فإنّ القرار الجديد يكون بزيادة عدد الساعات للمذاكرة قبل موعد الامتحان، أو تغيير خطة المذاكرة وأسلوبها.

- المرونة والسهولة عند من يقوم بالتنفيذ من أهم عوامل نجاح الخطة، فكما يجب أن تكون الخطة مرنة كذلك القائم بتنفيذها مرناً أيضاً.

**مثال :** إذا استصعب فهم معلومة معينة في المقرر يمكن الاستعانة بالمعلم في إعادة شرحها أو بأحد الأفراد أو زملاء في يوم آخر حسب الظروف الملائمة للآخرين، أو يتم تأجيلها لدراستها مرة أخرى في وقت آخر.

استخدم الخريطة

الذهنية لدراسة

موضوع التخطيط

قارن بين مجموعة من

الخرائط الذهنية التي

أعدتها زملاؤك

الخريطة الذهنية وسيلة تساعد على التخطيط والتعلم والتفكير البناء، وهي تعتمد على رسم وكتابة كل ما تريده على ورقة واحدة بطريقة مرتبة تساعدك على التركيز والتذكر، بحيث تجمع فيها بين الجانب الكتابي المختصر بكلمات معدودة مع الجانب الرسومي، مما يساعد على ربط الشيء المراد تذكره برسمة معينة.

## خامساً : التّقييم:

هي عمليّة استعادة كلّ الخطوات السّابقة لمعرفة عناصر النّجاح أو أسباب الفشل وما إذ كان النّجاح أو الفشل راجعاً إلى التّخطيط أو إلى أسلوب التّنفيد أو إلى عوامل خارجيّة.

التّقييم هو معرفة مدى النّجاح أو الفشل في تحقيق الهدف أو معرفة نواحي الضعف والقوّة فيما تمّ من أعمال.

ما أهميّة التّقييم:



تحديد أهداف جديدة ومحاولة تلافي الأخطاء التي حدثت في التّخطيط أو في التّنفيد وهذا يساعد على تحسين نوع الأهداف ومستواها.

يفيد في استغلال خطّة ثبت نجاحها لاستخدامها مستقبلاً في مواقف مشابهه وهذا يختصر الوقت الضائع في وضع خطط جديدة.

تحويل بعض الأعمال إلى روتين متكرّر بحيث تتمّ هذه الأعمال في المستقبل دون تخطيط أو تقييم جديد لأساليب تنفيذها، مع الأخذ بالاعتبار أنّ الأعمال الروتينيّة تحتاج إلى تقييم من آن إلى آخر للتأكد من مناسبتها واكتشاف طرق جديدة لتحسينها.



## التقويم العام أو الذاتي:

سُمي تقويدا عاما لأن التقويم ينصب على الكيان العام للخطة من حيث نجاحها في تحقيق أهدافها بانصورة المطلوبة ( كالتجّاح في الثانوية العامة ).  
وسمي ذاتياً لأنّ في حالة نقد الذات ينصب الناقد على ذاته أو من قام بتنفيذ الخطة و الناقد هو من وضع الخطة و هو منفذها. ويتضمن نقد الذات جوانب مهمة هي :

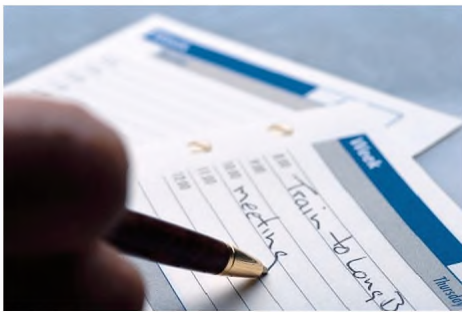


وإذا لم يتحقّق أحد هذه الجوانب أو أهمل الجانب الزايع، لم تتحقّق الفائدة من النقد الذاتي.

ومن طرق التقويم العام :

المقارنة، وفيها يحكم الفرد على عمله بمقارنته بما يتبعه غيره من طرق ويتوقف نجاح التقويم على الملاحظة والتفكير والتحليل، ويجب أن يكون التفكير مبنياً على أساس منطقي بعيد عن العواطف والانفعالات.

مقارنة ما وضعه الفرد لنفسه من مستويات وقيم بالمستويات المتفق عليها في الجماعة والمجتمع.



كتابة اليوميات وتدوين كلّ خطوة لمعرفة الإيجابيات والسلبيات وكيف يمكن التغلب عليها، وبذلك تكون النتيجة جديدة وواقعية ويمكن الاستفادة بها كاملة في المرات القادمة.

ومن الطرق الناجحة أن يسأل الفرد نفسه إذا أتاحت له فرصة القيام بهذا العمل نفسه مرة ثانية، ما هي التعديرات التي يقوم بها؟ وبهذا السؤال يعرف التعديرات الواجبة في أسلوبه وطريقته.

## التقويم التفصيلي :

وهو الذي ينصب على تفاصيل دقيقة ( كمعدّل النجاح والتفوق والدرجات في كلّ مقرر ) وهو أكثر دقة من التقويم العام لأنه يحلّل كلّ جانب تحليلاً دقيقاً ويأخذ شكلاً رسمياً باستعمال جدول يُصمّم خصيصاً لهذا الغرض.

ترشيد الاستهلاك



ساهم التطور الاقتصادي في العالم في ارتفاع المستوى المعيشي للأفراد وزيادة الاستهلاك العالمي ، وقد أدت هذه الزيادة إلى انفتاح الأسواق العالمية على بعضها البعض، إلا أن الفقر قد ظل، رغم الارتفاع العالمي في مستوى المعيشة في أغلب شعوب الكرة الأرضية، بظن برأسه حيث لم يحل ذلك مشكلة الفقر في البلدان الأقل نموًا في العالم.



إن ارتفاع مستوى المعيشة قد ساهم بتعدد الأسواق وتوسعها وتنوع المنتجات المقدمة من السلع والخدمات، الأمر الذي وأد حيرة المستهلكين وحرصهم على طاب هذه المنتجات ، ولمجارة الطلب المتزايد على السلع والخدمات ولتلبية حاجات الشرائح المختلفة من المستهلكين، قد أدى إلى عدم مراعاة قواعد سلامة المنتجات والمعلومات المتعلقة بها.

وهذا ما أدى إلى تعاظم اهتمام الحكومات والمنظمات الدولية والهيئات غير الحكومية بسياسات المستهلك وحقوقه ، حيث عملت على سن القوانين والتشريعات من جهة، وعلى بلورة مفهوم حقوق المستهلك وإشباع حاجاته وحمائته من جهة أخرى.

ولقد حرصت دول مجلس التعاون في إطار اهتمامها بالإنسان الخليجي إلى إنشاء الإدارات والمؤسسات المعنية بحماية المستهلك وسنت القوانين والتشريعات وشجعت قيام جمعيات المجتمع المدني المعنية بحماية المستهلك.



ومملكة البحرين باعتبارها دولة من دول مجلس التعاون سعت إلى حماية المستهلك عن طريق إصدار مرسوم أميري رقم ( ٢ ) لسنة ٢٠٠٢م بإعادة تنظيم إدارة التموين وحماية المستهلك بمسمى جديد وهو إدارة حماية المستهلك.



أما محاور عمادة ترشيد الاستهلاك فهي:

- ◆ الاستهلاك
- ◆ المستهلك
- ◆ الترشيد
- ◆ حماية المستهلك

ما هو الاستهلاك ؟

هو الانتفاع بالموارد المتاحة إلى أقصى حدّ ممكن

من هو المستهلك ؟

هو الشخص الذي يستخدم السلعة أو الخدمة استخداماً كلياً وكلّ واحد ممّا يستخدم في حياته العديد من السلع ويستفيد من الخدمات التي تقدّم في مجتمعه.

ما هو ترشيد الاستهلاك :

هو حسن استخدام الموارد المتاحة و استغلالها وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل المفقود منها بقدر الإمكان، وتشمل الطعام والملابس والسكن والدخل المادي والكهرباء والماء والوقود وغيرها.

يعتبر ترشيد الاستهلاك من أهمّ العناصر التي تهتمّ بها الدول المتقدّمة و التأمية ولقد زادت أهمّية ترشيد الاستهلاك في السنوات الأخيرة بصفة خاصّة بسبب زيادة عدد السكّان و نقص المواد الغذائية وارتفاع الأسعار.



ما الفرق بين ترشيد الاستهلاك وترشيد المستهلك ؟

ترشيد المستهلك	ترشيد الاستهلاك	
هو تربية الأفراد وتوعيتهم بحقوقهم وواجباتهم في عمليتي الإنتاج والاستهلاك .	هو حسن استخدام الموارد المتاحة للفرد واستغلالها وعدم الإسراف في استخدامها وتقليل المفقود منها بقدر الإمكان.	التعريف
<ul style="list-style-type: none"> <li>- تبصير المستهلك بحقوقه وواجباته.</li> <li>- تعريف المستهلك بما تضعه الدولة من تشريعات وشروط وه وإصفات فيما يختص إنتاج السلع .</li> <li>- مدّ المستهلك بالمعلومات الأساسية عن السلع المتوافرة بالأسواق.</li> <li>- تبصير المستهلك بطرق غشّ السلع وأساليب الكشف عنها وكيفياتها.</li> <li>- تكوين العادات والاتجاهات السليمة، وخلق الوعي الاستهلاكي السليم الذي يمكن الشخص من استقلال موارده على أكمل وجه.</li> </ul>	توزيع ما يتوفّر في الدولة من خدمات و سلع بحيث تتاح الفرصة لكل فرد من أفراد المجتمع للحصول على نصيب مناسب يكفي احتياجاته واحتياجات أسرته.	الهدف منه

## كيف تتكوّن العادات الاستهلاكيّة ؟



تتكوّن العادات الخاصة بالاستهلاك مثل كلّ العادات بالممارسة والتكرار، ولذلك فمن المهمّ جداً أن تتكوّن هذه العادات في مرحلة الطفولة، فإنّ الاهتمام بمراقبة الطفل وتوجيهه التوجّه السليم فيها يختصّ بجوانب الاستهلاك عمليّة أساسية، وإذا يعتبر دور الآباء والأمّهات في المنزل دوراً مهمّاً وحيويّاً وذلك عن طريق :

• القدوة الحسنة: لأنّ سلوك الأبوين يُعدّ عنصراً هاماً في تكوين عادات الطفل، والطفل بطبيعته يميل إلى التقليد والتشبه بوالديه.

• تزويد الطفل بالمعلومات والبيانات التي تتناسب مع سنّه وإمكاناته.

• مشاركة الطفل في عمليّات الاختيار والشراء فالممارسة العمليّة مع التوجيه السليم تنميّان في الطفل المقدرة على حسن الاختيار.

• توعية الطفل على الاقتصاد والتوفير، وهذا لا يمنع اكتساب العادات الاستهلاكية أو تغييرها في سنوات العمر المختلفة فالإنسان يتعلّم منذ الولادة حتّى العمات، ولكن إذا اكتسب السلوك السليم منذ البداية استمرّ حتّى الذّهاية.



## سلوك المستهلك الرشيد عند الشراء:

- المستهلك الرشيد يتفهم سياسة و فلسفة عرض السلع و الخدمات، فمكان و طريقة عرض السلعة يؤثر تأثيراً على أسعارها.
- المستهلك الرشيد يتجنب الشراء العاطفي.
- المستهلك الرشيد يساوم للحصول على سعر منخفض إن أمكن ذلك.
- المستهلك الرشيد يستعين بنصائح البائع الكفاء.
- المستهلك الرشيد يقرأ الملصقات المرققة ويستفيد من التعليمات.

- المستهلك الرشيد يدرس السوق قبل عملية الشراء.
- المستهلك الرشيد يشتري بالجملة كلما أمكن ذلك.
- المستهلك الرشيد يشتري حسب حاجته.

### مفهوم حماية المستهلك:



هو حماية كل فرد من أفراد المجتمع من أي استغلال ومكافحة الغش، لتأمين سلامة معاملات الأفراد عند شراء احتياجاتهم من السلع والخدمات التي يتعاملون بها ففي ذلك حماية لهم من أية أضرار يمكن أن يتعرضوا لها من خلال هذا التعامل محققاً لهم الطمأنينة لدى إجراء أي معاملة تجارية.

ولقد اهتمت حكومة مملكة البحرين بحماية المستهلك فسعت إلى تنمية المجتمع اقتصادياً و اجتماعياً وشجعت المنافسة على ممارسة التجارة الحرة الشريفة و توفير السلع و الخدمات ذات الجودة العالية، والحفاظ على البيئة من كل الممارسات غير المشروعة، فقد أدركت الحكومة الرشيدة أهمية حماية المستهلك وحفظ حقوقه والتعريف بواجباته من خلال :

١- إنشاء إدارة حماية المستهلك في وزارة الصناعة و التجارة وهي إدارة مختصة بهذا الشأن من مهماتها حماية المستهلك و توعيته ( مرسوم رقم ٢١ لسنة ٢٠٠٢م) وتكمن سياستها في تقديم الحماية التجارية للمستهلك ومراعاة احتياجاته وتحديد مصالحه من خلال تطبيق التشريعات والقوانين وتوفير معايير الأمن والسلامة والجودة في السلع والخدمات الاستهلاكية والبت في القضايا التي تهمة ودراسة تحليل الدقائق في ظل التغير المستمر للوضع الاقتصادي ومنع الممارسات الاحتكارية والغش التجاري وغيرها.

٢- إنشاء جمعية حماية المستهلك البحرينية جمعية مستقلة من جمعيات النفع العام من قبل وزارة العمل و الشؤون الاجتماعية ( بموجب القرار رقم ٥ لسنة ٢٠٠١م ).

٣- ولأهمية المستهلك الخليجي والاهتمام به أقرت لجنة حماية المستهلك الخليجي اعتبار اليوم الأول من مارس في كل عام يوم حماية المستهلك الخليجي ابتداء من ١ مارس ٢٠٠٦م.

## أهم القوانين و الأنظمة لحماية المستهلك في مملكة البحرين :

فلنعمل جميعاً  
على إنجاح  
دور لجنة  
حماية  
المستهلك  
لتوفير حياة  
آمنة وصحية  
والعيش في  
بيئة خالية من  
كل أشكال  
الغش و  
الإضرار  
بالمجتمع.

١. قانون تحديد الأسعار والرقابة عليها.
٢. قانون الموازين و المقاييس و المكييل.
٣. قانون مراقبة المواد الغذائية المستوردة.
٤. قانون المواصفات و المقاييس.
٥. قانون الرقابة على المعادن الثمينة.
٦. قانون الرقابة على اللؤلؤ و الأحجار ذات القيمة.
٧. قانون العلامات التجارية.
٨. قانون براءات الاختراع و نماذج المنفعة.
٩. قانون براءات الاختراع لدول مجلس التعاون لدول الخليج العربية.
١٠. قانون حماية المؤثرات الجغرافية .

حماية المستهلك والمسؤولية العامة :

إن حماية المستهلك مسؤولية الجميع بما في ذلك المستهلك نفسه فالإنفاق الزائد في شراء غير متوازن مع دخل المستهلك وحاجياته يعتبر تعدياً من المستهلك نفسه على حقوقه. إن التاجر الذي يفكر في مصاحته ونمو تجارته واستمرارها لا يفرط في حقوق المستهلك عن طريق السعي إلى الربح السريع لأنه في النهاية يفقد ثقة المستهلك مما يؤدي إلى خسارته على المدى الطويل. تعمل الدولة جاهدة على إيجاد التشريعات التي تعمل على الاستقرار الاقتصادي والاجتماعي ومكافحة الظواهر السلبية في الأسواق ومكافحة الاحتكار والغش التجاري وتأمين سلامة المجتمع وصحته عن طريق رقابة الأسواق وتخصيص مبالغ كثيرة في ميزانياتها لذلك. إن تعاون جميع فئات المجتمع بشكل إيجابي ومعاينة الفئمة الخارجة عن القانون والمجتمع بعد ذلك بعقوبات رادعة تنص عليها القوانين لتعيد كل من تسول له نفسه الإضرار بالمجتمع إلى رشده.

## هل للمستهلك حقوق وواجبات؟

إنّ تعاليم ديننا الحنيف تكفل حقوق المستهلك وتدحض على حمايتها حيث شرع الإسلام نظاماً اقتصادياً شاملاً يحمي به حقوق المستهلك، فقد حرّم الإسلام ترويج البضائع عن طريق الخداع والغش لقول الرسول صلى الله عليه وسلم " من غشنا فليس منا"، وحرّم أيضاً الحلف على السلعة بالكذب لترويجها كما نهى الرسول عليه الصلاة والسلام عن الغبن الفاحش في البيع وهو زيادة السعر للأشخاص الذين لا يجيدون عمليّة الشراء، كما حرّم الإسلام الرّيا في المعاملات التجاريّة حفاظاً على حقوق المستهلك.

فمن الضروري أن تكون ملماً بدقوقك كمستهلك، وهي حقوق ضمنيتها لك جميع القوانين والأنظمة. كما أن من أهم الواجبات عليك للحفاظ على حقوقك، التعاون مع الجهات الرسميّة وغير الرسميّة؛ للمساهمة في الحد من الممارسات التجاريّة التي تضرّ حقوق المستهلك إذ أنّ إدراك لدقوقك ومسؤولياتك هو حجر الأساس في ضمان هذه الدقوق.



وفيما يلي تعريف، بأهم حقوقك وواجباتك :

### حقوق المستهلك:

#### **١- حقّ الأمان :** للمستهلك الحقّ في الحماية

من المنتجات وعمليات الإنتاج و الخدمات التي تشكّل ضرراً على صحته و سلامته.

مثال: حقك كمستهلك أن تشعر بالأمان على صحتك، فتكليف وزارة الصحة والجمارك وإدارة حماية المستهلك بفحص السلع والمنتجات والتأكد من خلوّها من أيّ ضرر على المستهلك قبل عرضها بالأسواق، أو إصدار البيانات التوضيحية أو التحذيرات أو تطمين المستهلك بتوافر بعض السلع في حالات الحروب أو غيرها، دليل علي حقك في توفير الأمان.

