

الفصل الأول / التكيف مع الحياة الجامعية وإدارة الذات

أولاً / طبيعة المرحلة الجامعية

- يمكن تلخيص الفروق بين الدراسة في المرحلة الجامعية والدراسة في المرحلة الثانوية في المواضيع التالية:
١. **المسؤولية الشخصية** : فالمرحلة الجامعية تعتمد على الأنظمة والتعليمات الواجب الالتزام بها؛
 ٢. **التعلم والتدريس**: إذا كان الطالب الثانوي يقوم بدور المتلقي للمعلومة ، فعلى الطالب الجامعي القيام بدور الباحث عن المعلومة ؛
 ٣. **جهد الطالب ودور الأستاذ** : فالمعلومات التي يتلقاها الطالب أثناء المحاضرة جزء يسير مما يحتاج أن يتعلمه ، وعليه بذل جهد أكبر خارجها؛
 ٤. **الاختبارات وتقييم أداء الطالب**: المعتمد على الفهم والاستيعاب ، وليس الحفظ والتكرار.

ثانياً / معوقات النجاح في المرحلة الجامعية:

١. اختيار التخصص الأكاديمي غير الملائم للقدرات والرغبات الشخصية ؛
٢. التغيب المفرط عن المحاضرات أو عدم متابعتها جدياً؛
٣. عدم إعطاء الدراسة الجامعية حقها والانشغال بأمور أخرى ؛
٤. التسويف وعدم الاهتمام بالوقت ؛
٥. عدم وضوح الأهداف وقلة الاهتمام بسلامة وصحة الذهن والجسد ؛
٦. عدم توفر المهارات الدراسية اللازمة .

ثالثاً / العلاقة بين التكيف والأداء

يجب أن تأخذ في الاعتبار الجوانب التالية:

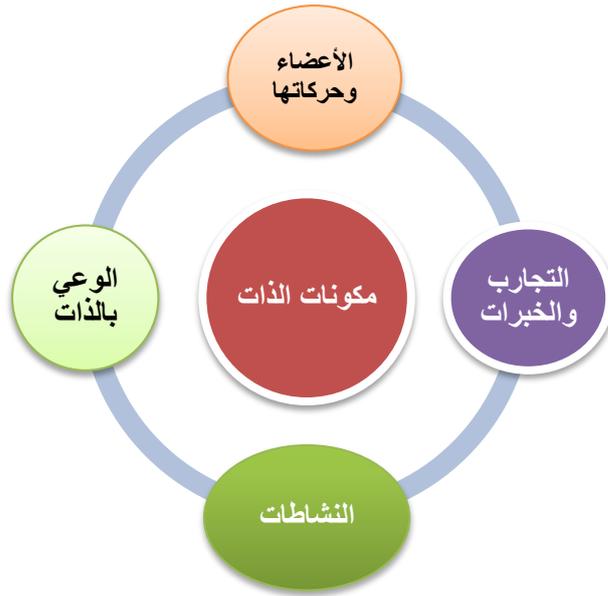
١. **العلاقة مع الأسرة**: يجب ألا يقع الطالب حائراً بين متطلبات الأسرة والاحتياجات الشخصية والدراسة ؛
٢. **ضغوط الزملاء**
٣. **المجتمع خارج الجامعة**
٤. **الظروف المالية**.

رابعاً / الوسائل المساعدة على التكيف

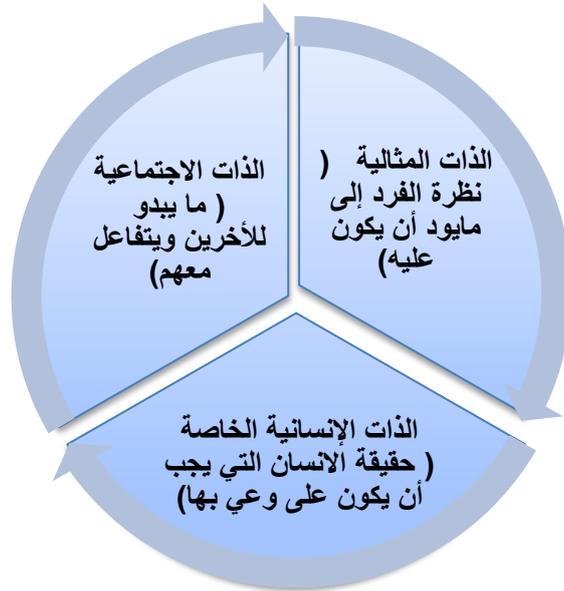
١. **توثيق الصلة بالله عز وجل**
٢. **معرفة طبيعة الانتقال إلى بيئة جديدة**، علماً أن التكيف يمر بمراحل تمتد من النفور إلى الذوبان في المجتمع الجديد ؛
٣. **معرفة الفروق بين الجامعة** وما قبلها من حيث المسؤولية والتوقعات والدراسة والمنافسة ؛
٤. **التفاعل والانخراط في النشاط** ؛
٥. **معرفة الأنظمة والإجراءات** ؛
٦. **طلب المساعدة والمعلومات الصحيحة** ؛
٧. **الاعتدال في الرأي والتفكير** .

