

مهارات الانصات : يعتمد التصال الفعال بصورة اساسية على مهارات الانصات .

اهمية الانصات :1- من أهم مقومات التعلم

2- يتخذ الانصات اشكالاً مختلفه في المؤسسات وبيئات الاعمال وهذا يجعل اكتساب مهارات الانصات من الاولويات .

3- 65-90% من المديرين يقضون وقتهم بالانصات والانسان يقضي نصف وقته الاتصال منصتاً والنص الاخر بالكتابه والتحدث

4- الانصات الجيد يعين على تكوين بيئه اسرية امنه فهو اساسي في تربية الابناء وهم في استقرار الحياة الزوجية .

5- الانصات للاخرين للتواصل والتعلم وتلقى الرسائل والتنبيهات .

تعريف الاتص : هو الاستماع للرسائل اللفظية والتنبيه الى التعبيرات اللغوية والحركات الجسدية مع ادراك المعاني والخلوص الى مراد المتحدث والاستجابة الملائمه للرسالة .

يختلف الانصات عن الاستماع بالاتي :

1- الانصات عمل يتطلب الارادة والجهد بعكس الاستماع .

2-

3- يتطلب الانصات التنبيه والتقييم للعبارات بعكس الاستماع .

4- يتطلب الانصات الانتباه للحركات والاشارات غير اللفظية المصاحبة للحديث .

5-

كيف تتقن الانصات

1-

2- السلوك الذي يساعد على الانصات ومنه تشجيع المتحدث على مزيد من

:

1- العوائق الذهنية : فرغ ذهنك واجمع عنايتك على كلام محدثك للتمكن من الانصات .

2-

للحديث الى نهايته

3- الحالات النفسية : مثل القلق والخوف والاضطراب كها تؤدي الى ضعف الانصات .

4- المشوشات البيئية : مثل الضوضاء في المكان او كثرة مثيرات الانتباه في نفس المكان .

5- سماع مانريد او نحب سماعه فقط : كثيرا مايميل الشخص الى انتقاء مايريد سماعه

ممايجعله غير منصت

6- اختلاف اللهجة او اللغة بين الطرفين .

(المعنى الذهني- اللفظ الذي يؤديه -

(

(مرور العين على النص - تفسير الكتابة -

مميزات القراءة :

1- تتيح العناية بتحليل الرسالة .

2-

3-

4-

:

1-

2-

1- القراءة السريعة :

2- قراءة الفهم والاستيعاب : يقرأ فيها بعناية واستيعاب .

3- القراءة النقدية : تحتاج الى تأمل وتحليل .

4- قراءة للمتعة : كالقصص والروايات .

3- الحالة التعليمية والثقافية للقارئ .

4- الحالة النفسية للقارئ .

5- البيئة .

اساليب القراءة

1-

2- القراءة التصفحجية) - قراءة الفهرس - قراءة فقره او فقرتين -

قراءة الملخصات في نهاية كل فصل)

3- القراءة الدراسية : فهي تهدف الى فهم محتوى الكتاب واستيعابه .

اسلوب الخطوات الخمس للقراءات الدراسية :

()

()

()

()

() : (مراجعه فورية ومراجعة دورية) .

4- القراءة السريعة

5- نقدية .

توصيات القراءة الالكترونية :

- 1- استخدم طريقة عرض القراءة التي توفرها المتصفحات لرؤية أشمل .
- 2- استخدم خطاً يتناسب مع عرض أكبر قدر من الصفحة بدون ازعاج للبصر .
- 3- استخدم القراءة المسحية .
- 4- افرز بريدك مستخدماً عنوان الرسالي والكاتب لتحديد الاولوية .
- 5- مصطلحات الانترنت واختصاراته .
- 6- استخدم شاشه باشعاع ملائم للعين .
- 7- ابعاد النظر عن الشاشه كل 15 دقيقه حتى لاتصاب العين بالاعياء .

- 1- مشتتات تتعلق بمحيط القراءة : كالضجيج والمكان غير الملائم والجلسه غير المريحة .
- 2- مشتتات شخصية .كنفسية القارئ وذهنيته وانشغال باله .

كيف تكتسب التركيز

- 1- الجلوس في مكان جيد الاضاءة ومريح للقراءة
- 2- اختيار الاوقات المناسبة للقراءة التي تشعر فيها بالحيوية والنشاط .
- 3- استخدم القلم لتدوين الافكار .
- 4- حدد اهداف للقراءة وحاول الوصول لها .