**٢- حق المعرفة:** للمستهلك الحق في تزويده بالحقائق التي تساعد على الشراء والاستهلاك السليم.



مثال: تزويد السلع ببطاقات تعريفية موضح بها كل ما يتعلق بالسلعة مما يساعد المستهلك على اتخاذ القرار السليم في عملية الشراء، وذلك لتعريف المستهلك بمحتويات السلعة وطريقة الاستعمال والتحذيرات المطالب معرفتها للعناية بالسلعة .

**٣- حق الاختيار:** للمستهلك الحق في الاختيار



بين العديد من البدائل من السلع والخدمات بأسعار تنافسية مع ضمان الجودة.

مثال: لا يُجبر البائع المستهلك على شراء سلعة معينة، بل هو الذي يختار ما يريد وفقاً للجودة أو السعر أو الضمان، فعند رغبتك في شراء هاتف نقال،

فإنك تجد العديد منه في الأسواق وهذا يتيح لك إمكانية اختيار النوع الذي يناسبك من حيث السعر والمواصفات.



**٤- حق الاستماع إلى آرائه:** أن تُمثل مصالح

المستهلك لدى الجهات الرسمية وغير الرسمية ويؤخذ بأرائه في تطوير السلع والخدمات.

مثال: تخصيص مكاتب في الوزارات المختلفة لتلقي

شكاوى المواطنين، وتخصيص برامج معينة في التلفاز والراديو لمثل ذلك، أو تقديم المستهلك مقترحاته أو شكواه إلى منتج السلعة أو الخدمة، فمن حق المستهلك أن يتواصل مع الشركات المنتجة للسلع ويبيد رأيه و ملاحظاته فيها، كما من حقه التبليغ والشكوى عند تعرضه للضرر أو عند ملاحظته لأي مخالفة لدى الجهات المختصة بوزارة التجارة.

**٥- حقّ إشباع احتياجاته الأساسية :**  
 للمستهلك حقّ توفير السلع وتأمينها والخدمات الضرورية  
 الأساسية كالغذاء والكساء، وتوفير المملّكة كلّ ذلك عن  
 طريق التجارة مع الدول المنتجة و كذلك الخدمات  
 كالمأوى والرعاية الصحية والتعليم.



**٦- حقّ التعويض :** للمستهلك الحقّ في تسوية

عادلة لمطالبه المشروعة بما في ذلك:

التعويض عن التضائل أو السلع الرديئة أو الخدمات  
 غير المرضية أو أية ممارسات تضرّ بالمستهلك .



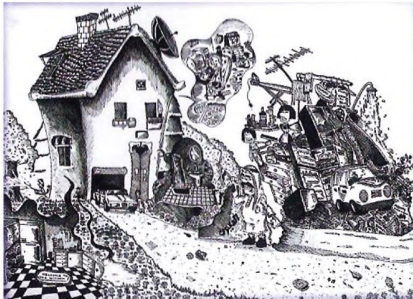
**٧- حقّ التثقيف :** للمستهلك الحقّ في اكتساب

المعارف والمهارات المطلوبة لممارسة الاختيارات  
 الواعية بين السلع والخدمات وأن يكون مدركاً لحقوقه  
 الأساسية ومسؤولياته وكيفية استخدامها من خلال  
 برامج التوعية المستدامة في التّلفاز والرّاديو والمواقع  
 الإلكترونيّة.



**٨- حقّ الحياة في بيئة سليمة :** للمستهلك

الحقّ في العيش والعمل في بيئة خالية من المخاطر  
 بعيدة عن مصادر التلوّث، كإجراءات تأمين بيئة العمل  
 ونظافة الشوارع وإزالة الأنقاض وغيرها.





## أما واجبات المستهلك فهي:

- التعرف بدقة على ما يشتريه من سلع و خدمات و يتحقق من صحة ما يرد إليه من بيانات.
- التمسك بحقوقه في الأسعار و في مستوى ما يحصل عليه من خدمات و ألا يتنازل عن هذه الحقوق تحت أي ظرف.
- التعاون مع الجهات المعنية في تنفيذ القرارات المرتبطة بترشيد الاستهلاك.
- تقديم شكوى عن الإخلال بالقوانين المنظمة للاستهلاك و يقدم أيضا مقترحاته.

هل أنت مستهلك واع ورشيد أم أنت مستهلك فقط؟ اختر إجابتك وتعرف على شخصيتك:

أبدا	أحيانا	دائما	السؤال
			١، هل تتأكد من مصدر البضاعة بقراءة البيانات الخاصة بها؟
			٢، هل تطاب فاتورة الشراء الأصلية من البائع؟
			٣، هل تجول في السوق لفترة كافية لاختيار الساعة المناسبة والسعر المناسب؟
			٤، هل تضبط نفسك ولا تنساق وراء الإعلانات المغرية لجميع السلع؟
			٥، هل تتأكد من مضمون الضمان مع البائع قبل شراء الساعة؟
			٦، هل تبحث عن مواصفات الساعة التي ترغب بشرائها؟
			٧، هل تفحص الساعة متأكدا من سلامتها قبل مغادرة المحل التجاري؟
			٨، هل تتأكد من تاريخ الصلاحية قبل الشراء؟
			٩، هل تشتري بالجملة كلما أمكن ذلك؟
			١٠، هل تتعاون مع الجهات المسؤولة عن حماية المستهلك في الإبلاغ عما تجده مخالفاً؟

## من هو المستهلك الرشيد؟

هو الذي يحسن الشراء ليحقق أكبر درجات المنفعة في حدود موارده المتاحة.

عند تتبع عملية الشراء يتضح لنا أن وراء كل عملية شراء تحقيق رغبة أو سد حاجة عند المستهلك أو إشباع حالته النفسية، ومهما تعدد الظروف و الدوافع فإنه لا بد من التعرف عليها.

### ما هو فن الشراء؟

الشراء فن و مهارة و المستهلك الرشيد هو الذي يحسن عملية الشراء ليحقق أكبر درجات المنفعة في حدود موارده المتاحة.

### فما الدوافع التي تدفع المستهلك إلى الشراء؟



هل الدوافع متعلقة بالسلعة من

حيث جمالها وندرته وحب تملكها؟

هل تتعلق الدوافع بالبائع وترحيبه

بالمستهلكين وطريقة تعامله الحسنه معهم ؟

هل تتعلق الدوافع بمصاحبة المستهلك وتحقيق

رغباته وأمنيته وأهدافه المتنوعة؟

هل الدوافع حاجات ضرورية للمستهلك؟

## دوافع الشراء

### الدوافع العقلية

و تعني الشراء بعد دراسة  
دقيقة للأمور المتعلقة  
بالشراء كالحاجة الملحة  
و الميزانية المتوفرة  
و الخدمات المرافقة.

### الدوافع العاطفية

**الخوف:** و تعني الشراء خوفاً من  
خطر، كشراء آلات إطفاء الحريق.

**الصدقة:** و تعني زيادة اهتمام  
المستهلك بصحته و صحة أسرته.

**التوفير و الاختار:** الحصول  
على تخفيض أو ساعة مائة مجاناً.

**التقليد:** الميل إلى تقليد الآخرين و  
الحصول على سلع مائة لما لديهم.

**الجمال:** الاهتمام بالجمال يدهج  
المستهلك للشراء .

**المنفعة:** و تعني حصول  
المستهلك على جائزة عن الشراء.

**التباهي و التفاخر:** كشراء  
السيارات الفارهة بدافع التفاخر.

**حب التملك:** رغبة المستهلك في  
الحصول على ساعة بحاجة أو بدون

**حب العائلة:** الرغبة في إسعاد  
أفراد الأسرة و تقديرهم.

**الاطمئنان و الراحة و  
الرفاهية:** إذا وفر البائع ضمانات  
للمستهلك عند الشراء.

### دوافع السلعة

**دوافع أولية:** و تعني  
الشراء لضرورة السلعة

**دوافع انتقائية:** و تعني  
الاختيار و الانتقاء بين  
مجموعة أنواع من نفس  
السلعة.

### دوافع التعامل:

و تعني الاعتبارات التي تدفع  
المستهلك للشراء من متجر  
معين لشهرة المتجر أو  
الخدمات التي يقدمها  
للمستهلكين.

نشاط فردي:

صنف دوافع الشراء في الحالات التالية:

الرقم	الموقف	دافع الشراء
١.	شراء السلع من محل تجاري معين بسبب قربه أو أسعاره المخفضة أو أي خدمة يقدمها للزبائن	
٢.	شراء سيارة بعد دراسة و بحث دقيق	
٣.	شراء ثلاجة من ماركة معينة	
٤.	شراء آلة إطفاء الحريق بعد حادثة حريق بسيط في المطبخ	

نشاط فردي:

من خلال تعرفك على دوافع الشراء العاطفية حدد نوع الدافع العاطفي في كل مما يأتي:

دافع الشراء العاطفي	الحالة
	شراء كريم مبيض لتفتيح البشرة
	شراء مكيف مع جهاز التحكم عن بعد
	شراء مبيد حشري للمنزل
	شراء لعبة لأخيك الصغير
	شراء الأنوية و البقاير
	شراء عطر بعد مشاهدته عند صديقك
	شراء منتج مع هدية مجانية
	شراء الأراضي و العمارات
	الشراء في موسم التخفيضات
	شراء السيارات الفخمة و السلع ذات الماركات المشهورة
	شراء مساحيق التجميل

ما هي مجالات ترشيد الاستهلاك؟

أولاً : ترشيد الاستهلاك في مجال الغذاء والتغذية :

إنّ الترشيد الاستهلاكيّ في كافة مجالات الحياة الأسريةّ ينطّلب تبصيراً واعياً وتغيّراً للكثير من المفاهيم والسلوكيات والعادات التي لها صلة بالتقاليد المتوارثة في المجتمع، وهذا يستلزم وقتاً وجهداً وصبراً للوصول إلى نتائج إيجابية.

والثريّة الأسريّة تقوم بدور فعّال في مجالات الترشيد الاستهلاكيّ إذ هي علم تطبيقيّ يمدّ الفرد والأسرة بالخبرات والمهارات الأساسيّة التي تساعد على حقّ استغلال الموارد المتاحة بأكبر كفاءة ممكنة، فهو يساعد على الحدّ من الاستهلاك وتقليل المفقود وبالتالي يرفع من مستوى معيشة الأسرة، وهذا ينعكس بدوره على رفاهيّة المجتمع ككلّ.

### وللترشيد الغذائي هدفان هما :

#### هدف صحيّ

وهو أنّ الترشيد الغذائيّ للأسرة يساعد على الاحتفاظ بمستوى صحيّ جيّد ممّا ينعكس في النّهاية على مستوى اللياقة الصحيّة للمواطن، وينعكس على استهلاك الخدمات الصحيّة التي توفرها الدولة و نشاط وعطاء الفرد.

#### هدف اقتصاديّ

وهو المساعدة على حسن استخدام المواد الغذائيّة وعدم الإسراف في استهلاكها إلى جانب استخدام المواد البديلة وبالتالي توفير جزء من دخل الأسرة.

## ما التواحي التي يجب مراعاتها في الترشيد الغذائي ؟

**الناحية الصحية:** توعية الفرد بالفرق بين الشبع والتغذية الجيدة وإيضاح أهمية التغذية.

**الناحية النفسية:** القضاء على بعض المفاهيم الخاطئة بأن الطعام لذة الحياة والإسراف فيه متعة للنفس.

**الناحية التهوئية:** عدم الإسراف في تخزين المواد الغذائية، لأن ذلك يربك التخطيط التهويئي للدولة، وقد يفسد الطعام دون استهلاك.

**الناحية الاقتصادية:** يجب أن يقوم ترشيد الغذاء استهلاكيا على أساس أن كل فرد يأخذ احتياجاته كاملة دون تقربط.

ثانياً : ترشيد الاستهلاك في مجال إدارة المنزل واقتصاديات الأسرة والمسكن :



يحدّد دخل الأسرة المالي استهلاكها واتّخاؤها وممتلكاتها، أمّا نشاطها الاستهلاكيّ فهو عبارة عن اقتناء السلع و الاستفادة من الخدمات.

وليتّم ترشيد الاستهلاك بكفاءة في مجال إدارة المنزل يراعى:

1. الغرض من الساعة من حيث الحجم والشكل وقوة الاحتمال كالأثاث المناسب لغرفة طفل و اختلافه مع غرفة فتاة شابة.
2. اختيار أجود الأنواع من ماركات موثوق بها، لضمان عملها و استخدامها لفترة من الزمن.
3. استخدام الموارد وحفظها بأسلوب صحيح وأن تُفهم طبيعة السلع يُطال عمرها.
4. اختيار السلع بما يفيد راحة أفراد الاسرة و تلبية احتياجاتهم لعلاقة ذلك بحياتهم و صحتهم.

ثالثاً : ترشيد الاستهلاك في مجال الملابس والمنسوجات :

من المهمّ مراعاة الآتي عند شراء الملابس الجديدة :

1. الجودة عند شراء القطع الملابسية أو المنسوجات المنزلية حيث الجودة والمتانة تعطي هذه القطع عمراً أطول.
2. اختيار المقاس المناسب خاصة في القطع الملابسية الجاهزة.
3. اختيار الألوان المحبّبة والمناسبة للقطع الملابسية القديمة.
4. الابتعاد قدر الإمكان عن التقلّيعات لأنّها سريعة الزوال.
5. عدم تخزين الملابس أو الشراء بكميات كبيرة لتغيير حجم الإنسان من فترة إلى أخرى.

## تعرف العوامل التي تؤثر في مستوى الاستهلاك:

<b>الجنس</b> تحتاج الفتاة إلى ملابس أكثر من الوالد	<b>السن</b> يحتاج الصغير مواد غذائية النمو أكثر من الكبير	<b>حجم أفراد الأسرة</b> كلما زاد عدد أفراد الأسرة كلما زاد مستوى الاستهلاك
<b>المستوى التعليمي</b> كهند شراء المجلات والكتب عند المتعلمين.	<b>الحالة الصحية</b> المريض يحتاج إلى زيارة الطبيب و إلى الدواء.	<b>المستوى المعيشي</b> كلما عاشت الأسرة في مستوى أعلى زاد استهلاكها.

## أقسام السلوك الاستهلاكي :



**سلوك استهلاكي لإشباع الحاجات الضرورية** وهو سلوك طبيعي مثل استهلاك الطعام والملابس.

**سلوك استهلاكي اتلافي** وهو أسوأ أنواع السلوك، لأنه يدمر اقتصاديات الأسرة والدولة مثل استهلاك الماء والكهرباء بأسلوب سيء.

**سلوك استهلاكي يهدف للتقليد** أي أن الإنسان في غير حاجة ضرورية إلى هذه الساعات وإنما حباً في التقليد لأشخاص آخرين، وهو سلوك هدام تقع فيه الأسرة بسوء تخطيطها لدخلها.

ماذا تفعل إذا كانت لديك مشكلة أو شكوى أو إبلاغ عن مخالفة؟

- اتصل بالبائع : لا تتأخر في عرض شكواك على البائع مباشرة أو عن طريق الهاتف أو بكتاب وجه إليه حيث إن التأخير في تقديم الشكوى قد يعطي البائع مبرراً لرفض موضوع الشكوى.
- مراجعة جمعية حماية المستهلك أو إدارة حماية المستهلك بوزارة التجارة.
- الاتصال بالشركة المنتجة مباشرة.

استخدم شبكة الإنترنت في الدخول على موقع وزارة التجارة و اطلع على استمارة

تقديم الشكوى لإدارة حماية المستهلك على :

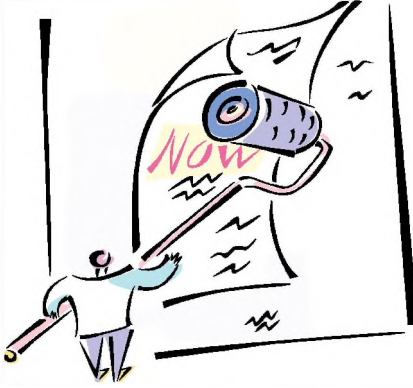
الموقع الإلكتروني [www.commerce.gov.bh](http://www.commerce.gov.bh)

[www.he.health.gov.bh](http://www.he.health.gov.bh)

البريد الإلكتروني [consumerprotection@commerce.gov.bh](mailto:consumerprotection@commerce.gov.bh)

**مواقع نومك:**

## القراءة الإعلانية (الإعلان)



وُلد الإعلان الإذاعي مع المدنية وسايرها في تطورها فهند أن تعلم الإنسان تبادل البضائع كان لزاما عليه أن يقوم بالإعلان عنها، وكانت المناداة هي أولى وسائل الإعلان التي استخدمت في العصور القديمة، وأخذ الإعلان يتقدم بسرعة نتيجة الثورة الصناعية واختراع الطباعة وتم ذلك في القرن السابع عشر، وكان الإعلان المطبوع حدثاً هاماً في دنيا التجارة والإعلان المكتوب والمنشور في الصحف هو الذي فتح طريقاً واسعاً للإعلان، وبظهور الإذاعة في الربع الأول من القرن العشرين لم تلبث هي الأخرى أن استخدمت

كوسيلة إعلانية وجاء من بعدها التلفزيون وأصبح هو الآخر يخدم أغراض الإعلان وكذلك استخدمت السينما في تقديم الرسالة الإعلانية.

فالقراءة الإعلانية "الإعلان" مسار تثقيفي استهلاكي يسيّر عقليات الناس في الاتجاه المقرر عالمياً من قبل مصممي الإعلانات والموضات، والإعلان هو المتحكم في سلوك المستهلك ويهدف إلى إثارة دوافعه للشراء، ولم يعد مصير المستهلكين في جيوبهم ولا بين أيديهم، بل إنه يلعب أمام عيونهم وأسماعهم، حيث إن نمط السلوك الاستهلاكي لدى الفرد، يتأصل لديه منذ الصغر ويتأثر بالعديد من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية وأهمها وسائل الإعلام والإعلان ومن ثم فلا يمكن إهمال تأثير التليفزيون والإعلانات في أنماط استهلاك الفرد، فهي تزيد من الشراء العشوائي أو العاطفي عند الكثير من الأفراد.