خامساً / إدارة الذات

- **إدارة الذات**: هي توجيه الإمكانيات الذاتية إلى آلية استخدام معينة تضمن تحقيق الأهداف المسطرة؛
 - أو هي معرفة الفرد لقدراته واستخدامه الأمثل لهذه القدرات التي يسعى إلى الوصول إليها؛
 - أي أن الأمر يتعلق باتجاهات ومشاعر ومدركات الفرد عن نفسه.
 - وجهات نظر في مكونات الذات الإنسانية
- أ- الوعي بالذات
 - ب- الأعضاء وحرركاتها
 - ت- التجارب والخبرات
 - ث- النشاطات



- أ- الذات المثالية (نظرة الفرد إلى ما يود أن يكون عليه)
- ب- الذات الاجتماعية (ما يبدو للآخرين ويتفاعل معهم)
- ت- الذات الإنسانية الخاصة (حقيقة الانسان التي يجب أن يكون على وعي بها)



سادساً / محاور بناء الذات

١. وضوح الهدف
٢. التفكير بالهدف
٣. الثقة بالنفس
٤. التصرف المنطقي الإيجابي

الفصل الثاني / التخطيط و الهدف

أولاً / المقدمة

- التخطيط المسبق والفعال يساعد على النجاح وعلى تحقيق الأهداف عندما نريد القيام بعمل ما يتطلب الأمر قبل بداية العمل أن نحدد ماذا نريد؟ ماذا سنعمل؟ متى؟ وكيف؟ ...
- أي أنه لا مجال للعشوائية في تحقيق الأهداف، بل الأمر كله منوط بالتخطيط المحكم الهادف والفعال ، الذي يتعين على الطالب الإفادة منه واعتماده أسلوباً للتفوق والنجاح ضمن ما يعرف بالتخطيط الفردي.

ثانياً / التخطيط الفردي

- **التخطيط** : هو قاعدة تستند عليها كافة مكونات العملية الإدارية من تنظيم وقيادة ورقابة
- **التخطيط عملية تقوم أساساً على** :
 - أ- وضع الأهداف
 - ب- وتحديد الوسائل اللازمة لتحقيق تلك الأهداف.
- **التخطيط الفردي** : هو وضع الفرد خططا لما سيقوم به من أفعال في زمان ومكان معين، موضحاً في ذلك الاستراتيجيات والطرق التي تساعد في تنفيذ خطته والوصول بالتالي إلى أهدافه.

ثالثاً / فوائد التخطيط:

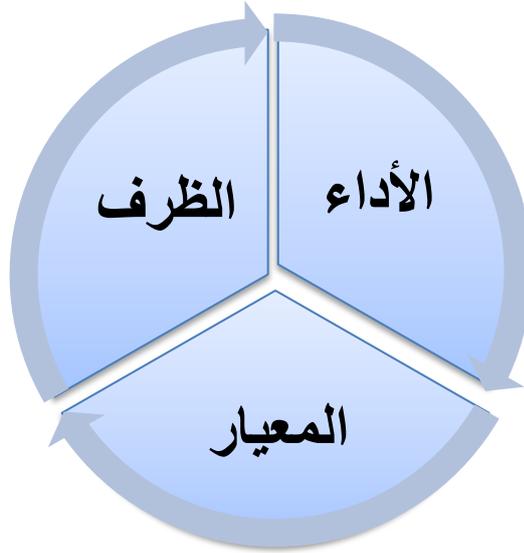
١. يحسن التخطيط من التركيز، ويضفي مرونة على الأداء؛
٢. يقوم التخطيط بتوجيه الفرد نحو الأهداف وتنفيذها؛
٣. يساهم في التعرف على المشكلات التي قد تعترض العمل في المستقبل؛
٤. يساعد على ترشيد النفقات ويضع ضوابط الاستخدام الأمثل للموارد المتاحة؛
٥. يساهم في وجود رقابة على العمل من خلال المعايير الرقابية للأداء؛
٦. يساعد في وضع البرامج الزمنية المحددة للعمل.

رابعاً / مراحل العملية التخطيطية:

١. تحديد الأهداف التي يسعى الفرد إلى تحقيقها
٢. تحديد وتقييم الوضع الحالي بهدف معرفة نقاط القوة والضعف لدى الفرد وما تطرحه بينته الجامعية من فرص وتحديات ؛
٣. تحديد الافتراضات لما ستكون عليه الظروف المستقبلية
٤. تحليل البدائل المستقبلية (الاستراتيجيات) و تشخيصها ثم اختيار البديل الأفضل المحقق للأهداف المسطرة مسبقاً
٥. تنفيذ البديل والخطط الموضوعية
٦. تقييم النتائج المحققة

خامساً / الهدف

- **الهدف** : هو إلى الحالة أو الوضع أو النتيجة المرغوب الوصول إليها مستقبلاً.
- **مكونات الهدف** : لدى صياغة الهدف نجد أنه يتكون من ثلاثة عناصر أساسية هي:
 - أ- **الأداء (Performance)** : ويتعلق الأمر بوجود وصف لما ينبغي القيام به إجرائياً بحيث يكون قابلاً للتطبيق والقياس
 - ب- **الظرف (Condition)** : وتشمل الظروف المكان والزمان لحدوث السلوك (البيت، قاعة الدرس، الصباح، أثناء العطلة...)
 - ت- **المعايير (Criteria)** : وهي عبارة عن مستوى أداء الفرد مقارنة بالآخرين من نفس الفئة التي ينتمي إليها وهي أنواع:
 - i. تحديد مستوى دقة الأداء، كأن أطبع الصفحة دون أخطاء إملائية؛
 - ii. تحديد تكرار السلوك، كأن أقرأ الدرس ثلاث مرات؛
 - iii. تحديد نوعية الأداء كأن أجيب عن الامتحان بخط واضح؛
 - iv. تحديد الفترة الزمنية كأن أراجع مادة الامتحان لمدة عشر ساعات.



سادساً / أنواع الأهداف:

- استناداً لمعيار الزمن نميز ما بين الأنواع التالية للأهداف التي يعتمد بعضها على بعض:
١. الأهداف طويلة الأجل (٥ سنوات فأكثر): وتمثل ما يطمح أن يكون عليه الفرد في حياته (طبيباً، محامياً،...);
 ٢. الأهداف متوسطة الأجل (من ١ إلى ٥ سنوات): وهي المتعلقة بمرحلة معينة كالمرحلة الجامعية (التخرج بامتياز) وتعتمد على الأهداف القصيرة؛
 ٣. الأهداف قصيرة الأجل (أقل من سنة) وتعتمد على الأهداف اللحظية وتحتاج لفترات قصيرة (الحصول على درجة "١") في مقرر ما خلال الفصل الأول)؛
 ٤. الأهداف اللحظية (يوم، أسبوع، شهر): وتمثل ما نقوم به من سلوكيات يومية لخدمة الهدف قصير الأجل.

سابعاً / خصائص الأهداف الفاعلة

١. أن تكون واضحة ومحددة بشكل دقيق؛
٢. أن تكون قابلة للقياس؛
٣. أن تكون موسومة بالتحدي؛
٤. أن تكون مرتبطة بفترة زمنية محددة؛
٥. أن تكون واقعية وقابلة للتحقيق.

ثامناً / أساسيات تحديد أهداف المذاكرة:

١. البدا بتدوين الأهداف وفقاً لتقسيماتها (لحظية، قصيرة، متوسطة وطويلة)؛
٢. التقسيم الزمني للأهداف من حيث المدة الزمنية اللازمة لكل هدف؛
٣. وضع الأولويات ويكون ذلك من خلال اختيار الأهم فالمهم؛
٤. وضع أهداف ذات مستوى عالٍ ومعقول؛
٥. حدد أهدافك بوضوح؛
٦. القيام بالفعل الصائب وبإخلاص؛
٧. مراجعة وتعديل الأهداف عند اللزوم؛

الفصل الثالث / الدافعية واستراتيجية النجاح

أولاً / المقدمة

- هناك مقولة مفادها أن النجاح هو محصلة (١%) نكاه وعبقرية و(٩٩%) من المثابرة والدافعية وهي مقولة تعكس واقع كثير من الأنشطة اليومية.
- برغم حاجة الجميع للتحفيز الذاتي، فحاجة طلاب الجامعة إليه أكبر، ويمكن تشبيه التحفيز الذاتي المستمر الذي يحتاج إليه الطالب الجامعي بحاجة السيارة إلى الوقود.

ثانياً : الدافعية

- **الدافعية:** هي المحركات التي تدفعنا للقيام بسلوك معين، وتوجه هذا السلوك التوجيه الصحيح، ونستدime لتحقيق الأهداف المرجوة من هذا السلوك.

• مصدر الدافعية:

١. الحاجات الإنسانية

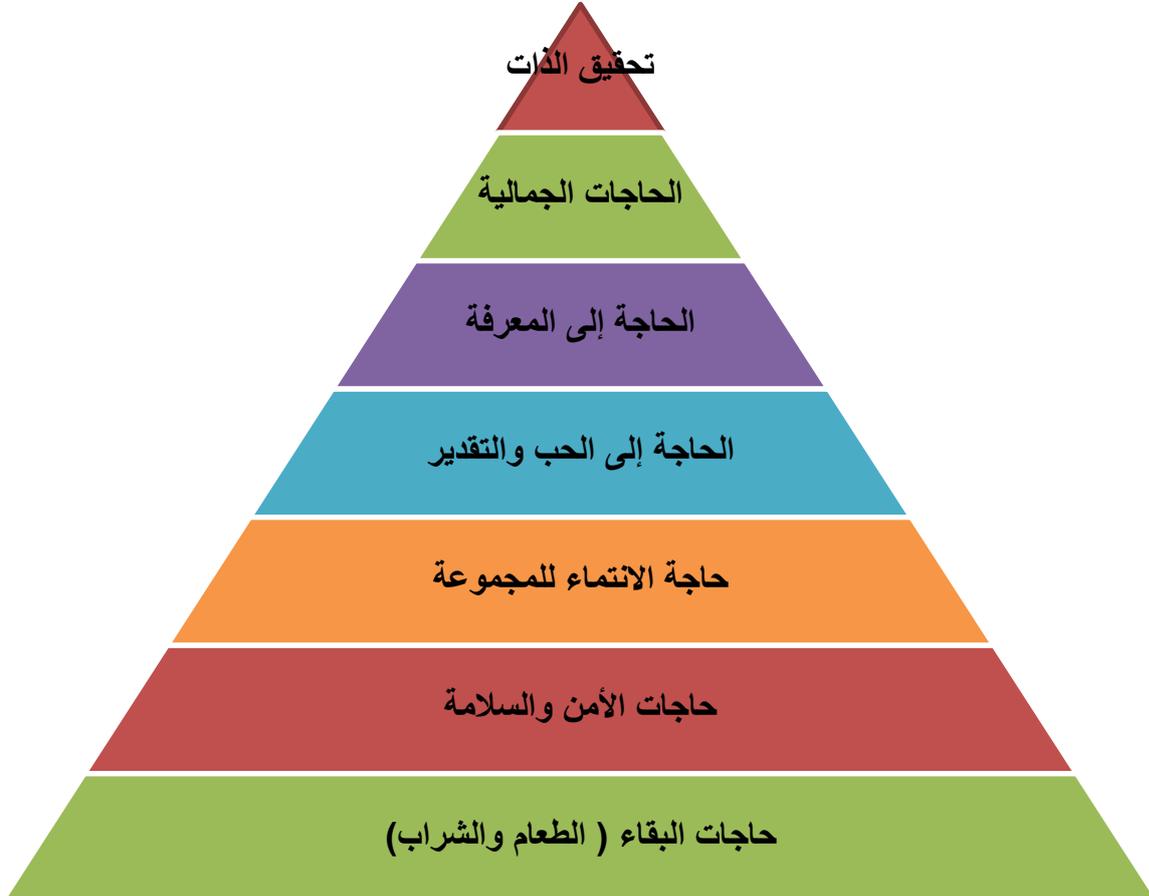
هرم ماسلو

- حاجات البقاء (الطعام والشراب)
- حاجات الأمن والسلامة
- حاجة الانتماء للمجموعة
- الحاجة إلى الحب والتقدير
- الحاجة إلى المعرفة
- الحاجات الجمالية
- تحقيق الذات

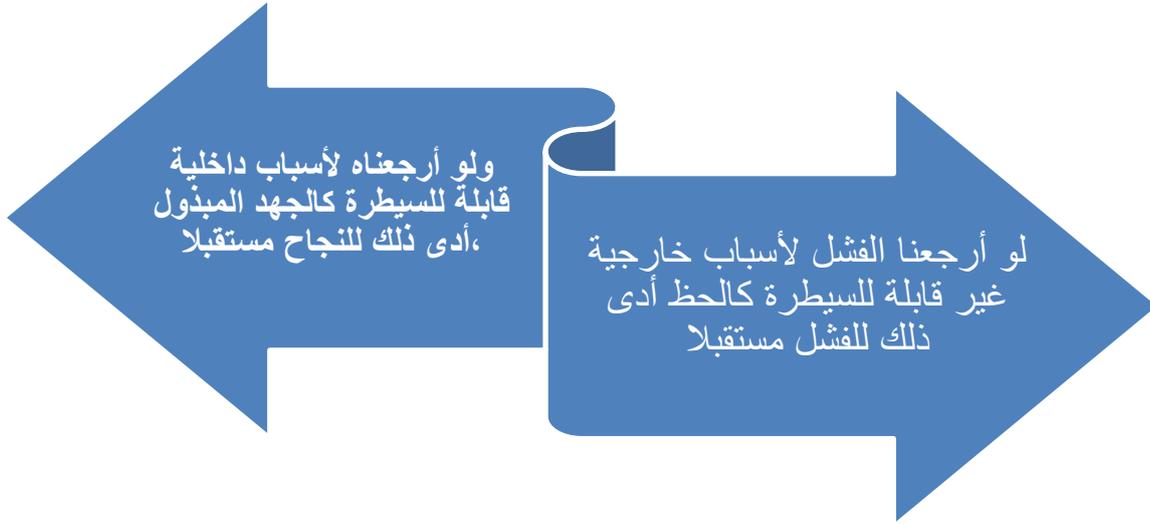
٢. المكافآت والتعزيز الخارجي (الدافعية الخارجية)؛

٣. حب الاستطلاع والتفوق والتعلم (الدافعية الذاتية)؛

٤. ملاحظة سلوك الآخرين وما قد تثيره من دافعية.



- **العزو:** هو إرجاع أسباب النجاح أو الفشل لأمر ما، علماً أنه كثيراً ما يعلق الناس فشلهم على الأسباب الخارجية:



ثالثاً / معوقات التحفيز

١. التسويف وعدم الشروع في الخطوة الأولى لإنجاز المهمة؛
٢. عدم وجود خطة أو أهداف محددة لدى الطالب؛
٣. تأثير الزملاء غير الجادين وغير المحفزين ذاتياً؛
٤. ضعف الثقة بالنفس وعدم تقدير الذات؛
٥. الشعور بالإحباط عند أي فشل أو تعثر؛
٦. السهر وقلة النوم والإجهاد النفسي والجسدي.

رابعاً: استراتيجية النجاح

- يمكن للفرد أن يحقق النجاح عندما يمتلك استراتيجيات واضحة ومحددة نحو النجاح ويتم ذلك من خلال القيام بمجموعة إجراءات من أهمها:

١. تعزيز الثقة في النجاح:

- أ- أحرص على أن يكون حديثك الذاتي إيجابياً (فكر بالنجاح)؛
- ب- لا تقع أسير فكرة أن النجاح حظ (الناجحون أناس عاديون)؛
- ت- ذكر نفسك بانتظام بأنك أفضل مما تظهر عليه؛
- ث- فكر بمستوى كبير وبأهداف عظيمة اعتمداً على التخطيط العملي؛
- ج- أنت قادر فعلاً على النجاح لو أردت وبذلت الجهد الكافي.