لذلك تعتبر القراءة الإعلانية أخطر واقعة اجتماعية وإعلامية وثقافية واستهلاكية في عصرنا، فقد أصبح أحد معالم المجتمع الحديث فلا يمكن الاستغناء عنه. إنه صناعة يزداد ثقلها يوماً بعد يوم، وعليذا أن نتعمّن من القراءة الإعلانية بشكل صحيح.



مما ساعد على إدراك قيمة الإعلان عوامل كثيرة منها:

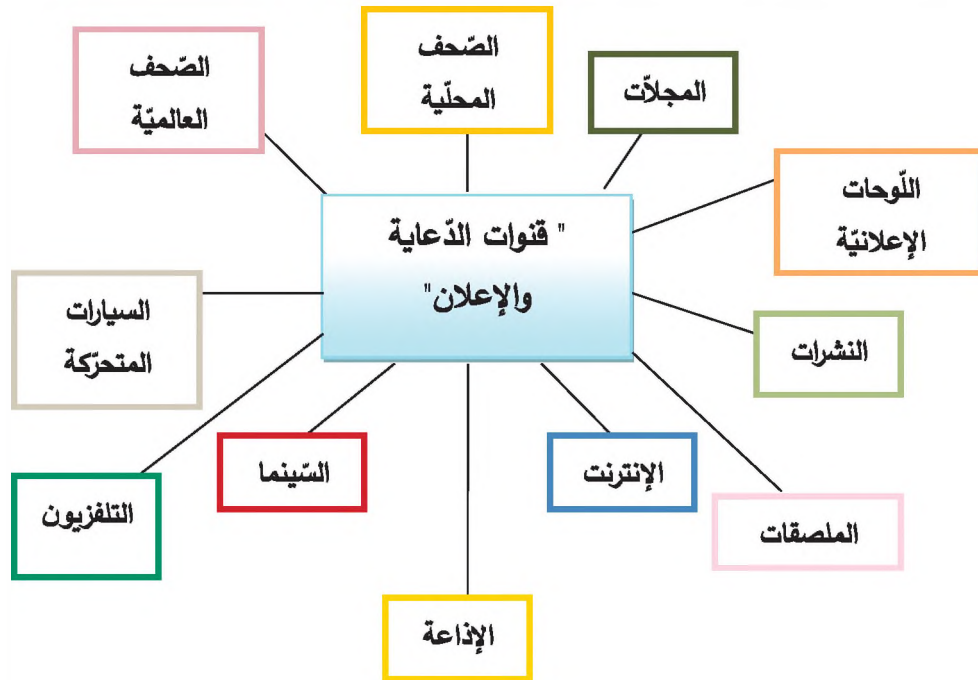
- ١ - انتشار التعليم وارتفاع نسبة المثقفين مما يُسهل عملية قراءة الإعلان وفهم مضمونه.
- ٢ - المنافسة القوية بين المنتجين والتجار للإعلان عن منتجاتهم .
- ٣ - تطور الوسائل الإعلانية من صحافة وإذاعة وتلفزيون وسينما ولوحات وملصقات ومنشورات ووسائل إلكترونية.



معنى القراءة الإعلانية:

هي نشاط يقدم رسائل مرئية ومسموعة لأفراد المجتمع، لإغرائهم بشراء سلع أو خدمة، وذلك مقابل أجر مدفوع من قبل أصحاب السلع والخدمات.

قنوات الدعاية والإعلان:



هل الإعلان في المصحف و المجلات بالرغم من تكاليفه العالية أفضل من الإعلانات العادية على الإنترنت ؟ ابحث في هذا الموضوع مع توضيح الأسباب.

١- اكمل الجدول بعد جمع خمسة من المنتجات التي اعتدت أنت و زملائك على شرائها واجمع نماذج من الإعلانات المروجة لهذه المنتجات.

أماكن وجود الإعلانات للمنتج								اسم المنتج
أخرى	المنشورات	الإنترنت	التلفزيون	المجلات	الجرائد	الإذاعة	التلفزيون	

٢- حل الجدول السابق ؟

٣- هل تغطي أماكن وجود الإعلانات فئة كبيرة أو صغيرة من المستهلكين ؟

٤- هل أماكن وجود الإعلانات تتناسب مع نوع السلعة والفئة العمرية الأكثر استهلاكًا للسلعة؟



## ما هي أنواع الإعلانات ؟

هناك خمسة أنواع للإعلان هي:

### ١ - الإعلان التعليمي:

وهو الذي يتعلّق بتسويق السلع الجديدة التي لم يسبق لها وجود في السوق أو السلع القديمة المعروفة التي ظهرت من قبل و لها استعمالات لم تكن معروفة لدى المستهلكين.

إعلان عن جهاز كهربائيّ جديد يبيّن مواصفاته و مزاياه ويشرح طريقة استخدامه.

### ٢ - الإعلان الإرشاديّ و الإخباريّ :

وتتلخّص وظيفة هذا النوع من الإعلان في إخبار المستهلك بالمعلومات التي تيسّر له الحصول على الشيء المعطن عنه بأقلّ جهد ممكن وفي أقصر وقت و بأقلّ التكاليف وفي إرشاد الجمهور إلى كيفية إشباع حاجاته .

إعلان شركة سياحيّة عن رحلاتها مع توضيح جميع المعلومات للمستهلك مثل مكان الرحلة و موعدها ومدّتها ووسيلة التنقل ومواصفاتها ثمّ السّعر .

### ٣ - الإعلان الإعلاميّ :

وهو يعمل على تقوية صناعة أيّ نوع من السلع أو الخدمات أو إحدى المنشآت، وذلك بتقديم بيانات يؤدّي نشرها أو إذاعتها بين الأفراد إلى تقوية الصّلة بينهم و بين المنتج ممّا يبعث على الثّقة .

إعلان لشركة اتّصالات يعمل على ذكر مزاياها وعروضها وتقديم بيانات خاصّة بها، فيؤدّي ذلك إلى زرع الثّقة بينها وبين المستهلك و إلى انتشارها بين الأفراد.

#### ٤- الإعلان التذكيري:

وهو يتعلق بسلع أو خدمات أو أفكار أو منشآت معروفة بطبيعتها ومعروفة خصائصها للمستهلك بقصد تذكيره بها و التغلب على عادة النسيان لديه.

الإعلان عن صابون قديم ومعروف فيكون الغرض من الإعلان هو تذكير المستهلك بهذا المنتج .

#### ٥- الإعلان التنافسي :

ويشترط أن يكون الإعلان عن سلع أو خدمات متنافسة بمعنى أن تكون متكافئة في النوع و الخصائص وظروف الاستعمال وما إلى ذلك ويعتمد نجاح هذا النوع من الإعلان على ما ينفقه المعلنون من أموال على نشره، مما يضمن لهم التغلب على المنافسين، هذا إلى جانب الاعتماد على الأفكار الجديدة و المبتكرة في الرسائل الإعلانية المنشورة أو المذاعة والتي تلقى قبولا أكثر من الجمهور.

الإعلان عن معجون أسنان. وبما أنّ هناك أنواع عديدة من هذا المنتج في الأسواق ، يقوم مصمّم الإعلان باستخدام أفكار مبتكرة ومزايا جديدة حتّى يمكنه التغلب على منافسيه .

#### الأساليب التي يتبعها مصمّمو الإعلانات للتأثير في المستهلك :

الرقم	الأسلوب	مثال
١-	استعمال حقيقة معروفة وجعلها ميزة للمنتج .	في الإعلان عن الحليب يُنكر أنّه غنيّ بالكالسيوم في حين أنّ كل الألبان غنيّة بالكالسيوم .
٢-	استخدام الخدع السينمائية في التصوير.	منظّف الأواني، و تصوّر قبل الاستعمال مع المبالغة في قدرتها ثمّ تستخدم الخدع في التصوير كلمسة سحرية وتظهرها نظيفة.
٣-	استخدام ظاهرة التّقدم	إشعار المستهلك أنّ ما لديه من سلع لم يعد يصلح وأنّ هناك سلع أفضل منها .
٤-	استخدام شخصية مشهورة	استخدام نجم سينمائيّ أو بطل رياضيّ في الإعلان.
٥-	استخدام الخدع اللفظية	استخدام عبارات لفظية تشدّ انتباه المستهلك مثل (أفضل معجون في العالم) .

## لنتعرف على إيجابيات و سلبيات الإعلان

أولاً : الايجابيات :

الرقم	العبرة
١-	يقوم الإعلان بتزويد المستهلك بالمعلومات والبيانات التي تساعده على اكتشاف بعض خصائص السلعة أو الخدمة .
٢-	يعزف المستهلك على المحلات التي تباع فيها السلع وهذا يوفر له الوقت و الجهد.
٣-	يرشد المستهلك إلى المحلات التي تبيع السلع المخفضة .
٤-	يعطي الإعلان أفكاراً جديدة لاستخدام سلع قديمة معروفة.
٥-	يؤدي الإعلان إلى تنافس المنتجين لتقديم أحسن السلع و الخدمات مما يؤدي إلى تخفيض الأسعار.

ثانياً : السلبيات :

الرقم	العبرة
١-	تؤثر الإعلانات في أنماط الاستهلاك بطريقة سلبية وتساهم في تغيير الاتجاهات الشرائية للمستهلك.
٢-	الإعلان يخلق رغبات غير حقيقية لدى المستهلك .
٣-	الإعلان يركز في الدوافع و المؤثرات العاطفية ولا يخاطب العقل أو المنطق .
٤-	الإعلانات التجارية تمارس دوراً كبيراً في خداع المستهلك وفي دفعه إلى المزيد من الشراء لأشياء كثيرة لا حاجة به إليها فعلاً، وهذا يؤدي إلى الإسراف.
٥-	الإعلان يعتمد على خصائص مبالغ فيها للسلعة وقد يتضمن معلومات كاذبة ومضللة.

- صمّم إعلانا لساعة غذائية أو جمالية ؟
- حلّ الإعلان من ناحية :
- ١ . الأساليب المستخدمة للتأثير في المستهلك .
- ٢ . فوائد الساعة .
- ٣ . تعريف المستهلك بأماكن وجودها .
- ٤ . الدوافع التي يحركها الإعلان .
- ٥ . وضّح وسائل عرض الإعلان ( ملصق - تلفزيون - إنترنت .... الخ )

فإذا كان الإعلان يوصف بالفيروس المسئول عن الخاظة الاجتماعية والاقتصادية المعاصرة في كثير من المجتمعات الحديثة ، فإنه أصبح اليوم جزءاً أساساً في حياتنا اليومية الاجتماعية، فهو المتحدث الرسمي عن نشاط المنشآت والأفراد وهو وسيلة المستهلكين للتعرف على السلع والخدمات، وهو أداة استشارية عند اتخاذ قرارات استهلاكية، ومن ثمّ لم يعد الإعلان التجاريّ قاصراً على العاملين به فحسب، وإنما أصبح يضمّ خدمات جديدة، أخذت في الظهور وتتطلب تعدد الاختصاصات وتنوّع الخبراء واتساع الرقعة الجغرافية للأسواق الإعلانية، فالإعلان سلاح ذو حدين فهو المتحكّم في سلوك المستهلك ويهدف إلي إثارة دوافعه للشراء .

**هل أصبحت الآن قادراً علي فهم القراءة الإعلانية بكفاءة ؟**

**إذا كانت إجابتك ب "لا"**

**اقرأ درس القراءة الإعلانية مرّة أخرى وافهم المعني جيّداً.**



## تقويم الوحدة الثالثة

- عرّف المصطلحات الآتية:  
التخطيط، الموارد، الأهداف.
- ما الأسباب التي تتطلب إعداد خطة ما؟
- اذكر شروط الأهداف. وأعط مثالا لكل نوع منها؟
- عدّد الخطط وبيّن الفرق بين أنواعها؟
- بين مزايا التنظيم في بيئة العمل؟
- لماذا يعتبر التقويم التحليلي أكثر تفصيلا؟
  
- ما محاور عمليّة ترشيد الاستهلاك؟
- ما الفرق بين المستهلك والمستهلك؟
- ما الفرق بين ترشيد الاستهلاك وترشيد المستهلك؟
- اذكر ثلاثة قوانين لحماية المستهلك في مملكة البحرين؟
  
- عدّد حقوق المستهلك . وشرح واحدا منها؟
- ما هي المعايير التي تمتلكها إذا كنت مستهلكاً رشيداً؟
- ما هي أقسام السلوك الاستهلاكي؟

## الصحة



يستطيع الطالب بعد دراسة هذه الوحدة أن:

يدرك أهمية الصحة الجسميّة والنفسية والعقلية بالنسبة إلى الفرد.

- يدرك أهميّة قيمة الصحة الجسميّة وعلاقتها بالغذاء.
- يتدرب على كيفية السيطرة على الانفعالات.
- يحلّل أثر التدخين في الصحة الجسميّة والنفسية والعقلية.
- يدرك أثر الخمر وأضرارها الصحيّة والاقتصادية والاجتماعية.
- يسجّل الآثار السلبية للمخدرات ومخاطرها على الفرد.
- يعرّف الأمراض التناسلية وكيفية انتقالها وخطورتها على الصحة.



## تغذيتك دليل صدقتك

إن كمية الطعام التي تحتاجها يومياً تتوقف على نشاطك البدني وعمرك وجنسك، لذا فمن الضروري أن تتناول المقادير المناسبة لك من الطعام حسب هذه العوامل وأي زيادة عن هذه الكميات تعني زيادة في وزنك ، وإذا كنت لا ترغب في الحصول على سعرات حرارية كثيرة، لأنك غير نشيط ، حاول أن تقلل من مقدار الحصص الموصى بها وتذكر أن بعض هذه الحصص هي أقل من الكمية الاعتيادية التي تتناولها.



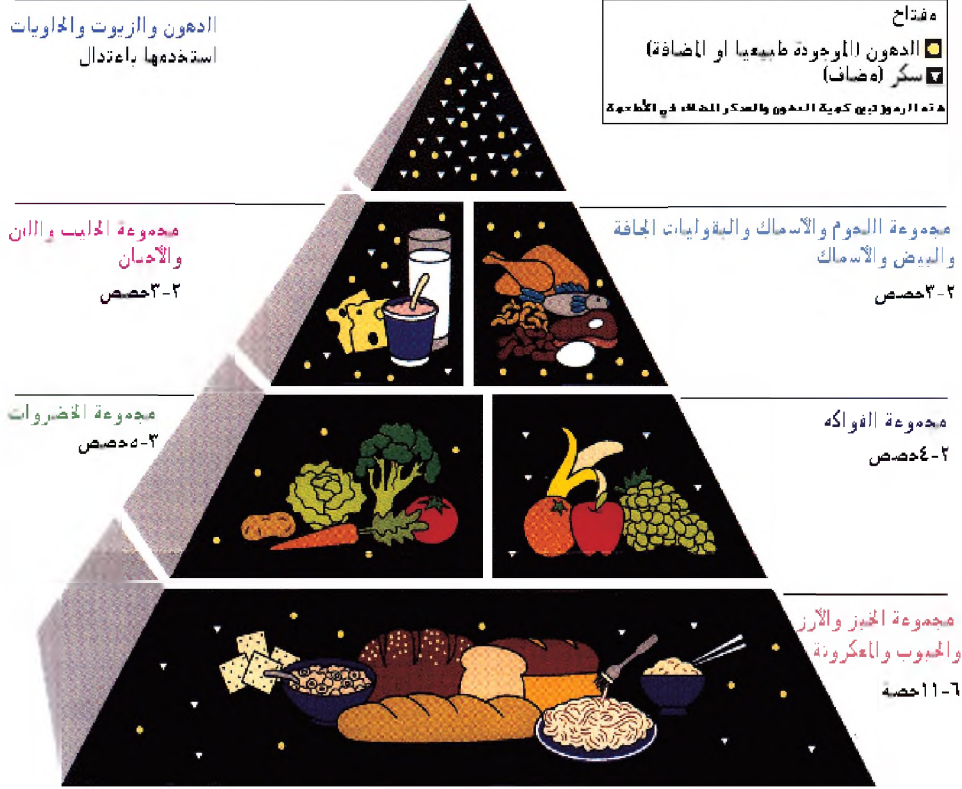
إنّ بعض الوجبات التي نتناولها تحتوي على حصص من عدّة مجموعات غذائية فمثلاً برجر الدجاج يحتوي على أطعمة من ثلاث مجموعات « الحبوب ويعادلها الخبز - مجموعة اللحم ويعادلها الدجاج - مجموعة الحليب ويعادلها الجبن ».

دائماً حاول التنوع في الأطعمة التي نتناولها كلّما أمكن ذلك للحصول على أكبر كمية من العناصر الغذائية فكلّ غذاء غنيّ بعناصر غذائية معيّنة وفقير في عناصر أخرى لذا فإنّ التنوع يضمن الحصول على معظم العناصر المفيدة للجسم.

### توصيات تناول الأغذية في اليوم

#### " معدّل حساب التوصيات الحديثة " للشخص البالغ

نوع الطّعام	عدد الحصص التي يجب تناولها في اليوم	حجم (كمية) الحصّة الواحدة
الحبوب والخبز	٦ - ١١ حصّة	شريحة توست أو ربع رغيف من الخبز أو نصف كوب من الأرز أو المعكرونة أو نصف كوب كورن فلكس أو هريس
الخضروات	٣ - ٥ حصص	نصف كوب من الخضروات الورقية (مقطعة) طازجة أو مطبوخة بأنواعها أو الفواكه
الفواكه	٢ - ٤ حصص	فاكهة واحدة متوسطة الحجم أو ٤/٣ كوب عصير فاكهة
الحليب ومنتجات الألبان	٢ - ٣ حصص	كوب حليب أو لبن أو روب (زبادي) أو شريحة جبن أو قطعة واحدة جبن مثلّبات أو معلقة طعام جبنه كريمة (تناول منتجات قليلة الدسم)
اللحوم والأسماك والبيض	٢ - ٣ حصص	قطعة من اللحم (بحجم البرجر) أو نصف صدر دجاجة أو سمكة صغيرة أو بيضة واحدة (قلّل من الأطعمة المقلّية)
البقوليات والمكسّرات	٢ - ٣ حصص	٢/١ كوب من اللحمص (الذخّي) أو الفول (الباقلاء) أو البسلة المطبوخة أو ٣/١ كوب من المكسّرات (بخاصّة اللّوز والفول السوداني والفسّيق)
الدهون والزيوت والسكريات	-	ينصح الإقلال من تناولها واستخدام الزيوت الصحيّة مثل زيت اللّدة ودوار الشمس والزيتون والصويا
السوائل	٦ - ٨ حصص على الأقل	كوب من الماء



## الغذاء وعلاقته بصحة الجسم:

تعتمد هذه العلاقة على أمرين هما:

- أ- كمية الطعام
- ب- نوعية الطعام



## أ: كمية الطعام:

لو زادت كمية الطعام (الطاقة) عن حاجة الجسم يبدأ في تخزين الزيادة في صورة شحوم (دهون) فيزيد الوزن ولو قلت الكمية عن حاجة الجسم يبدأ في هدم ما لديه من دهون مختزنة. ليستمد منها الطاقة اللازمة فينقص وزن الجسم. لذلك وجب علينا أن نعرف:

١. مقدار الطاقة التي يحتاجها الجسم.
٢. مقدار الطاقة التي تمدنا بها أنواع الأطعمة المختلفة.