٢. امتلاك مفاتيح النجاح:

- أ- الدوافع القوية (هي محركات للسلوك الإنساني)؛
- ب- الطاقة اللازمة للحياة (هي وقود الحياة)؛
- ت- المعرفة والمعلومات (هي قوة لمن يمتلكها)؛
- ث- التصور والرؤية الواضحة (هو الطريق للنجاح)؛
- ج- الفعل أو الإجراء (هو الطريق للقوة)؛
- ح- التوقع (هو الطريق للواقع)؛
- خ- الالتزام بالعمل (هو بذرة الإنجاز)؛
- د- المرونة (هي قوة الليونة)؛
- ذ- الصبر (هو مفتاح الفرج)؛
- ر- النظام والانضباط (هو أساس التحكم بالنفس).

٣. تطبيق مراحل النجاح:

أقترح كل من هاري أدلر و بريل هيدز نموذجاً بالمرحلة الأربعة التالية التي قد يكون الفشل كامناً في تجاوز إحداهما:

- أ- تحديد الهدف (أخذ قرارات بشأن ما تريد)؛
- ب- التطبيق (افعل شيئاً)؛
- ت- تقييم وملاحظة ماذا حدث؛
- ث- إحداث التغيير والتعديل اللازم للوصول إلى الهدف.

نموذج هاري و بريل

أخذ قرارات بشأن ما تريد (حدد هدفك)

قم بالتغيير
للاوصول للهدف
المرجو (عدل)

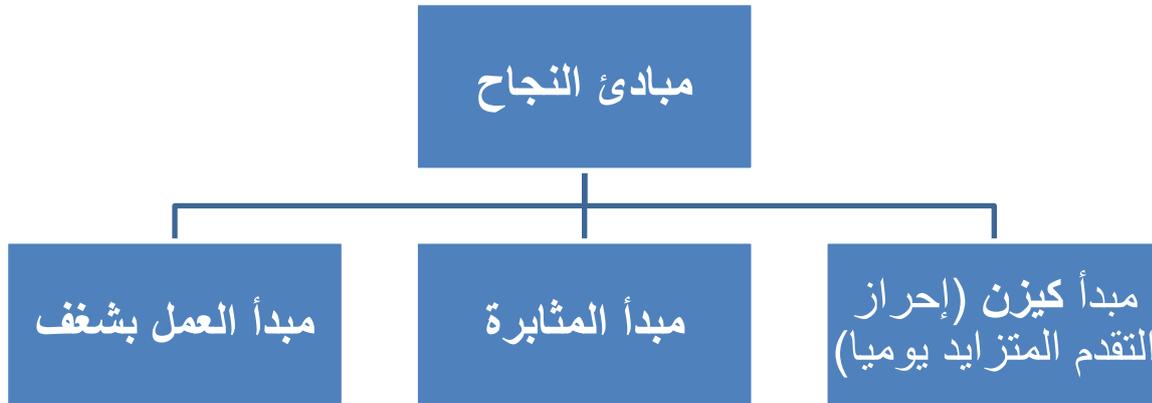
لاحظ ماذا
حدث (قوم)

افعل
شيئاً (طبق)

٤. المحافظة على النجاح الدراسي:

- أ- لا تقنع بالوصول على درجة جيدة واجعل شعارك التفوق فالإنجاز العالي مرتبط بالطموح العالي؛
- ب- الالتزام بالبحث عن النجاح والوصول للأفضل وتشكيل عادات نافعة للوصول لذلك؛
- ت- لا تمكث في مستوى واحد واحرص على ابتكار أهداف جديدة ومواصلة التقدم؛
- ث- استمتع بعملية التعلم فهي كفيلة بأن تجعلك في المقدمة.

خامساً / مبادئ النجاح



الفصل الرابع / إدارة الوقت

أولاً / المقدمة

- الوقت هو الحياة، فإذا ذهب جزء من وقت الإنسان ذهب بعضه...
- وأخذاً في الاعتبار لما يؤمله المجتمع في الطالب الجامعي، وما تقتضيه المرحلة من تراكم للأعباء والمهام التي تضيق بها الأوقات؛
- ولأن حياة الطالب حياة مركبة تحتوي على الكثير من الأمور المهمة التي تتداخل مع بعضها البعض، كان لابد من تزويده بمختلف تقنيات وأساليب إدارة الوقت.

ثانياً / أهمية الوقت وخصائصه:

• الخصائص المميزة للوقت:

١. الوقت مورد ثمين و نادر.
٢. لا شيء أطول ولا أقصر من الوقت.
٣. لا يمكن القيام بأي نشاط أو عمل دون وقت.
٤. الوقت سريع الانقضاء.
٥. يختلف الوقت كمورد غير متجدد عن بقية الموارد لأنه:
٦. لا يمكن تخزينه.
٧. لا يمكن إحلاله أو تبديله.
٨. لا يمكن تداوله أو تأجيله أو إعارته أو اقتراضه أو مضاعفته أو تصنيعه أو تغييره.
٩. الوقت مورد محدد، في تناول الجميع، إذ يملكه كل الناس ولا أحد يستطيع زيادته.

• أهم مضيعات الوقت

١. المقاطعات الهاتفية.
٢. دخول الزملاء.
٣. العجز عن قول لا ، وكون الطالب تحت التصرف.
٤. الزوار الذين يأتون دون موعد.
٥. الالتزامات الشخصية والعائلية.
٦. التعطل المتكرر للسيارة.
٧. غياب خطة العمل.
٨. أهداف وأولويات غامضة ومتغيرة.
٩. أعمال قيد التنفيذ (التسويق).
١٠. غياب الحدود القصوى للأجل .
١١. محاولات التحسين المبالغ فيه.
١٢. غياب التنظيم في المكتب.