وتقاس هذه الطاقة بما يسمى (سعر حراري) ويعرف بأدته " كمية الطاقة التي تلزم لرفع درجة حرارة كيلوجرام واحد من الماء درجة واحدة مئوية " من (١٥ إلى ١٦ درجة مئوية).  
• إذا أردنا أن نحفظ أجسامنا في حدود الوزن المثالي:  
يجب أن تكون كمية الطاقة " الداخلة " إلى الجسم مساوية تقريباً لكمية الطاقة " الخارجة " من الجسم أو المستهلكة، أي نأكل بما نبذله يومياً من جهد كالمشي و النوم و الكتابة و التفكير.  
هل تستطيع حساب السرعات الحرارية اللازمة لطالب في مثل سنك ؟

إذا عرفت من المعلومة التالية:

بأن كل جسم يحتاج كمية من السرعات الحرارية تختلف عن غيره لأن ذلك يتوقف على وزن الجسم ومقدار نشاطه اليومي وعلى الحالة الفسيولوجية للجسم.  
تبين أن كل كيلو جرام واحد من وزن الجسم يحتاج إلى:

٢٥ سعرة " في حالة النشاط الخفيف تقريباً .

٣٠ سعرة " في حالة النشاط المتوسط تقريباً .

٣٥ سعرة " في حالة النشاط الكبير تقريباً .

٤٠ سعرة " في حالة النشاط الكبير جداً تقريباً .

إذن لو كان وزنك المثالي ٦٠ كيلوجراماً وتقوم بعمل متوسط النشاط فأنت تحتاج إلى غذاء قيمته ١٨٠٠ سعرة حرارية تقريباً.

## ب: نوعية الغذاء:

- لا يعني ذلك أنك مطالب بأن تحسب مقدار السعرات الحرارية في كل ما تأكله أو تشربه فالأمر على هذه الصورة يصبح مملاً وبعيداً عن الناحية العملية ، إذ يكفي أن نعرف بصفة عامة كمية السعرات الحرارية التي تنبعث من العناصر الغذائية المختلفة و هي:

١ جرام من الدهون يعطي حوالي ٩ سعرات حرارية.

١ جرام من الكربوهيدرات يعطي حوالي ٤ سعرات حرارية.

١ جرام من البروتين يعطي حوالي ٤ سعرات حرارية

وعلى هذا يمكن أن نقسم الأطعمة إلى:

- أطعمة مرتفعة السعرات الحرارية. " الأطعمة الدهنية " أي التي يدخل في صناعتها الكثير من المواد الدهنية أو الاطعمة المقلية في الدهن.
- أطعمة متوسطة السعرات الحرارية. " الأطعمة السكرية والنشوية و أطعمة المواد البروتينية".
- أطعمة منخفضة السعرات الحرارية. " الخضراوات والفواكه "
- بالنسبة إلى المشروبات. ( " كالماء " فهو لا يحتوي على أي سعرات حرارية، المشروبات المنبّهة كالشاي والقهوة تعتمد على كمية السكر المضاف إليها )

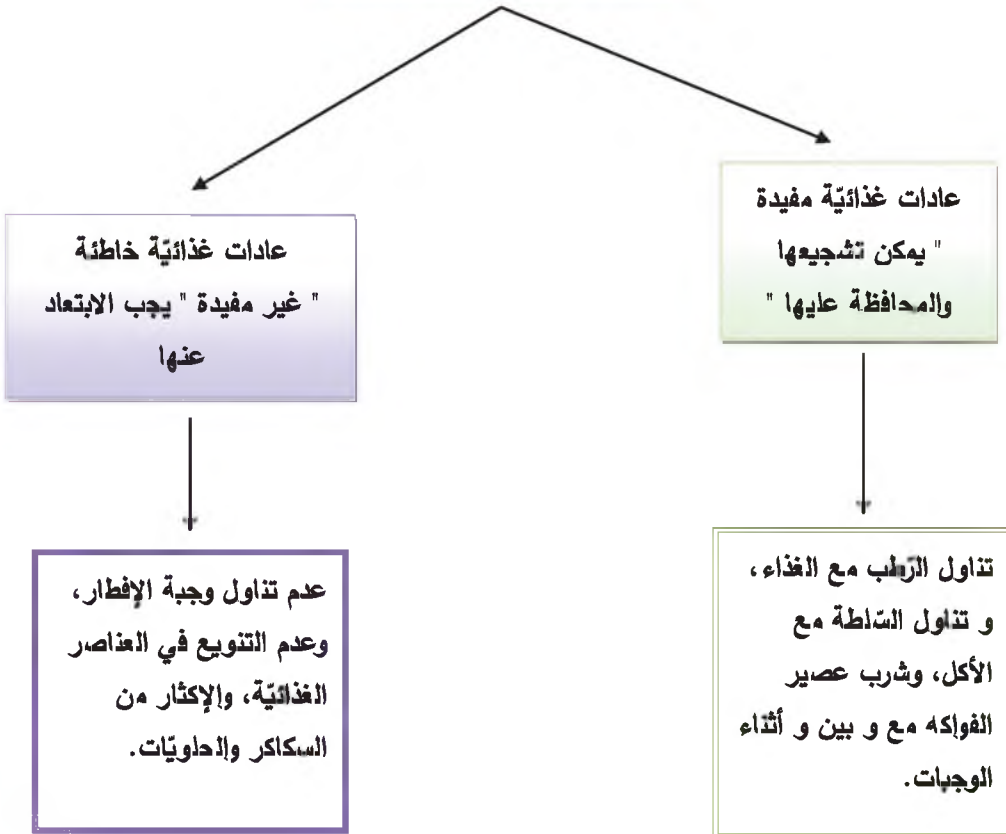
- هل تعلم مدى أهمية المحافظة علي وزن جسم مثالي ؟
- هل تعلم أنّ الكثير من الأمراض سببها زيادة الوزن؟
- هل تعلم أنّ الإنسان ذو الوزن الكبير قد يصاب بشيخوخة مبكرة؟
- هل تعلم أنّ الوزن المثالي يعني صحّة وحيويّة ؟

## العادات الغذائية المؤثرة في الصحة:

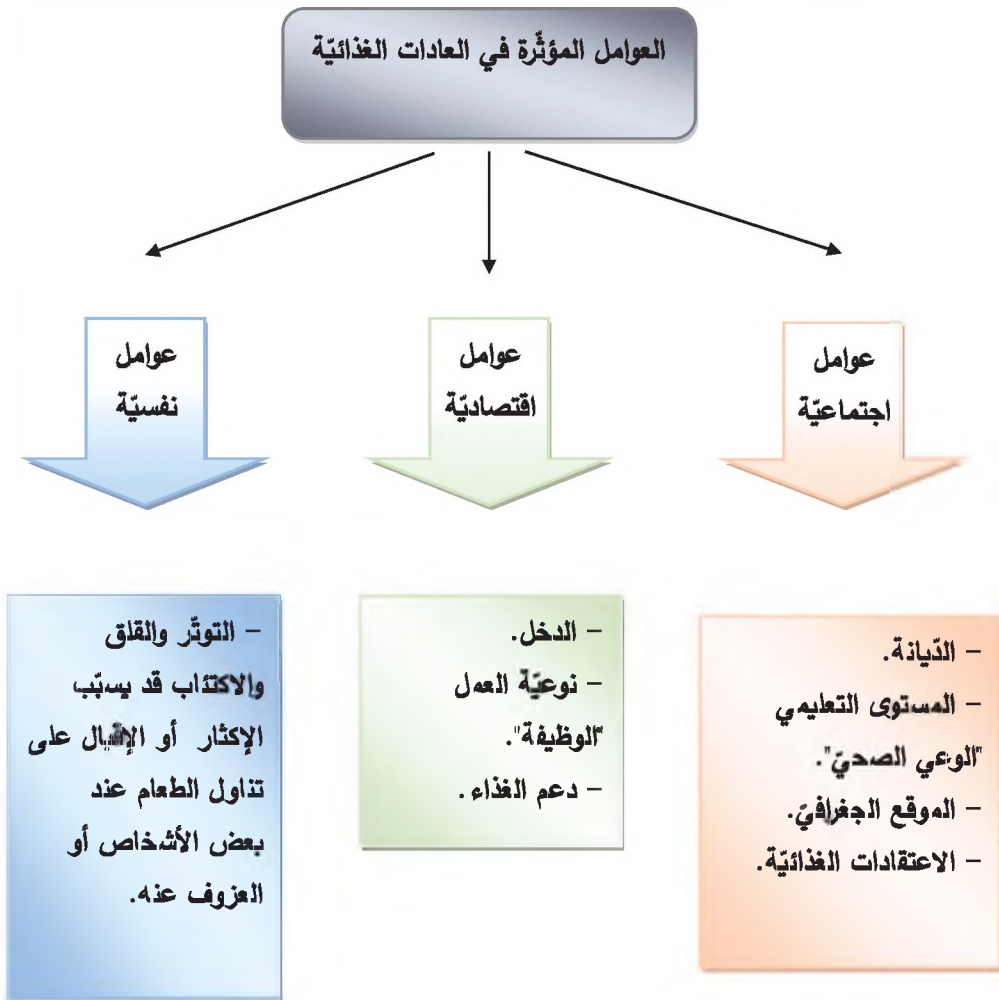
### مفهوم العادات الغذائية:

عبارة عن مظهر من مظاهر السلوك المتكرر في إعداد و اختيار وتناول الطعام وهي تعتمد على مزيج من العوامل النفسية والاجتماعية والاقتصادية وتختلف من مجتمع لآخر.

ويكمن تقسيم العادات والغذائية  
إلى



ابحث عن بعض العادات الغذائية الخاطئة في مجتمعنا البحريني غير تلك التي نذكرت،  
وذاقش مع مدرّسك وزملائك كيفية تحويل هذه العادات الخاطئة إلى عادات غذائية مفيدة.



## أولاً: العوامل الاجتماعية:

### ١- المعتقدات الدينية:

المعتقدات المختلفة أدت إلى اختلاف نوعية الأطعمة المتناولة بالنسبة إلى كل ديانة ، فالإسلام يحرم لحم الخنزير، لذا نجد أن عادة تناول هذا النوع غير موجودة في الدول الإسلامية، وكذلك تناول التمر بعد فترة الصيام من السنن النبوية المتبعة في الديانة الإسلامية كما تحرم الديانة الهندوسية تناول لحم البقر، وإذا نجد أن الهندوسيين لا يأكلون لحم البقر.

### ٢- المستوى التعليمي:

إن الجهل بالأسس السليمة للتغذية غالباً ما يؤدي إلى سوء تغذية، فالمستوى التعليمي المرتفع للوالدين يساعد على حسن اختيارهم وتحضيرهم لأطعمتهم. وكذلك الوعي الصحي لأهمية الغذاء والعناصر الغذائية في كل وجبة، يساهم في زيادة اهتمام الوالدين بتناول أفراد أسرهم الخضروات والفواكه.

### ٣- الموقع الجغرافي:

الدول المطلة على البحار يكثر فيها تناول الأسماك والأغذية البحرية أما في المناطق الصحراوية فيعتد الناس على حليب الحيوانات كالجمال والماعز و أيضاً التمر.

### ٤- الاعتقادات الغذائية:

الاعتقادات الغذائية مرتب، معقد من الصعب تتبعه ففي دول الخليج العربية هناك العديد من الاعتقادات الغذائية بعضها سليم و الآخر خاطئ مثل:  
عصير الطماطم يقوي الدم ويزيده، تناول الحليب مع السمك يسبب البهاق.

نشاط جماعي:

أجمع معلومات حول العوامل الاجتماعية و علاقتها بالاعتقادات الغذائية.



## ثانياً: عوامل اقتصادية:

**١- الدخل:** يمكن القول إن الأشخاص ذوي الدخل المرتفع يستطيعون أن يلبوا احتياجاتهم من الأغذية المتنوعة و الجيدة، لأنهم يملكون القوة الشرائية الكافية لذلك. أما ذو الدخل القليل فإنهم ياجؤون إلى تناول الحبوب والأغذية النشوية الرخيصة الثمن وهذا يؤثر في مستوى التغذية لديهم.

**٢- نوعية العمل (الوظيفة):** تميل المرأة العاملة مثلاً إلى شراء الأغذية الجاهزة والسهلة التحضير، لتوافق بين عملها و إعداد الطعام لأسرتها أو تحول الوجبة الأساسية من فترة إلى أخرى، ففي الدول الخليجية تعتبر الوجبة الرئيسية هي وجبة الغداء، أما في دول أخرى فإن ساعات العمل تمتد إلى الخامسة عصرأ وهذا تكون وجبة العشاء (المسائية) هي الوجبة الأساسية.

**٣- سياسة دعم الغذاء:** (ويقصد به توفير الغذاء بسعر مناسب في متناول الجميع)، فهذه السياسة ساعدت على دعم هذا الغذاء أو ذاك وزيادة تناوله، وأقرب مثال على ذلك سياسة دعم السكر والأرز والدهون واللحوم في دول الخليج العربية، ولكن قد تقوم الدولة بدعم سلع غذائية قد يكون زيادة تناولها لفترة طويلة له مردود عكسي أو أنها فقيرة القيمة الغذائية تساهم في تحسين حالة المجتمع الصحية والغذائية.

### ثالثاً: عوامل نفسية:

١- مظاهر الحزن و السعادة: إن التوتر والقلق والاكتئاب والحزن كلها عوامل تؤثر في تناول الطعام أو في الإقبال على تناوله عند بعض الأشخاص أو في العزوف عنه عند أشخاص آخرين، ومن مظاهر السعادة كالأكل مع الجماعة والأصدقاء والأكل خارج المنزل في المطاعم والرحلات وفي الأفراح والأعياد، حيث يتم تناول أنواع معينة من الطعام في كل مناسبة. وكميات قد تكون كبيرة حيث لا يتم إعداد أنواع منها إلا في المناسبات الخاصة.

٢- الشعور بعدم الرضى عن الذات: الشعور بعد الرضى عن الذات كالسمنة أو النحافة وبالتالي ينعكس هذا الشعور على كمية الطعام المتناولة ونوعيته، فالشخص السمين و الذي يريد تحسين صورته عن ذاته يبتعد عن أطعمة الطاقة التي تسبب السمنة و يلجأ إلى الخضروات أو الأطعمة الكثيرة الألياف لتقليل السعرات الحرارية.

٣- ارتباط الطعام بحادثة معينة: هناك بعض العوامل المرتبطة بواقعة معينة والمتعلقة بالطعام قد تمنع بعض الأشخاص من تناول هذا الطعام أو ذاك، فرؤية الشخص مثلاً للبهيمة وهي تُذبح قد يُنفره من تناول اللحوم لبقية حياته.

اتبع السلوك الغذائي الصحي مدى الحياة

## الدرس الثالث عشر:

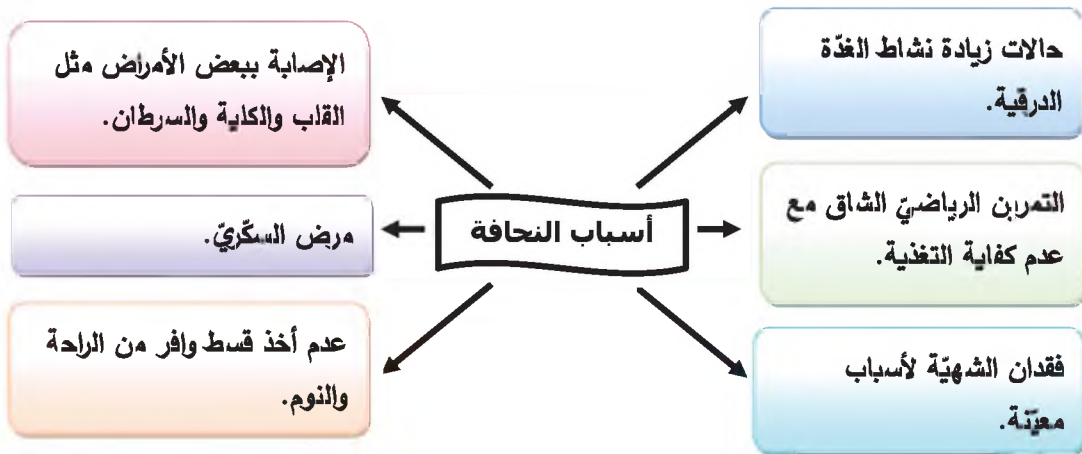
### المشكلات الغذائية

للتغذية الصحية دور هام في الوقاية من الأمراض خاصة تلك المرتبطة بالتغذية، وغالباً ما يكون سوء التغذية ناتجاً عن نقص عنصر أو أكثر من العناصر الغذائية الضرورية في الطعام المتناول، مع استمرار تناول الطعام نفسه، وبالإضافة إلى قلة التنوع في الأطعمة المتأولة أو انعدامه في الوجبة، فإنّ النقص في العناصر الغذائية قد يستفحل ويصاب الشخص بسوء التغذية وهي الحالة المرضية الذاجمة عن نقص أو زيادة نسبية أو مطلقة في واحد أو أكثر من العناصر الغذائية.