ثالثاً / تقنيات إدارة الوقت

• مفهوم إدارة الوقت:

إدارة الوقت للطالب الجامعي هو تنظيم وقته وتوزيعه بما يتناسب ومتطلبات المواد الدراسية والحياة اليومية، بحيث يتم استغلال الوقت بأفضل صورة.

• خطوات إدارة الوقت

١. تحديد الوقت: ماذا يجب أن نعمل؟ متى يجب ذلك؟ أين؟ ما هي أولويات العمل؟ ما هو مقدار الوقت المستغرق؟
٢. إعداد خطط عمل لتحقيق الأهداف.
٣. تنفيذ خطط العمل المرسومة وفق جدول زمني محدد.
٤. تبني أساليب وحلول ملائمة لمواجهة تضيق الوقت.
٥. المتابعة وإعادة التحليل بهدف التطوير.

• إجراءات مهمة للتحكم في الوقت

١. جرد الأنشطة :

أي إعداد وثيقة الأنشطة وملئها دوريا (ثقافة الأجندة)، حيث يقوم يوميا ببرمجة الأعمال ذات الأولوية وتسجيلها على مفكرته التي تضم أيضا أعمال قديمة مبرمجة لنفس اليوم.

٢. تحليل الوقت وتخصيصه :

أي تحديد وقت العمل المنوط به (مذاكرة، محاضرات...)، والوقت المخصص للأنشطة الشخصية والوقت الواجب تخصيصه للعائلة...

٣. تنظيم فترة العمل :

التنظيم الجيد للوقت يمر حتما بهيكله سليمة للأعمال الواجب إنجازها
تنقسم الأعمال إلى:

- أ- الأعمال الواجب إنجازها بأولوية قصوى.
- ب- الأعمال التي ستنجز في أقرب وقت ممكن.
- ت- الأعمال التي ستنجز حينما يمكن.

٤. تقييم الأداء :

كم من المهام أنجزت؟ ولماذا كنت قادرا على إنجازها؟
كم من الأمور لم تنجز ولماذا حدث ذلك؟
هل بالإمكان إنجاز ما فات في اليوم التالي دون الإخلال بالمهام الأخرى؟
هل أنا ملتزم بأولوياتي وأهدافي التي وضعتها لنفسي؟
هل كانت هناك أزمات وطوارئ؟ وكيف تعاملت معها؟

مثال لمفكرة المهام اليومية

التاريخ

اليوم

الأعمال	الأهمية	التنفيذ
واجب الرياضيات	مهم جدا	تم
بحث مبادئ إدارة الأعمال	مهم جدا	لم يتم
مذاكرة لاختبار مادة...	مهم جدا	تم
زيارة الأستاذ في المكتب	مهم	تم
الذهاب للمكتبة للبحث	مهم بعض الشيء	لم يتم
	أخرى	
زيارة صديق	غير مهم	لم يتم
إصلاح السيارة	مهم بعض الشيء	تم
غسيل الملابس	مهم	تم

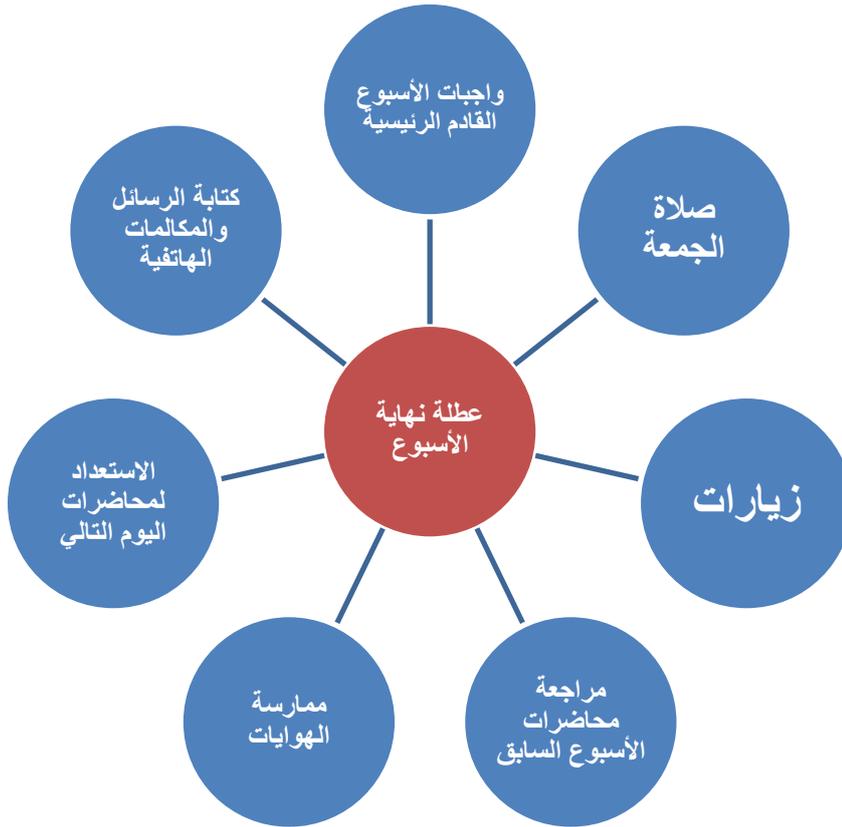
• إرشادات عامة للتوظيف الأمثل للوقت

١. التعود على البرمجة.
٢. تحديد الأولويات.
٣. تفهم مراحل دورة اليقظة والانتباه لدى الطالب.
٤. تفادي تأخير الأعمال إلى الساعات الأخيرة لانقضاء مهلتها.
٥. محاولة استدراك التأخر في الوقت.
٦. ترتيب المكتب واعتماد نظام لحفظ الملفات و الأوراق.
٧. استخدام التكنولوجيات الحديثة للتحكم بالوقت.
٨. استغلال أجزاء الوقت المهدور.
٩. تخصيص أوقات للراحة.
١٠. الحفاظ على اللياقة البدنية (ممارسة الرياضة).

• تنظيم وقت العطلة الأسبوعية:

إذا كان بعض الطلاب يعتبرون هذه العطلة مخصصة للتسليّة والترفيه ، فإن بعض المهتمين يستغلون جزءا منها للمذاكرة أيضا.

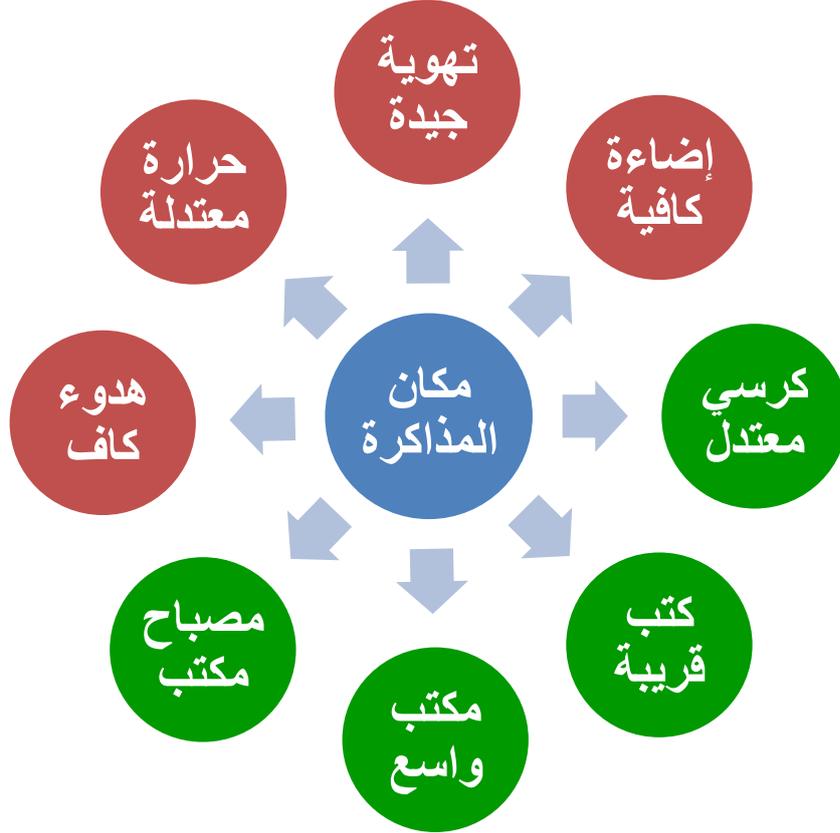
نموذج لتنظيم عطلة الأسبوع



• مكان المذاكرة:

إذا كان زمان المذاكرة مهما لتحقيق عوامل النجاح، فإن مكانها لا يقل شأنًا عن ذلك، وهذا فضلًا عن الدور التكاملي الذي يلعبه في إدارة الوقت.

شروط مكان المذاكرة



الفصل الخامس / التركيز والتذكر

أولاً / المقدمة

- بالنظر إلى الدور المنوط به، فإن الطالب محتاج إلى بذل الكثير من الجهد والمذاكرة، وفهم الأسس والأساليب العلمية للمذاكرة الناجحة والفاعلة خاصة في ظل كثرة المعوقات الداخلية والخارجية للتركيز.
- من هنا كان لابد من تحسين أساليب التركيز والتذكر والوقوف على أحدث الأساليب والتجارب العلمية في هذا المجال.

ثانياً / التركيز والتذكر

- **التركيز في الدراسة هي:** القدرة على التعلم أو الدراسة بجدية في مهمة ما حتى يصل الفرد لدرجة استعادة أي شيء آخر عند انتباهه.
- **التركيز** هو عملية مرتبطة بالحواس؛ وهو عملية واعية مرتبطة بالاهتمام والانتباه للمثيرات

• معوقات التركيز:

هناك العديد من المثيرات التي تعمل على إعاقة عملية التركيز، والتي ينبغي التنبيه إليها، منها ما يقع داخل نطاق الفرد، ومنها ما هو خارجي:

١. عوامل التشتت الخارجية

- i. الضوضاء والإزعاج؛
- ii. المكان غير المريح؛
- iii. مقاطعة الآخرين؛
- iv. التلفزيون؛
- v. الأعباء الإضافية للآخرين.

٢. عوامل التشتت الداخلية

- i. نقص عدد ساعات النوم؛
- ii. المرض والإصابات الجسدية؛
- iii. سوء التغذية؛
- iv. الضغط النفسي؛
- v. الخلافات مع العائلة والأصدقاء؛
- vi. القلق.