### أمراض سببها نقص في التغذية

#### ١- النحافة:

يقصد بالنحافة أنها حالة من حالات سوء التغذية فينشأ عن ذلك نقص الوزن عن المتوسط المطلوب إما عن عدم كفاية التغذية أو عدم امتصاص الجسم للأغذاء بدرجة كاملة. وقد ينقص وزن الجسم بمقدار ٢٠% عن المعدل الطبيعي. وهناك أسباب أساسية تؤدي إلى النحافة ومنها:



## أنواع النحافة:

**نحافة الأصدقاء:** وهذا النوع من النحافة لا تتعارض مع قيام الجسم بوظيفته علي الوجه الأكمل لذا فهي نحافة لا ضرر منها ولا تستلزم علاجها وقد تكون:

١. نحافة إرادية مثل الرياضيين الذين يحرقون السعرات في سبيل تنمية عضلاتهم.
٢. نحافة وراثية من كلا الوالدين أو أحدهما.

**النحافة المرضية:** وهي التي تنشأ عن سوء التغذية أو النقص في السعرات الحرارية التي يحتاجها الجسم أو النحافة الناتجة عن بعض الأمراض مثل السكر.

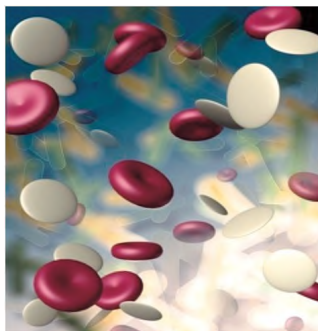
### التغذية في النحافة:

يشترط أن يكون الغذاء ذا قيمة غذائية عالية وأن يكون سهل الهضم شهوي و متنوع كما يجب على المرضى المصابين بالنحافة أن يتبعوا الآتي:

١. تناول الطعام بكميات كافية لإحتياج الجسم.
٢. الراحة بعد الأكل.
٣. أخذ قسط وافر من النوم.
٤. الامتناع عن التدخين.
٥. ممارسة التمارين الرياضية المناسبة.
٦. التقليل من الأطعمة التي تسد الشهية.
٧. معرفة سبب النحافة بالكشف الطبي.

### نشاط جماعي:

كيف ترشد شخص بتناول كميات كافية من الطعام المناسب ليتغلب على نحافته الشديدة.



## ٢- فقر الدم الحديدي:

هو الحالة التي يكون عندها تركيز أو كمية الهيموجلوبين في الدم أقل من المستوى الطبيعي كنتيجة لنقص عنصر غذائي وهو الحديد.

أهمية الحديد للجسم:

١- ناقل للأوكسجين.

٢- مركز رئيسي لكريات الدم الحمراء.

أعراض فقر الدم الحديدي: تختلف الأعراض من شخص إلى آخر بحسب شدة فقر الدم:

١. قد يصاب المريض بفقر دم حاد ويصبح لونه شاحباً.

٢. زيادة في ضربات القلب.

٣. آلام في الجسم لأقل مجهود.

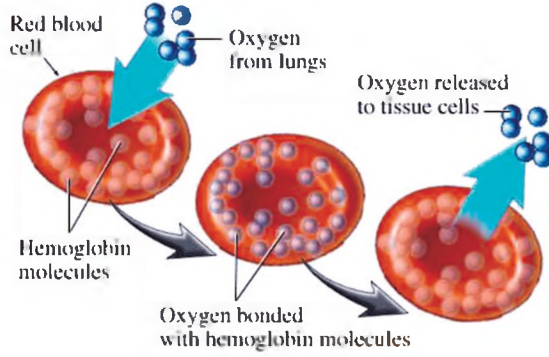
٤. قلة الشهية للطعام.

من هم الأشخاص المعرضون للإصابة بفقر الدم الحديدي؟

- كبار السن، و يرجع إلى عدم قدرتهم على إعداد و تجهيز الطعام فيتناولون الأسهل.
- الأطفال في مرحلة النمو، خاصة إذا كانت الأم لا تعرف احتياجات هذه المرحلة.
- الفتيات في مرحلة المراهقة و متطلبات النمو.
- السيدات في مرحلة الحمل والرضاعة و ما تتعرض له من متاعب.
- بعض المرضى نتيجة فقد الشهية أو مضاعفات المرض أو تعارض بعض الأغذية مع العلاجات.

المرض	الأسباب الرئيسية لفقر الدم الحديدي	علاجه الغذائي
فقر الدم الحديدي	- عدم تناول الأطعمة الغنية بالحديد.	- تناول أحد أنواع الأغذية الغنية بالحديد، كاللحوم و خاصة الكبد و بعض أنواع الفواكه و الخضروات.
	- اتباع العادات الغذائية الخاطئة في إعداد الأطعمة وتحضيرها مما يجرم الجسم من ملح الحديد مثل: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ شرب الشاي والقهوة مباشرة بعد الوجبات لأنها تقلل من امتصاص الحديد.</li> <li>▪ نقع اللحم لفترة طويلة بالماء.</li> <li>▪ التخلص من ماء سلق اللحم و الخضروات.</li> </ul>	- شرب الشاي و القهوة بعد ٣ ساعات من تناول الطعام. <ul style="list-style-type: none"> <li>- تجنب نقع اللحم .</li> <li>- الاستفادة من ماء السلق في إعداد الشوربات و الصلصات.</li> </ul>
	- قلة الشهية لكبار السن أو صعوبة المضغ والبلع.	- تنوع الوجبات ومراعاة القوام والألوان.

نشاط فردي:



ابحث لمعرفة كمية الهيموجلوبين في  
مستواها الطبيعي عند كل من: الأطفال  
الرضع، المراهقين، الأم الحامل،  
الرجل البالغ.

## ثانياً: أمراض سببها زيادة في التغذية.

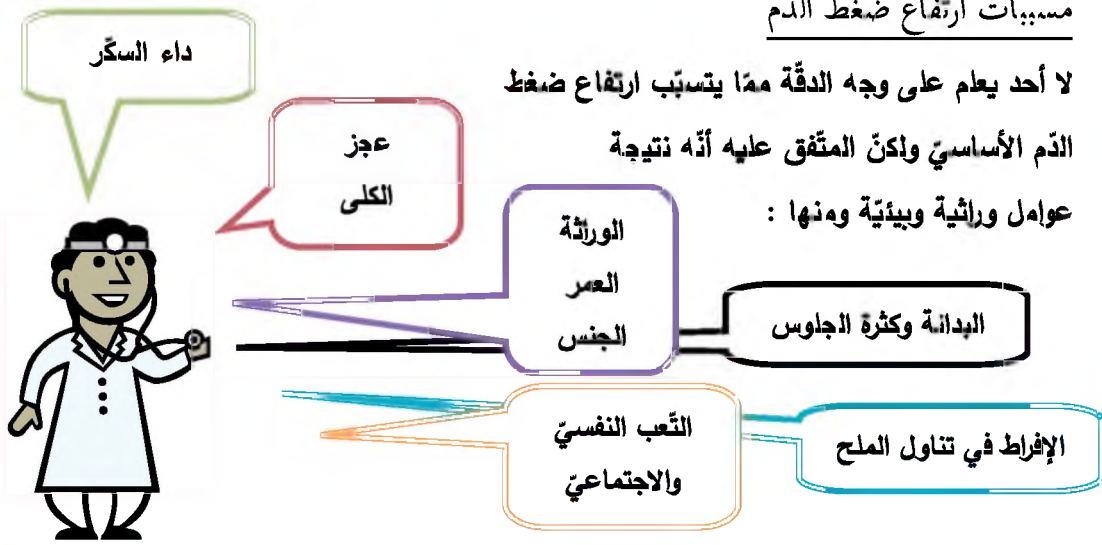
### أولاً: ارتفاع ضغط الدم :

حين تكون القوة الدفاعية للدم أثناء دورانه أكبر بكثير من القوة في الحالة العادية ، سمي هذا الوضع ( ارتفاع ضغط الدم ) ويؤدي هذا إلى وضع جهاز الدوران كله - بما في ذلك القلب والأوعية الدموية- تحت وطأة تعب شديد ، وإذا استمر ضغط الدم مرتفعاً عدّة سنوات فإنه سيؤدي إلى عدّة مضاعفات.

ما هي أعراض ارتفاع الضّغط ؟

إنّ ضغط الدم المرتفع لا يترك أية أعراض في مراحله الأولى ... فالكثير من النّاس يدركون بأنّ الصداع وخاصّة في الصباح الباكر والدوار والرّعاف والتلون في الوجنتين وخفقان القلب والضجيج في الأذنين كلّها أعراض لضغط الدم المرتفع، ولكنّ هذه الأعراض قد تحدث لناس من ذوي الضّغط الطبيعي وتغيب عنّ ضغطهم عالي جداً .

الطريقة الوحيدة التي يمكن من خلالها التأكّد من ارتفاع ضغط الدم هي قياسه بالجهاز الخاصّ بذلك



ويبدو عامل الوراثة عند بعض الأفراد قويا، بينما يكون تأثير العوامل البيئية عند البعض الآخر أقوى وأبعد أثرا .

أما علاجات ارتفاع ضغط الدم:

- تقايل الوزن و ممارسة نوع من أنواع الرياضة .
- ممارسة التمارين الرياضية .
- الابتعاد عن التوترات والضغوط النفسية .
- الإقلال من شرب القهوة والشاي .
- الامتناع عن التدخين والمشروبات الكحولية .
- الإكثار من تناول أطعمة غنية بالبوتاسيوم .
- الاعتدال في تناول الملح والتقليل من الأطعمة المملحة .
- الإقلال من الدهون المشبعة والكوليسترول .

### ثانياً : مرض السكر :

السكر من الأمراض المزمنة غير المعدية وهو عبارة عن ارتفاع السكر (الجلوكوز) في الدم وإفرازه في البول نتيجة لنقص في إنتاج هرمون الأنسولين ( الذي تفرزه غدة البنكرياس في الدم ) أو نقص في مفعوله .

## أنواع مرض السكر



**النوع الأول: السكر المعتمد على الأنسولين.**

وهو النوع الأكثر شدة والأقل شيوعا.

- تعطل غدة البنكرياس التي تفرز الأنسولين تدريجياً.

- تصيب الأطفال وأحياناً الكهول و الشباب دون الـ ٣٥ عاماً.

**النوع الثاني: السكر غير المعتمد على الأنسولين وهو النوع الأكثر شيوعا.**

- لا تقوم غدة البنكرياس بعملها و ذلك لنقص في فرازها.

- يصيب البالغين والأشخاص ذوي الوزن الزائد

نشاط فردي:

أذكر العوامل المسببة لمرض السكر.

(( أعراض مرض السكر ))



الاحساس بالجوع



تناقص في الوزن



شدة العطش مع كثرة التبول



ضعف البصر والخدران في الأطراف



وجود التهابات مجاري البول  
والالتهابات الجلدية



شهور بالتعب والاعياء



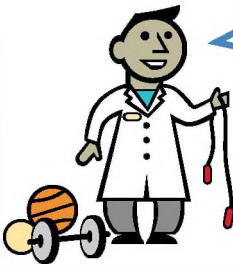
## حقائق عن السكر



سواء كنت مصاباً بالسكر من النوع الأول أو الثاني - إتيك أن تفوت وجبة ففي النوع الأول يسبب تفويت الوجبة اضطراباً في التوازن بين الطعام والأنسولين. وهذا يؤدي إلى ارتفاع مستوى السكر في الدم فضلاً عن اكتساب مزيد من السعرات عندما تكون مضطراً للتعامل مع هبوط السكر أما تفويت الوجبة في النوع الثاني ( غير المعتمد على الأنسولين ) فلا يسبب اضطراباً في مستوى السكر فقط ، إنه في الحقيقة يجعلك أكثر جوعاً على المدى البعيد .

## رسالة إلى مريض السكر

- تفقد قدميك يومياً لتتأكد من عدم وجود خدوش أو تغيير في لون الجلد.
- قص أطرافك بحذر وبشكل أفقي مع عدم ترك زوايا حادة قد تؤدي للأصابع المجاورة.
- لا تعرض قدميك للحرارة سواء بوضع قدميك أمام المدفأة أو وضع قربة الماء الساخن عليها.
- لا تمشي حافي القدمين، واغسلهما يومياً بالماء الفاتر والصابون.
- راجع الطبيب فوراً عند ملاحظة أيّ تغيير في القدمين لتجنب المضاعفات.



مقولة: مرض السكر و حش كاسر و لكن يمكن ترويضه  
إذا التزمنا بالعلاج المناسب له . أي أن مرض السكري  
خطير جداً و لكن يمكننا السيطرة عليه . هل تعتقد فعلاً  
بأن هذه المقولة صحيحة ؟

## مضاعفات السكر :

- مضاعفات في الأوعية الدموية كتصلب الشرايين ، الفرغينا ، أو إصابة عضلة القلب .
- مضاعفات الشعيرات الدقيقة ( كتدهور نسيج العين ) .
- تدهور الكلى - وفقد البروتين في البول و الفشل الكلوي .
- تدهور الجهاز العصبي .
- ترتفع نسبة الجاسريدات الثلاثية في الدم ، الدهون الكلية و الكوليسترول .

• الغذاء + الرياضة

• الغذاء + أBR الأنسولين + الرياضة

• الغذاء + الأدوية + الرياضة

طرق العلاج

## ثالثاً: الكوليسترول

هو عبارة عن مادة مشابهة للدهون ، لونها أبيض عديمة الرائحة وتوجد في جميع خلايا الجسم. و تدخل في تركيب الهرمونات الذكرية و الأنثوية و تكوينها ، و من أهم وظائفها تكوين الغلاف العازل للأعصاب ، بالإضافة إلى ذلك يُعتبر جزءاً رئيساً من مكونات عصارة المرارة .

### مصادر الكوليسترول

- أ- المصدر الأول :- ( و هو جسم الإنسان ذاته و يصنع من خلال الكبد ٧٠ % )
- ب- المصدر الثاني :- ( البيض - الأحوم الحمراء - الحليب و منتجاته كاملة الدسم الزبد ٣٠ % )

نشاط فردي:

- ابحث عن أنواع الكوليسترول .
- هل يوجد كوليسترول نافع يحمي القلب و الشرايين ؟
- اكتب جدولاً غذائياً كدليل حماية لشخص مصاب بارتفاع في الكوليسترول .



## رابعاً : السمنة :

**تعرف** بأنها **زيادة وزن الجسم عن الوزن المثالي بأكثر من ٢٠%** .  
البدانة دليل على الضعف لأن الكيلو جرامات الزائدة و الحمل الثقيل تكون عبئاً ثقيلاً على القلب فضلاً عن عدم النشاط و الحيوية ، فالنحيف أكثر قوة ونشاطاً . و يقال بأنه يعيش أطول .

### الفرق بين البدانة و زيادة الوزن :

هل أنت سمين ؟

الوزن يأخذ في الاعتبار الكتلة العضلية والعظمية .

البدانة هي إفراط في النسيج الشحمي، و يستطيع الاختصاصيون أن يقيسوا هذه البدانة ويحدّدوا المعيار الذي يبدأ بتشكيل خطر على الصحة.



كم يبلغ وزنك ؟

إنّ تستطيع استنتاج ذلك عن طريق قياس مؤشر كتلة الجسم من الجدول الآتي :

مؤشر كتلة الجسم .	حالة الفرد
أقل من ٢٠	١ . نحيف أو وزن غير مرغوب
بين ٢٠ - ٢٥	٢ . وزن طبيعي
بين ٢٥ - ٢٩,٩	٣ . ممتلئ
بين ٣٠ - ٤٠	٤ . سمين
٤٠ وما فوق	٥ . سمنة مفرطة

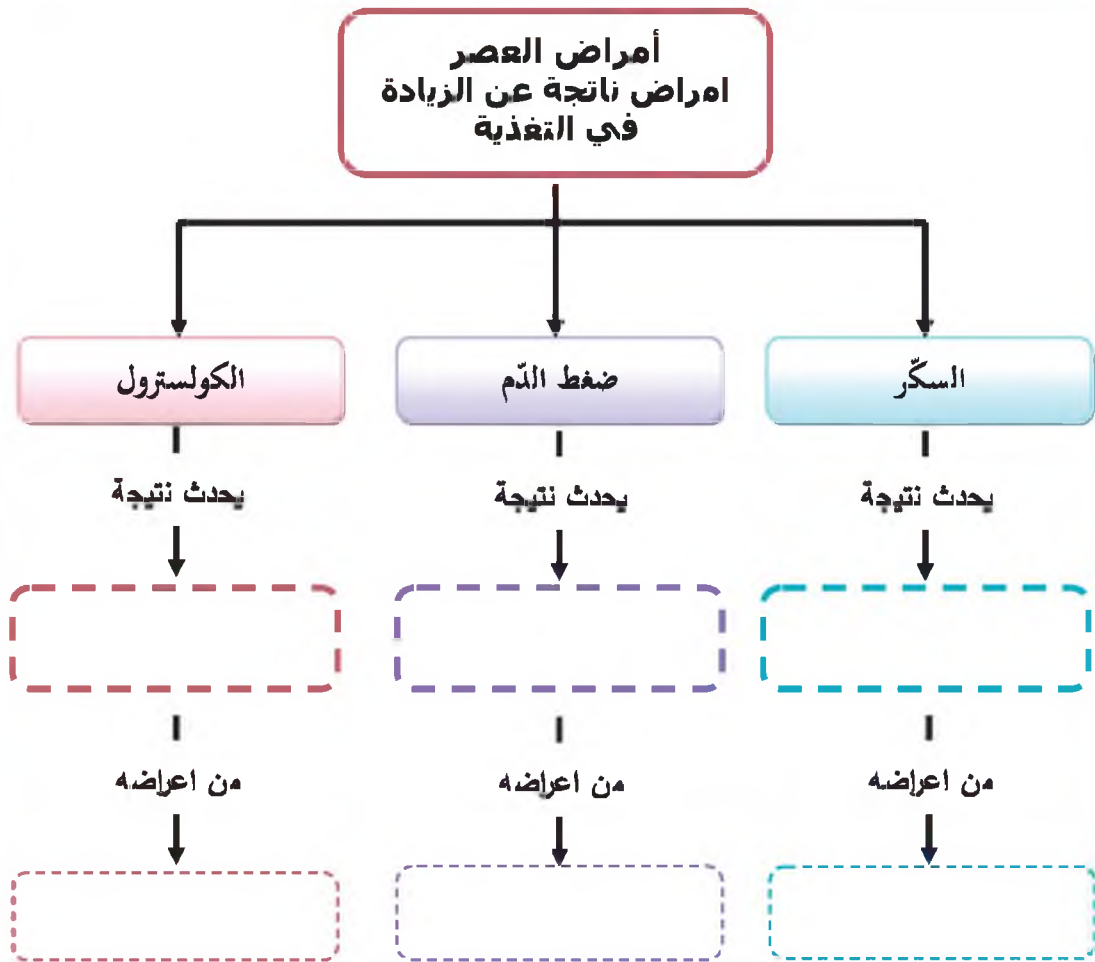


مع العلم بأن مؤشر  
كتلة الجسم = الوزن بالكيلو جرام  
÷  
مربع الطول بالأمتار

نشاط فردي:

- احسب كتلة الجسم؟ من أي فئة أنت؟
- إذا كنت سمينًا، ما هي الأطعمة التي يجب التقليل من تناولها؟

أكمل الخريطة المفاهيمية التالية :



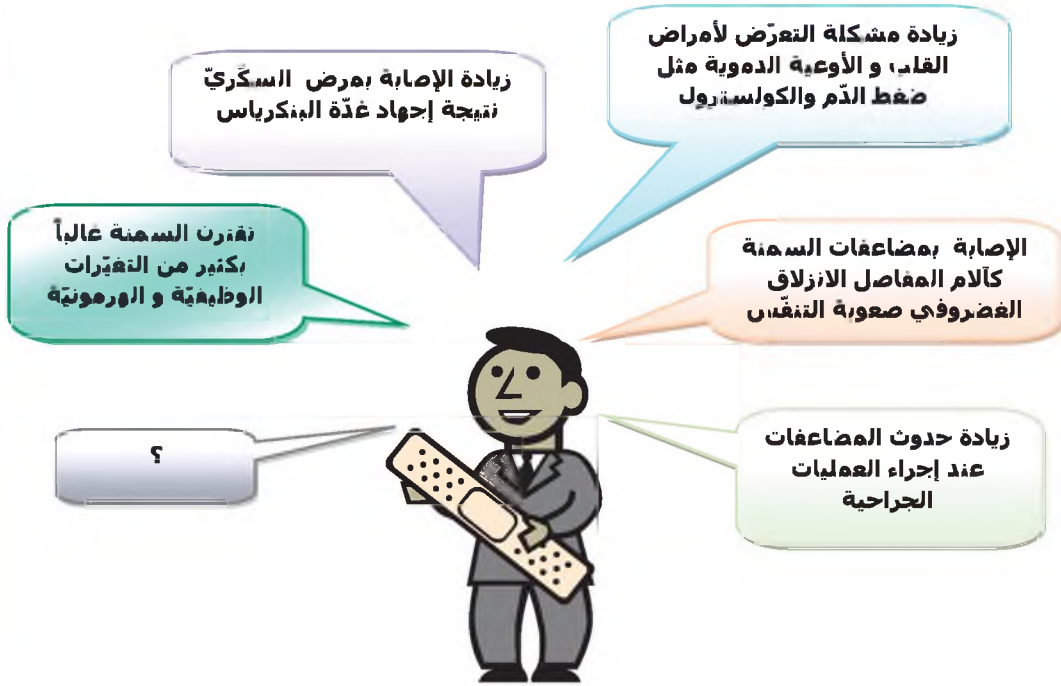
## السمنة

الأسباب الرئيسية للسمنة :

١. أسباب وراثية و تكوينية .
٢. الإفراط في تناول الطعام و قلة الحركة .
٣. اختلال في وظائف الغدد الصماء ( الغدد المرتبطة بإنتاج الهرمونات ) .
٤. سمنة مرتبطة بالعلاج ببعض الأدوية .
٥. اتباع بعض العادات الغذائية الخاطئة .
٦. الحالة النفسية و الضغوط الاجتماعية .

هل هناك أسباب  
أخرى؟ أذكرها و  
قم بمناقشتها مع  
معلمك .

ما هي مخاطر السمنة و أضرارها؟



هناك أمور مشتركة للوقاية من السمنة و السكر وارتفاع الكوليسترول من  
الناحية الغذائية، ومن الممكن وضعها كلها في نقاط مشتركة :-



⚠ انتبه وتذكّر :



- تذكّر قبل ممارسة الرياضة إجراء فحص سريري.
- اشرب السوائل قبل الرياضة وأثناء الرياضة وبعدها.
- ممارسة الرياضة بالتدرج ١٠ - ١٥ دقيقة حتى تصل إلى ٣٠ - ٤٥ دقيقة.
- تقسيم الوقت إلى ¼ الوقت تسخين ½ الوقت التمارين ¼ الوقت تبريد.
- اختيار نوعيّة من التمارين المسليّة والممتعة وممارستها مع شخص آخر لتساعدك على الاستمرار.
- عدم إجهاد النّفس في اللّاب، تذكّر الغرض من التمارين من أجل الحصول على فوائدها وليس الإجهاد.

ما فوائد ممارسة التمارين الرياضيّة ؟



## كيف أنقص وزني ؟

بالإضافة إلى العلاجات السابقة من الممكن الاعتماد على :

١. قوة الإرادة: " فوجود الإرادة القويّة و العزم هو أوّل خطوات العلاج ."
٢. أجعل لنفسك دافعا قويا : " و أهمّ ما يصنع الدافع هو رغبتك في التّغيير ."
٣. تخيل نفسك في قوام رشيق معتدل : " لأنّ ذلك يولّد شعورا إيجابيا عند الشّخص البدين ."
٤. راقب وزنك و حالة جسمك : " فهذا يوضّح مدى نجاح نظامك الغذائي ."
٥. تشجيع أفراد العائلة : " لأنّ مشكلة البدين تكاد تكون مشكلة عائلية و ليست فردية ومن ثمّ فهو يحتاج إلى المساعدة و التّشجيع ."





## دور التغذية في التحصيل الدراسي



### نشاط جماعي:

- أكتب رأيك في الأغذية المقدمة في المقصف المدرسي من حيث تنوعها ، قيمتها الغذائية ، وفرتها .
- قدم مقترح لتحسين الاغذية المقدمة في المقصف المدرسي لتغيير أنواع بعض الاطعمة أو تغييرها إلى أنواع أخرى.

## مائدة الطلاب أيام الامتحانات

لاشك أن احتياجات الطالب الغذائية لا يجب أن تختلف أيام الامتحانات عن الأيام العادية. ويجب أن نعلم أن وزن المخ والجهاز العصبي كده لا يتعدى ٤٠% من وزن الجسم، ومن المعلوم أن النشاط الذهني الشديد لا يزيد في الاحتياجات أكثر من ٤% عن وقت الراحة، على عكس المجهود الجسماني الذي قد يحتاج زيادة الأطعمة أضعافاً لمواجهة النشاط الزائد.

من الممكن عمل نموذج للوجبات الغذائية ليوم كامل لطالب في مرحلة المذاكرة والامتحانات

وحالة التوتر والعصبية التي تصيب الطلاب؛ لقرب موعد الامتحان تضاعف بدون شك من توتر العضلات. ويحتاج الطلبة لزيادة الطعام لمقابلة هذا التوتر، فهم يشعرون بجوع شديد أثناء المذاكرة بسبب التوتر أكثر منه بسبب المذاكرة نفسها.

كما أنّ التوتر يزيد من إفرازات بعض الهرمونات التي تساعد على احتراق الأطعمة، إلى جانب ذلك ما هو معروف أنّ فترة الشباب من أكثر فترات العمر احتياجاً إلى زيادة كميات الأطعمة وتنويعها.

كل ذلك يبيّن لنا أهمية العناية بالتغذية أثناء فترة المذاكرة وأثناء الامتحانات، وفي كثير من الأحيان يصاحب التوتر إصابة الطالب بالإسهال والقيء وازدياد ضربات القلب، لذلك يجب على الطالب أن يراعي التوازن في جميع الأطعمة على أن تكون الوجبات خفيفة و متنوعة و كاملة القيمة الغذائية و تكفي لاحتياجات الجسم.

وهكذا يتبيّن أنّ أنسب غذاء للطالب أيام الاستذكار هو الذي يحتوي على هذه المواد الغذائية بسيطة يسهل هضمها وامتصاصها وسرعة إيصالها إلى الجهاز العصبي والعضلات المتوترة.

### لماذا الاهتمام بالتغذية المدرسية ؟

يفضل أن يتناول الطالب في موسم المذاكرة والامتحانات خمس وجبات صغيرة بدلاً من ثلاث كبيرة.

يعاني طلاب المدارس من العديد من الأمراض المرتبطة بالتغذية و من أهمها النحافة و السمنة و فقر الدم و تسوس الأسنان ، ويمكن للأسرة أن تلعب دوراً مهماً في تجنب أبنائها هذه الأمراض إذا تم اتباع العادات الصحية في إعداد الطعام و تناوله، و قد أجمعت آراء الباحثين و نتائج الدراسات الغذائية على و جود ترابط كبير بين الصحة والأداء المدرسي، وأنّ التغذية الصحية للطالب تزيد من قدرته على الإبداع و التفكير والاستيعاب و التعلم – حيث تصبح القدرات الذهنية أكبر للتحصيل الدراسي ومتابعة الأنشطة المدرسية و الحماسة للتعلم ، و قد بدأت تظهر نتائج العزوف عن شرب الحليب والإفراط في تناول المشروبات الغازية والوجبات السريعة بتزايد حالات السمنة و ارتفاع نسبة الكوليسترول و السكري و تسوس الأسنان و هشاشة العظام حتّى في أعمار مبكرة نسبياً .

## من سلوكيات طلاب المدارس الخاطئة في التغذية:

- ❖ عدم شرب الحليب .
- ❖ عدم تناول وجبة الإفطار .
- ❖ عدم تناول الخضار و الفواكه و البقوليات .
- ❖ الإكثار من المشروبات الغازية و السكرية .
- ❖ زيادة تناول الحلويات و السكريات و الوجبات السريعة.
- ❖ زيادة تناول الأطعمة و الوجبات الجاهزة ( مع ما تحتويه هذه الأغذية من دهون و ملح يسببان أمراض القلب و البدانة ) .
- ❖ الاعتماد على نوع واحد من الغذاء و عدم تنويع الأغذية.

### نشاط جماعي:

ناقش السلوكيات الخاطئة مع  
مجموعتك ثم أعرض وجهة  
نظرك على بقية الصف.

هناك ترابط بين الصحة و التغذية  
والأداء المدرسي ، و للتغذية في حياة الطالب نتائج  
بعيدة المدى تؤثر في نموه و تحصيله الدراسي .  
كما يؤثر الجوع في قدرات الطالب  
وحماسه للتعلم و قدرته على التركيز .

## المشاكل الغذائية الأكثر شيوعاً بين طلاب المدارس:

يتعرض الكثير من الطّابة لبعض المشاكل الصحية التي لها علاقة بالغذاء نتيجة الاستهلاك السيئ للغذاء واتباع أنظمة غذائية خاطئة و التأثر بالأصدقاء ووسائل الإعلام المنتشرة في التلفزيون و الإنترنت و المجلات وغيرها، ومن هذه الأمراض:

فقر الدم ، السمنة، النحافة المرضية، تسوس الأسنان.

وقد تطرقنا لها من قبل، من حيث الأسباب وطرق العلاج في درس  
المشكلات الغذائية، ولكن هناك بعض المشكلات الغذائية الأخرى التي  
انتشرت بصورة سريعة وخطيرة في الوقت الحاضر وخصوصاً بين طلاب



المدارس وهي:

## ١. فقدان الشهية العصبي:



ويتميز بأن الشخص يحس بأن وزنه يزيد عن الوزن المثالي فيحاول أن يتحكم في الغذاء المتناول - ويستمر على هذا الحال حتى يصل إلى الدرجة التي يرفض فيها الأكل رفضاً تاماً، فيحدث نقص شديد في الوزن تصاحبه حالة من الإحباط والكآبة، ولوقاية من هذه المشكلة ينبغي مصارحة الوالدين والاتجاه إلى الطبيب حالاً حتى يتم الشفاء الجسمي والنفسي.

## ٢. الذهان العصبي:



عبارة عن حالة يصاب بها الشخص وهي الإقبال الشديد على الطعام - ثم يليه فقدان الشهية وإضراب عن الطعام لإنقاص الوزن مع تكرار هذه الحالة، و ياجأ الشخص أيضاً إلى القيء عمداً وإلى اعتماد حمية قاسية لإنقاص الوزن، مما يؤثر تأثيراً سيئاً في الجسم. ولوقاية من هذا المرض يفضل مصارحة الوالدين والاتجاه حالاً إلى الطبيب أو إلى أخصائي التغذية حتى يتم العلاج.

نشاط جماعي:

ابحث مع مجموعتك بتوسع أكثر عن هذين المرضين وناقش النتائج مع بقية زملائك ومعلمك في الصف.

## الدرس الرابع عشر:

### الصحة النفسية

أصبح من الصعب تحديد الخطّ الفاصل بين ما هو نفسيّ و ما هو جسمي، كما تبيّن للعلماء أنّه من الخطأ القول بثنائية الجسم و النفس، فالجسم هو الوسيط بين عوامل البيئة الخارجيّة و بين كيان الفرد النفسي و العقلي ولا توجد نفس بدون جسم كما لا يوجد جسم بدون نفس .

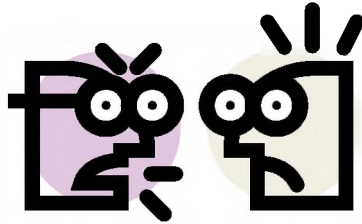
وكما لا يوجد مرض جسمي بحت، كذلك لا يوجد مرض نفسيّ بحت لا يتخلّل فيه الجانب العضويّ، فكلّ استجابة نفسية هي جزء من عملية جسدية كما أنّ لكلّ استجابة جسدية مكوّناتها النفسية سواء في حالة المرض أو في حالة الصحة .

ولا يخفي علينا أنّ الملاحظات اليومية و التجارب الطبيّة و النفسية تؤكّد بازدياد على علاقة النفس بالجسم و الأمثلة كثيرة على ذلك، فالإنسان يفرز الدّموع عند ما يحزن و تتسارع ضربات قلبه عندما يغضب و يشحب لونه عندما يخاف و تحمرّ وجنتاه عندما يذجل و يفقد شهيتته للطعام عندما يقلق، ولكن إذا كنّا نؤكّد أهمية العامل النفسيّ في الاضطرابات الجسميّة فالسؤال الذي يمكننا أن نطرحه:

ما العوامل النفسية التي تؤثر في الجانب العضويّ ؟  
وهل لها مواصفات خاصّة تختلف عن باقي العوامل النفسية

نشاط جماعي:

### الانفعالات



إن حلقة الوصل بين الجانب النفسي و الجانب الجسمي هي الانفعالات و حالات القلق و التوتر والانفعالات بما في ذلك العواطف والوجدانيات تعتبر من الأمور الأساسيّة الواردة في حياة الإنسان أو الحيوان. وهذه الانفعالات بمثابة الطّاقة أو الشّحنة التي بدونها لا تستمرّ حياة الإنسان ، وهي ترتبط :

- بميول الأفراد و مدركاتهم و أهدافهم و أفكارهم .
- بعوامل عصبية و رائية تؤدي إلى تمايز الأفراد في انفعالاتهم .
- بعوامل عضوية كالجهاز العصبي .

## و تبدو مظاهر الانفعال في:

الخوف، الغضب، الثورة، الرعب، العدوان، الكآبة، الأرق..  
و قد تبين أن الانفعالات الحادة بشكل عام تترك أثراً سيئاً في  
الوظائف العضوية للإنسان كما أن الانفعالات الحادة التي تتصف  
بالصفات التالية تكون أكثر خطورة من غيرها في إصابة الإنسان و  
هي :



١ - **الانفعالات الحادة .**

٢ - **الانفعالات المتكررة أو المزمنة.**

٣ - **الانفعالات التي يكظمها الفرد ولا يستطيع التعبير عنها.**

٤ - **الانفعالات التي يصاحبها إحباط داخلي أو صد خارجي شديد.**

٥ - **الانفعالات التي يكون فيها زمن الاستجابة العضوي سريعاً جداً. ( صدمة سريعة) .**

٦ - **الانفعالات التي تطرأ في مراحل نمو مثل البلوغ أو المراهقة أو اليأس أو الشيخوخة .**

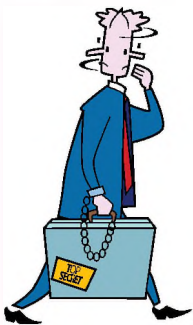
## نشاط جماعي:

القرحة المعدية - الإمساك و الإسهال المزمنين - فقدان الشهية العصبي للطعام - الشرهية أو التهم  
في الطعام - عسر الهضم - القيء العصبي - السمنة المفرطة .  
حدّد السبب الرئيس لكلّ هذه الأمراض الخاصة بالجهاز الهضمي؟

كثير من الأمراض العضوية ( الجسدية ) تعود إلى عوامل نفسية وتسمى الاضطرابات

السيكوسوماتية وهي من أمراض العصر التي يكثر انتشارها ويستعصي  
علاجها على الأدوية الكيميائية والعادية .

فالانفعالات الشديدة والقلق والإحباط تؤدي كلها إلى فقدان التوازن  
النفسي مما يؤثر في الوظائف العضوية ويؤدي إلى خلل فيها ، وأكثر ما  
يظهر ذلك في حالات الزبو والسرطان وضغط الدم واضطرابات الحمل والولادة  
والإجهاد المتكرر.



وحيثما يصاب أي إنسان بمرض فإنه يلجأ دائماً إلى البحث عن العلاج المناسب لحالته أما في المرض النفسي فإن الأمر يختلف اختلافاً كبيراً حيث يعتقد الكثير من الناس أن المرض النفسي يحدث للشخص المصاب عقلياً فقط و البعض الآخر يفكر أن المرض النفسي مرادف لهوس الشيطان أو الجنّ و يحتر كيف يجد طريقة للعلاج من هذه المشكلة .  
و يعزو البعض الآخر خوفه من العلاج النفسي إلى الخوف من أن يوصف أمام المجتمع بأنه مجنون حيث يشعر أن كل من يلجأ إلى الطبيب النفسي يصفه المجتمع بالجنون .

كيف يساعد الأهل و الأصدقاء المرضى النفسائين ؟

- ١- محاولة التحدّث إلى المريض النفسي و الإصغاء إليه .
- ٢- اصطحاب المريض باللطف و التكرار إلى مفهوى شعبي أو منتزه أو إلى المسجد للصلاة أو سماع دروس دينية ولكن لا تثقل في الطلب أو الإطالة إذا رغب في العودة إلى المنزل .
- ٣- اعط المريض الأمل و أزرع فيه حب الحياة و نمّ بارقة الأمل التي تبرز في ظلمات وجدانه و بذلك تكون قد أحيتت نفساً .

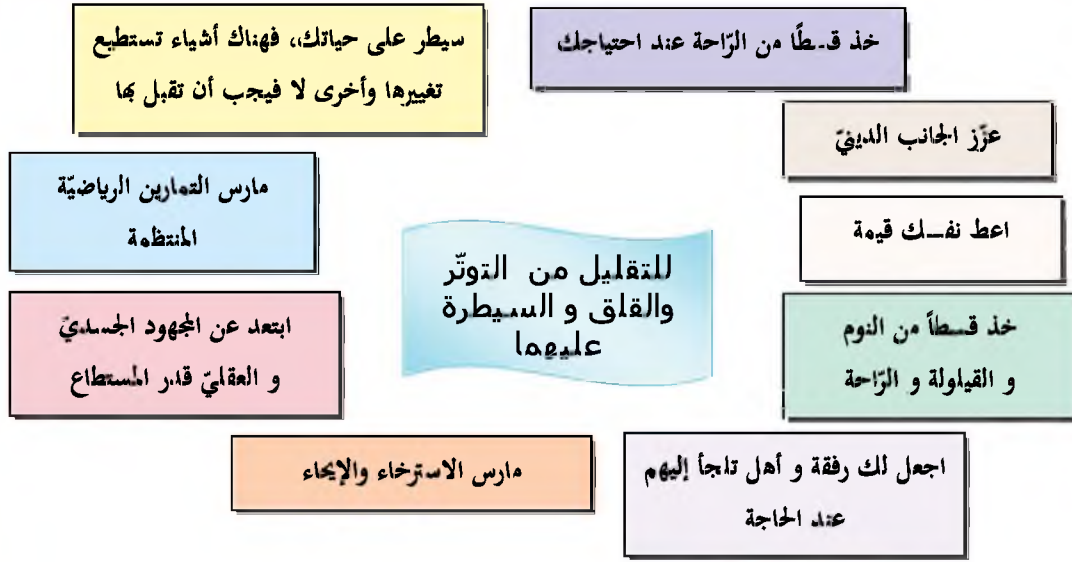
كثير من الأشخاص يفقدون عملهم أو يتسبّبون في وقوع حوادث لهم و  
للآخرين نتيجة تفادي إخبار غيرهم بإصابتهم ببعض الأعراض النفسيّة

### القلق و الإحباط النفسي :



تعتبر الانفعالات الحادّة و الإجهاد النفسي من العوامل الأساسيّة المساهمة في حدوث (الاضطرابات السيكوسوماتية )  
و القلق يختلف عن باقي الحالات الانفعاليّة مثل الحزن و الألم والفرح وهو عبارة عن حالة شعوريّة يمكن أن يميّزها الفرد، تمييزاً ذاتياً .  
وقد لا يكون هذا الفرد على علم بأسباب قلقه ولكنه لا يستطيع إغفال الشّعور المؤلم بالقلق .

إنّ القلق أو الخوف قد يكونان معتدلين و مقبولين بحيث يخدمان أهدافاً مفيدة لدى الفرد كما هو الحال في قلق الامتحان . فهذا القلق يدفع الفرد إلى المتابعة و الاستمرار و تحسين الأداء إلّا أن مستوى القلق إذا زاد عن الحد المقبول يترك أثراً ضاراً في وظائف الفرد الحياتيّة ( العقلية والنفسية والعضوية وكذلك المهنيّة والاجتماعيّة والأكاديميّة ) .



#### نشاط جماعي:

- هل يصاب النّاس في بعض الأوقات بحالات نفسية؟
- هل يستطيع الإنسان السيطرة علي حالته النفسية ؟
- ما هي التّعاليم الإسلامية الواردة للسيطرة علي حالات الغضب والانفعال؟

كثير من الحالات النفسية تستجيب للإرشاد النفسي والعلاج السلوكي

كثير من الأشخاص يفقدون عملهم أو يتسببون في وقوع حوادث لهم وللآخرين نتيجة إصابتهم ببعض الأعراض النفسية

هناك ترابط بين المشاكل الجسمية والمشاكل النفسية وهذا ما يعزز التلازم بين العمليات النفسية والعقلية

كثير من المرضى النفسيين لا يتلقون العلاج اللازم لان ذويهم يخجلون من التحدث عن الأمراض النفسية

كثير من العائلات تعاني من القلق والتوتر والانغلاق علي نفسها لخوفها من التحدث عن إصابة احد أفرادها بالمرض النفسي



## مظاهر وعادات سلبية وتأثيرها علي الصحة



### التدخين و أثره في الصحة

عادة التدخين آفة حضارية كريهة أنزلت بالإنسان العطل و الأمراض كتأثيرها السيئ على الغدد الليفافاوية و النخامية و المركز العصبية و تأثيرها الضار على القلب و ضغط الدم و المجاري التنفسية و المعدة و العضلات و العين، إنها تجارة العالم الرابحة ولكنه ربح قائم على إتلاف الحياة و تدمير الإنسان عقلاً و قلباً وإرادة و روحاً و الغريب أن الإنسان يقبل على شراء هذه السموم الفتاكة بلهفة و شوق لما تحدثه في كيانهم من تفاعل غريب تجعله يلح في طلبها إلى أن يقضي عليه .

أن العاقل يسهر على إصلاح نفسه و ليس من يتبع سبيل الخطأ بدرجة أن الأكثرية تسير في هذا الاتجاه و الجاهل هو من لا يملك التفكير الصائب للحكم على الأمور فتتهون عليه نفسه و صحته، أن من يبيح لنفسه إتلافها بكل وسيلة رخيصة لمجرد أن فيها لذة مزعومة هو إنسان فقد مقومات الإنسانية إنه إنسان يستحق الرثاء .

ما هي الدوافع التي تحمل الشاب أو المراهق على التدخين ؟

هناك عدة عوامل دون أن يكون لأي منها أفضلية أو أهمية خاصة على ما عداها ولكل شاب أو مراهق دوافعه الخاصة التي قد تختلف عن دوافع الآخرين وأهم هذه الدوافع هي كالتالي :

#### ١- تساهل الوالدين والقذوة السيئة :

عندما ينغمس الأهل في مثل هذه العادات يصير سهلاً على الولد أن يعتقد بأن هذه السجائر ليست بهذه الخطورة و إلا لما انغمس أهله و أقاربه فيها، و بهذا فان الأهل يشجعون أبناءهم عن سابق إصرار و تصميم على التدخين .

#### ٢- الرغبة في المغامرة والتقليد الأعمى:

إن المراهقين يسرهم أن يتعلموا أشياء جديدة وهم يحبون أن يظهروا أمام أترلايهم بمظهر المتبحرين العارفين بكل شيء وهكذا فأنهم يجربون أموراً مختلفة في محاولة اكتساب معرفة أشياء عديدة فيكفي للمراهق أن يجرب السيجارة للمرة الأولى كي يقع في شركها و بالتالي يصبح من السهل عليه أن يتناولها للمرة الثانية .

#### ٣- الاقتناع بواسطة الأصدقاء :

الكثير من المراهقين يخشون أن يختلفوا عن غيرهم لاعتقادهم أن هذا من شأنه أن يقلل من ترحيب رفاقهم بهم، فإذا كان من بين رفقة الاصدقاء من يدخن فيجب إبعاده أو الابتعاد عنه.

#### ٤- توفير السجائر :

إن أقرب السجائر تناولاً للمراهق هي تلك الموجودة في بيته، حيث يحصل عليها بكل سهولة و يسر ثم توافرها بسهولة في البرادات الكبيرة و الصغيرة مع رخص ثمنها دافع لتجريبها.



حقائق عالمية عن التدخين :

**الحقيقة الأولى :** التدخين يسبب أنواعاً عديدة من السرطانات أهمها سرطان الرئة.

**الحقيقة الثانية :** التدخين هو أهم الأسباب التي تؤدي إلى أمراض الرئة المزمنة وغير السرطانية - يبدأ هذا المرض كسعال بسيط في الصباح لا يعيره المدخن أو حتى الطبيب اهتماماً ثم يتطور هذا السعال إلى ضيق

التنفس و النزلات الصدرية المتكررة و الصفير عند التنفس و في الحالات المتقدمة يصعب على المريض القيام بأي جهد جسدي .

**الحقيقة الثالثة :** التدخين يسبب تقاصاً في شرايين القاب وهذا بدوره يسبب الذبحة الصدرية ( القلبية ) ، و إذا مرض القلب مرض الجسد كله.

**الحقيقة الرابعة :** التدخين يؤدي الجنين : فقد أثبتت الدراسات أن النساء الحوامل المدخنات معرضات بنسبة عالية لولادة قبل الأوان و للإجهاض أو لولادة الجنين ميتاً و لموت الطفل في الأسابيع الأولى بعد الولادة .

**الحقيقة الخامسة :** التدخين يساعد على الصاع إلى جانب مضار التدخين الكثيرة فقد اكتشف أن له تأثيراً أيضاً على تساقط الشعر فالنيكوتين يسرع بالصاع الذي يصيب الكثيرين من المدخنين.

نحن نعلم أن التوقف عن التدخين يحتاج إلى إرادة قوية و عزيمة صادقة و قد يحتاج إلى صديق مخلص أو طبيب متابع ، وذلك لأن التدخين يسبب إدمان عضوي و إدمان سيكولوجي.

#### سيمجارتك لا تضرك وحدك بل مئات الناس يقاسمونك الضرر :

التدخين يعد خطراً فائداً على صحة المجتمع العامة و انطلاقاً من تعريف منظمة الصحة العالمي للصحة : إن الصحة ليست فقط الخلو من المرض ولكن وجود سلامة نفسية و عقلية و اجتماعية فإن التدخين يجب أن لا يسمح في أماكن كثيرة و هذا ما سعت إليه مملكة البحرين أخيراً بمنع التدخين في المجمعات و الأماكن العامة ، فخلال مدة اشتعال السيارة ينتشر معظم الدخان إلى الجو المحيط و بالتالي يضر جميع الأشخاص الموجودين بالمكان فالشخص الذي يستنشق ناتج التدخين هو من يارف بالمدخن السلبي.

نشاط جماعي:

ابحث عن الامراض المتعلقة بالتدخين؟

برنامج التوقف عن التدخين :



١- تحديد موعد معين للتوقف النهائي عن التدخين ويكون خلال

٣-٤ أسابيع من التفكير في التوقف.

٢- التحدث مع الأهل و الأصدقاء بالرغبة عن التوقف عن التدخين.

٣- خلال هذه الفترة على المدخن أن يقلل من عدد السجائر في اليوم.

٤- في اليوم المحدد للتوقف عن التدخين ننصح بأخذ النيكوتين

التعويضي و ذلك للتقليل من أعراض التوتر و العصبية عند

المدخن.

٥- إتباع بعض الإرشادات لمقاومة الحنين إلى السجائر وهي :

#### الامتناع

الامتناع عن بعض الأماكن أو المواقف التي تذكر  
الشخص بالتدخين كالمقاهي و الديونيات

#### التأخير

تأخير رغبة الشخص في التدخين بتأخيرها  
مدة ساعة أو أكثر. وإذا تغلب على ذلك  
فإن مدة الرغبة تقل تدريجياً



#### الهروب

وهو الخروج من الموقف الذي يشعر المدخن فيه حاجته  
للتدخين أو تغيير المكان للتغلب على حنين التدخين

#### إيجاد البدائل

محاولة الانخراط في أعمال أو هوايات أخرى لمحاولة الانشغال  
عن التفكير بالتدخين كالزيارات الاجتماعية

نشاط جماعي :

ابحث مع مجموعتك عن النيكوتين التعويضي، ما تركيبه العلمي؟

و ما أثره في برنامج التوقف عن التدخين؟

## الخمر وأضرارها

الإسلام هو الدين الوحيد على وجه الأرض الذي حرم الخمر بالكامل وقد قال النبي صلى الله عليه وآله وسلم ما أسكر كثيرة فقليلة حرام . فلا يوجد عذر في دين الإسلام لمن يرشف يرشفة أو يتناول جرعة من أي شرب مسكر ، و بخلاف جميع الأديان و المذاهب الوضعية في العالم يبرز الإسلام لموقفه الصائب المشرف ضد شرب الخمر، وقد قال أعظم المجددين الذي أعاد إلى الإنسان كرامته و حرر البشرية النبي صلى الله عليه وآله وسلم :

١- كل مسكر حرام

٢- لبست الخمر دواء يل داء

٣- كل شراب اسكر فهو حرام ،

٤- ما كثيرة يسكر فقليلة حرام

٥- أيما امرئ شرب مسكراً

فان تقبل منه أربعين صلاة فان

تاب تاب إلى الله بزمته و رحمته غفر الله نذبه

٦- لمن في الخمر عشر ،عاصرها و معتصرها و شاربها و مقدمها و حاملها و المحمولة إليه و بائعها و مهديها و أكل ثمنها .

"صدق رسول الله صلى الله عليه وآله وسلم"

إن إدمان الخمر عادة سيئة يمكن أن تبدأ بتناول كأس واحدة ، كتاك التي يتناولها الأجانب في احتفالاتهم الدينية ، و متى بدأت فإنك تصبح مدمناً للخمر مدى الحياة إلا أن يشاء الله ثم تأتي توابع الخمر:

- كالأخلاق السيئة

- والابتعاد عن الدين الإسلامي

- والأمراض الخبيثة

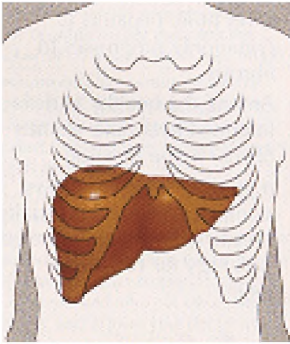
## هل تعلم!



أن السرطان ثاني مسبب للوفاة لدى مدمني الكحول وبصبي، الكبد والبنكرياس والمرئ والمعدة والرأس والرقبة بشكل أساسي ، تقول دائرة معارف جامعة كاليفورنيا للصحة ( يعتبر الخمر حالياً القاتل الثاني بعد التدخين في الولايات المتحدة ) .

كذلك يعتبر الخمر المسئول عن نصف الوفيات الناجمة عن حوادث الطرق و أما في البيت فالمسكرات مسؤولة عن كثير من الحوادث المنزلية ناهيك عن الخسائر التي لاتقدر بثمن من مشاكل نفسية و عائلية و اجتماعية، ولقد تبين أخيراً أن معظم الوفيات الناجمة عن الكحول تحدث عند الذين يظنون أنهم لا يشربون الكثير من الخمر وعند أولئك الذين كان يظن أطباؤهم أن ما يتناولونه من المسكرات ما هو بالكثير بل هو في حكم المقبول في عرف المجتمعات الغربية .

## الكحول و تأثيراته الممكنة على الجسم :



يعتبر الإدمان على الكحول مرض مزمن و مهميت لأنه يحدث مشاكل صحية حتى في مراحله الأولى .  
الأعراض و الأمراض تزداد بازدياد فترة الإكثار من تناول الكحول

نشاط فردي:

اكتب عشر نصائح تحث فيها الشباب للامتناع عن تعاطي المسكرات.

المخدرات



كثرت الأبحاث حول موضوع المخدرات أما له من تأثيرات مدمرة على البشرية جمعاء وقامت الجمعيات و الأندية و أجهزة الدولة في معظم إبدان العالم للتصدي لمروجي هذه المواد السامة التي تفتك بالذفس و الجسد و تحول الطبيعة الإنسانية إلى المستوى الحيواني فتكثر الأمراض الفتاكة في

هذه الأجساد و العقول وتكثر الجرائم التي يزرع مرتكبوها تحت وطأة هذا الداء الخطير .  
وقد عنى الفقهاء المسلمون بمسألة قياس المخدرات على الخمر فقاموا بتحريمها و أعتبر حكمها كحكم قتل النفس التي حرم الله قتلها و ذلك في نظر بعض الفقهاء المجتهدين وذاك لأنها تخمر العقل و تخدره و تسلب الأفكار و تضعفها و تفتك بالجسم .  
و المخدرات تؤثر في حكم العقل على الأشياء فتجعل متعاطيها يغرب و يبتعد عن الواقع و يعيش في أوهم من صنع عقله اللاواعي .

تأثير و مظاهر المخدرات :

هناك أناس يعتقدون أن كل شخص يتعاطى المخدرات حتماً سيموت بينما هناك آخرون خاصة فئة المراهقين و الشباب ممن يرون أن تعاطي المخدرات هو متعة كبيرة ولا تحمل أية مخاطر عليهم أبداً و لكن أين هي الحقيقة ؟

**"الواقع و التجارب و الدراسات تقول أن الحقيقة هو حاصل ما يعتقد أصحاب الفئة الأولى وما يراه الشباب في الفئة الثانية و في حدود زمنية تبدأ المشاكل و الأمراض في الظهور"**

و لمعرفة مدى تأثير المخدرات على الناس و تكوين رؤية واضحة عن المخاطر الحقيقية يجب أن نعي واقع الارتباط و التداخل الحاصل بين كل من المخدر من جهة و بين المتعاطي والبيئة المحيطة به .

## تصنيف المخدرات

### التصنيف النوعي

- مخدرات طبيعية (الأفيون-القات-الحشيش)
- مخدرات نصف تخليقية (الهيروين - الكوكايين)
- مخدرات تخليقية ( الأمفيتامينات - البنزوديازيبينات)

### التصنيف الطبي

- مهبطات ( الهيروين )
- منشطات ( الكوكايين - الأمفيتامينات )
- مهلوسات ( آل L-s-d )

### محاور المخدرات :

#### ١- المخدر

٢- أنواع المخدرات متشابهة في التأثير فهي : أما مهدئة أو منشطة أو مهلوسة وتعتمد على :



- كمية الجرعة

- عدد مرات التعاطي ( دورة التعاطي )

- المخدرات المغشوشة

- كيفية تعاطي المخدر

#### ٣- المتعاطي :

معرفة تأثير المخدر و كيفية الحصول عالية و طريقة تعاطيه ، إنما هو يتم تعلمه مع الوقت من قبل المتعاطين.

#### ٤- بيئة التعاطي :

إن مكان التعاطي يمكن أن يؤثر في ازدياد المخاطر فكثيراً من المراهقين يتناولون المخدرات في أماكن معزولة قد تكون هي بحد ذاتها خطرة عليهم مثل الأبنية المهجورة أو أثناء قيادة السيارة في الشوارع الكبيرة و السريعة كذلك المكان لا توفر للمتعاطي سهولة الحصول على المساعدة حينما يحصل أي حادث لأحدهم.

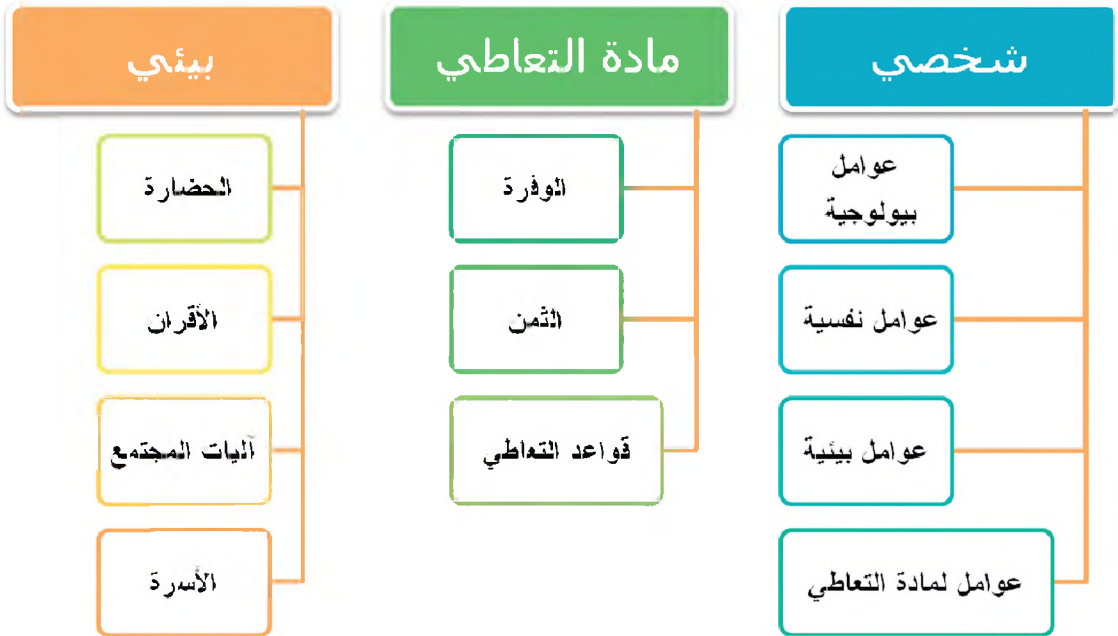




كيف ينظر الشباب والمراهقون للمخدرات؟  
هل لديك فكرة عن الآثار القانونية لمستخدم  
المخدرات؟



## عوامل تعاطي المواد المخدرة و الكحول



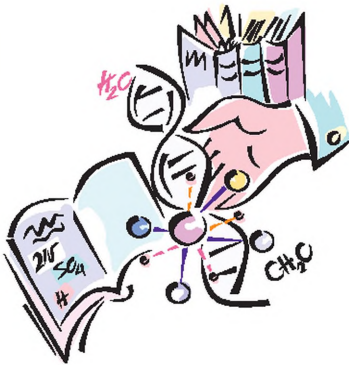
العوامل المتعاقبة بشخص المتعاطي :

### أولاً :- العوامل التكوينية ( البيولوجية )

أ - الوراثة :

و تركزت البحوث في ثلاث محاور رئيسية :

١- تعاطي المواد المخدرة و الكحول داخل نطاق عائلات المدمنين.



٢- بحوث التوائم: والفكرة أن التوائم المتماثلة تحمل جينات متطابقة تماماً بحيث تبين أن معدل انتشار الإدمان داخل أزواج التوائم المتماثلة يبلغ نحو ضعف معدل الانتشار بين أزواج التوائم غير المتماثلة .

٣- بحوث التبني: حيث تبين أن الأبناء الذين ينحدرون من آباء مدمنين يزيد معدل انتشار الإدمان بينهم إلى نحو أربعة أمثال معدلة بين الأبناء الذين ينحدرون من آباء غير مدمنين وذلك رغم التشبه في بيئات سايمة بعيدة عن الإدمان .

#### ب- المؤثرات البيولوجية :

وهي بحوث تلي بحوث الوراثة حيث أنه بعد أن ثبت وجود العامل الوراثي فإنه لابد من معرفة آلية التوريث و العوامل بالتحديد و لذلك فقد ركزت هذه الدراسات على أنواع مختلفة من البروتينات - الأجسام المضادة - الإنزيمات - الهرمونات - لكونها تصنف تحت طائفة الجينات .

#### **ثانياً: العوامل النفسية**

##### أ - الإيجابية و السلبية :

ويقصد بالإيجابية ( وجود دافع حب الاستطلاع و الفضول )  
والسلبية : وهو شعور المتعاطي بأنه بدأ سيرته في التعاطي تحت ضغط الآخرين أي كانت طبيعة هذا الضغط ترغيباً أو ترهيباً أو تهديداً .

##### ب- تبريرات التعاطي :



يعد التبرير أحد الوسائل النفسية التي يلجأ إليها المتعاطي أو المنحرف بصورة عامة لإضفاء روح الشرعية أو التقليل للعمل الذي يقدم عليه ، فهو يحاول أن يضع أسباب و مبررات تكون في نظرة مقبولة اجتماعياً فيخفف على نفسه من وقع النقص الاجتماعي - وهذه الأسباب تتمثل في:

الحصول على المتعة واللذة - الاعتقاد بفائدتها - مواجهة آلام جسمية - مواجهة مشاكل نفسية - التعود على تعاطي هذه المواد - المشاركة في المناسبات الاجتماعية - الشعور باليأس والفشل - بالإضافة إلى أسباب ثانوية أخرى ( باستطاعتك إضافة أي سبب يدعو إلى التعاطي من وجهة نظرك )

### ج - الاتجاه النفسي :

وهو الاستعداد العام سواء للقبول أو الرفض و الذي يواجهه به الشاب أفعالاً معينة أو مواقف اجتماعية ذات مواصفات خاصة ، وصنفت الاتجاهات النفسية في اتجاهات ايجابية في حال القبول و أخرى سلبية عند الرفض ، من وجهة نظر الشباب المتعاطي و لكنها في الواقع عكس ذلك .

### ثالثاً : العوامل المتعلقة بمادة التعاطي :

#### أ- الوفرة :

يخضع هذا العامل لقانون العرض و الطلب و حالة التوازن بينهما أي أنه بزيادة وفرة مادة التعاطي في المجتمع يزداد الإقبال على تعاطيها في حين يقل التعاطي إذا ما قل التوافر .

#### ب - الثمن :

على عكس العلاقة الطردية بين العرض و التعاطي فإن العلاقة بين التعاطي و الثمن علاقة عكسية- أي انه كلما زاد الثمن قل التعاطي و كلما قل الثمن زاد التعاطي .

#### ج - قواعد التعاطي :

تلتزم القوانين و الأنظمة الحكومية كانت دوراً بالغ الأهمية في الحد من انتشار الإدمان .

### رابعاً: العوامل البيئية ( الاجتماعية ) :-

أ - الإطار الحضاري : ترى المجتمعات الإسلامية عدم جواز تعاطي أي مادة مسكرة أو مذهبة للوعي في حين ترى أغلب المجتمعات الأوروبية إبادة الخمر تناوياً و تداولاً و بصورة علنية و في حين تقاوم المجتمعات الأوروبية تعاطي القنب والتي تقره المجتمعات الهندوسية من منطلق ديني .

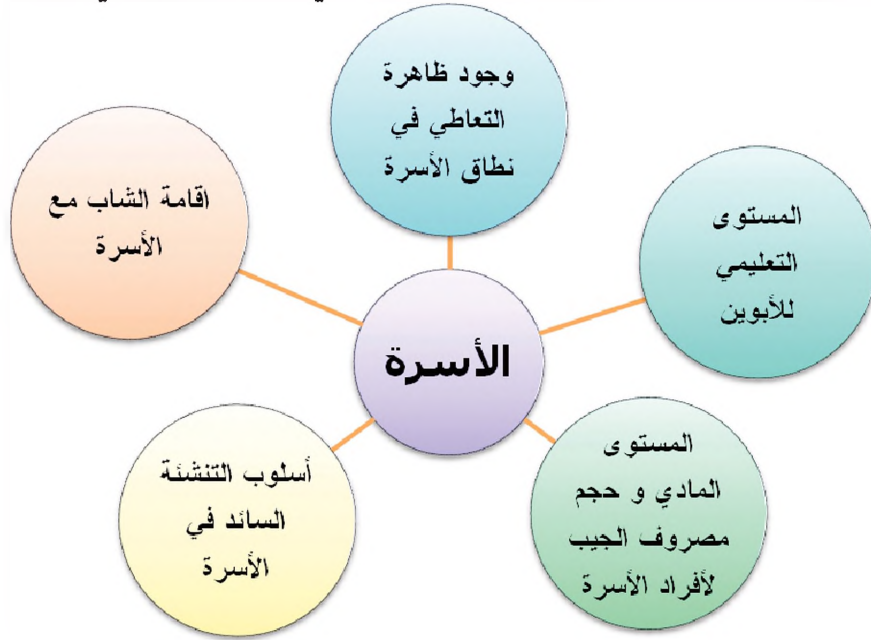
## ب - آليات المجتمع :

ويقصد به أدوات الإعلام كالتلفزيون - الصحف- المجلات - الإذاعة - وتعتبر جماعة الرفاق أيضاً من بين هذه الآليات و يلاحظ وجود أثر كبير جداً لهذه الآليات على عملية التعاطي لارتباط الشباب في هذه المرحلة ارتباطاً وثيقاً جداً بأغلبها إن لم يكن جميعها .

## ج - الأسرة :

و تلعب الأسرة باعتبارها المحيط الاجتماعي الأول في حياة الفرد دوراً ذا أهمية بالغة فهي المغذي الأول للسلوك الاجتماعي وهي بهذا تحمل التأثير المباشر على السلوك الإنساني الذي يحدد مسار المجتمعات الإنسانية و مستقبها.

كما أن الأسر المتفككة و المتسببة أكثر عرضة للإدمان و التماطي للمواد الكحولية و مختلف الانحرافات السلوكية الأخرى ، و تشير إلى خمسة عوامل في هذا المنطلق و هي



## د- جماعة الرفاق ( الأصدقاء و الأقران ):

تتبع أهمية هذا العامل من كون الرفاق أكبر الجماعات المؤثرة على بعضهم البعض حتى أنه قد يتفوق هذا التأثير في بعض الأحيان على تأثير الأسرة ( فالشباب يجد نفسه منقاداً لجماعة الرفاق دون أن يدرك ذلك و هذا تبرز أهمية التنشئة الأسرية السليمة ).



## رسائل إلى الشباب عن المخدرات :

تحدث مع الوالدين  
وصارحهم بما يجول في خاطرك عن  
المخدرات

ثقّف نفسك جيداً عن  
أنواع المخدرات و  
أخطارها

تعاطي المخدرات مرة  
يؤدي إلى تجربتها مرة  
أخرى و ثمّ الادمان

شكل و سلوك متعاطي  
المخدرات يتغير إلى  
الأسوء

المخدرات عواقب  
وخيمة على مستقبلك و  
حياتك

كل المخدرات خطيرة على  
حياة البشر

المخدرات آفة أصبحت  
عالمية و لم نعد بمعزل عن  
مخاطرها

إذا كان التعاطي ساووك مقبول لماذا  
يتماد متعاطي المخدرات و ينعزل عن  
الناس

## الأمراض التناسلية:

**عواقب الابتعاد عن أوامر الله سبحانه وتعالى**

مضاعفاته	أعراضه	مسبب المرض	اسم المرض
انتشار الميكروب عن طريق الدم إلى القلب والمفاصل وفي نهاية الأمر يؤدي إلى العقم	إفراز صديدي اصفر اللون مائل إلى الخضرة يصاحبه ألم وحرقة حادة عند التبول	ميكروب	الدهيلان
يعتبر الشخص المصاب حاملا للفيروس طيلة عمره ويكون معاديا لغيره أثناء نشاط الفيروس	حكة مؤلمة تتبع ظهور مجموعة من البثور على الأعضاء التناسلية الخارجية تتحول إلى قروح وتورم في الغدد الليمفاوية وارتفاع في درجة الحرارة	فيروس الهريس	الهريس التناسلي
تدهور الصحة لفقدانها المناعة والموت المباشر	تبدأ الأعراض بالنزلات الشعبية ثم حمى وعرق أثناء الليل وفقدان للوزن ثم نوبات إسهال شديد وإمساك ونقص في كريات الدم البيضاء	فيروس العوز المناعي (HIV)	الايدز
يصبح المصاب حاملا للفيروس ويشكل خطرا على المجتمع	في البداية تكون الأعراض شبيهة بالزكام وفقدان الشهية والغثيان وقيء وتغير في لون البول والبراز وتضخم في الكبد والغدد الليمفاوية والطحال	فيروس ب"	التهاب الكبد الفيروسي

ما هي العوامل التي تساعد علي انتشار الأمراض التناسلية ؟



- ضعف الوازع الديني وخاصة عند الشباب.
- الحرية الشخصية الأطلنة.
- سهوله التنقل والسفر إلي الخارج وتقديم التسهيلات والترفيه الرخيص.
- انتشار الدعارة المنظمة وبطرق متنوعة.
- تقادم الازمة المادية والاقتصادية والاجتماعية، مما جعل الجنس مادة تشتري.
- المعلومات الأطلنة بطرق الوقاية السايمة من الأمراض التناسلية.
- إدمان الكحول والمخدرات.
- عدم وجود مناعة دائمة ضد الأمراض التناسلية.
- التأخر في مراجعة الطبيب.

## كيف تنتقل العدوى :

- الاتصالات الجنسية المحرمة .
  - انتقال العدوى من شخص مصاب إلى شخص سليم عن طريق دم ملوث أو استعمال الحقن الملوثة .
  - انتقال العدوى من الأم الحامل المصابة إلى الجنين أو عن طريق الإرضاع من الثدي، تتم العدوى فيما حول الولادة ( أي قبل الولادة أو أثناء الوضع أو بعده بقليل ) .
- يتراوح خطر انتقال العدوى من الأم المصابة إلى رضيعها بين ٢٥% - ٥٠% .

## نشاط:

غد بحث موسع عن الأمراض التناسلية بحيث يتضمن:

- أنواعها و طرق الوقاية منها .
- مدى خطورتها على الأشخاص المصابين بها و المحيطين بهم .

## كيف نحمي أنفسنا من الأمراض التناسلية؟

- ١ . الالتزام بتعاليم الدين الاسلامي و الابتعاد عن إقامة علاقات جنسية محرمة.
- ٢ . ضرورة نشر وعي و ثقافة صحية مدروسة بين مختلف الأجيال.
- ٣ . ضرورة المراجعة المبكرة للطبيب بمجرد الشك في أي مرض تناسلي.
- ٤ . الشعور بالمسؤولية تجاه الطرف الآخر.
- ٥ . الشعور بالمسؤولية و إقناع مصدر العدوى بمراجعة الطبيب.
- ٦ . عدم استخدام الحقن المستخدمة من قبل أشخاص آخرين.
- ٧ . التأكد من سلامة الدم في حالة نقله إلى جسم آخر.

## تقويم الوحدة الرابعة

- كَوْن وجبة غداء مناسبة لك مستعينا بالهرم الغذائي.
- كَوْن وجبة فطور بأعلى حصص غذائية مستعينا بالهرم الغذائي.
- علل الآتي:
  - ١- زيادة في التغذية ينتج عنها مرض من أمراض سوء التغذية.
  - ٢- العوامل الاقتصادية عوامل مؤثرة في العادات الغذائية.
  - اكتب أقسام العادات الغذائية. وأعط مثلا لكل نوع منها.
  - وجه خمس نصائح لأحد زملائك لاتباع السلوك الصحي ودي الحياة.
  - ما هي أسباب سوء التغذية.
  - وجه رسالة إلي مريض السكري ليعتني بنفسه.
  - اكتب طريقة الوقاية من الكولسترول.
  - سجّل أمراض العصر في قائمة ، وشرح واحدا منها.
  - ما هو الانفعال، وما أثره في الصحة النفسية.
  - كيف يمكن التقليل من التوتر والقلق.
  - وجه رسائل مباشرة ومؤثرة لزملائك المدخنين تحثهم علي ترك عادة التدخين.
  - المخدرات شرّ وألم وحسرة، اكتب مقالا عن المخدرات تحثّ فيه الشباب على الابتعاد عن هذه الآفة.
  - بين طرق الوقاية وإمكانات العلاج من الإدمان علي المخدرات.
- علل الآتي:
  - ١- حقّ التعويض من حقوق المستهلك.
  - ٢- الناحية النفسية من النواحي التي يجب مراعاتها في الترشيد الغذائي .