• تحسين القدرة على التركيز:

١. اعقد العزم على التحكم في العوامل التي بمقدورك التحكم فيها
٢. تخلص من نصوص الوقت الإلكترونية (ألعاب كومبيوتر، تلفزيون، إنترنت)
٣. استعد للمذاكرة والتركيز (كن جاهزاً، أقتنع نفسك، قم بتمارين جسدية)
٤. اهتم بنفسك (نوم كاف، تغذية متوازنة، بعد عن الإفراط في الانفعال)؛
٥. قم بوضع أهداف واقعية؛
٦. قم بوضع قوائم كالمذكرات، والمواعيد، وما عليك القيام به يومياً؛
٧. تعرف على مسببات الضغط لديك وضع لها ملفاً للمتابعة؛
٨. كن واعياً عندما تأتيك أفكار أخرى تشتت الفكرة التي تركز عليها؛
٩. إذا وصلت حد التعب قم بعملية استرخاء أو راحة لوقت معين.

ثالثاً / الذاكرة

- **الذاكرة هي** : قابلية الإنسان للاحتفاظ بالتجربة والمعرفة واستدعائها عند اللزوم. يمكن التعرف عليها أكثر، من خلال المراحل الثلاثة المميزة لها:

١. الترميز ويبدأ بلفت الانتباه لمثير ما، ثم يتحول إلى رموز تفهمها الذاكرة، وتنتقل لمرحلة الحفظ
٢. الاحتفاظ تتم فيها معالجة المعلومات وتصنيفها والاحتفاظ بها لمدة طويلة
٣. الاستدعاء وفيها يتم استرجاع المعلومات المخزنة عند الحاجة لذلك

- **النسيان**: هو فقدان للمعلومات من الذاكرة حينما نحتاج لاسترجاعها، وهو سلاح ذو حدين؛ فبالرغم من جانبه الإيجابي، فهو يشكل عقبة أمام الطالب الذي يريد تذكر المعلومات في الامتحان لكنه يفشل في استعادتها في الوقت والشكل المناسبين.

العوامل المؤثرة طردياً على الذاكرة:

١. تأثير الحواس (كلما كانت أكثر من حاسة تستقبل الحدث كان أكثر رسوخاً)
٢. تأثير المعلومات الأكثر حداثة والأولية
٣. تأثير التشابه
٤. تأثير القرب (الشيء القريب يسهل تذكره لأنه مميز)
٥. تأثير التكرار
٦. تأثير التحديد (الأماكن والتواريخ)
٧. الارتباطات الذهنية (تنشأ عن تكوين الصور العقلية المرئية)
٨. تأثير الانفعالات (أيام الحزن الشديد أو الفرح والسعادة)

العوامل المساهمة في تحسين الذاكرة:

١. الاسترخاء بدل التوتر؛
٢. النشاط بدل الخمول؛
٣. تحديد الأوقات لأداء المهام (ضغط الوقت يبرز الطاقة الكامنة للذاكرة)؛
٤. تقسيم المادة موضوع المذاكرة وبشكل منسجم
٥. تكوين ارتباطات ذهنية (ربط أشياء سهلة التذكر بأشياء صعبة في المادة)؛
٦. المذاكرة المبكرة والمنتظمة؛
٧. تطوير أدوات معاونة للذاكرة (بطاقات استذكار، رسم خرائط ذهنية، قوافي متناغمة..)؛
٨. التدريب المستمر للذاكرة على حفظ واستدعاء المعلومات
٩. التفكير في المعلومات قبل النوم.

رابعاً / الخريطة المفاهيمية

الخريطة المفاهيمية :

هي علاقة ذات معنى بين المفاهيم في شكل تكون عبارة عن مفهومين أو أكثر تتصل ببعضها بواسطة الكلمات في إطار معين (NOFAK & GODEN,1995)؛
او هي رسوم تخطيطية ثنائية الأبعاد توضح العلاقات المتسلسلة بين المفاهيم في أي نوع من فروع المعرفة المستمدة من البناء المفاهيمي (السعدي، ٢٠٠٠).

مكونات الخريطة المفاهيمية:

١. المفهوم العلمي: هو بناء عقلي ينتج من الصفات المشتركة للظاهرة، أو تصورات يكونها الفرد للأشياء يوضع المفهوم داخل شكل مربع أو دائري

أنواع المفاهيم:

- i. مفاهيم الربط،
- ii. مفاهيم الفصل،
- iii. مفاهيم العلاقة،

.iv المفاهيم التصنيفية،

.v المفاهيم العلمية

.vi المفاهيم الوجدانية.

٢. كلمات الربط: تستخدم للربط بين مفهوميين أو أكثر (تنقسم، يتركب من...)
٣. الوصلات العرضية: هي عبارة عن وصلة بين مفهوميين أو أكثر من التسلسل الهرمي تمثل في صورة خط عرضي
٤. الأمثلة: وهي الأحداث أو الأفعال المحددة التي تعبر عن أمثلة للمفاهيم، وغالبا ما تكوم أعلاما، لذا لا تحاط بدوائر وأشكال.

• كيف نشكل خريطة مفاهيمية؟

- استخدم ورقة وقلما وممحاة مع الألوان لإبراز المفاهيم؛
- إختار موضوعا يحمل معنى متكاملًا؛
- تحليل مضمون الموضوع لتحديد مفهومه الأساسي ومفاهيمه الفرعية؛
- إعداد قائمة بالمفاهيم وترتيبها تنازليا تبعاً لشموليتها وتجريدها؛
- تصنيف ووضع المفاهيم حسب مستوياتها والعلاقات فيما بينها؛
- وضع المفاهيم داخل أشكال؛
- ربط المفاهيم المتصلة وكتابة الكلمات الرابطة؛
- كتابة الأمثلة أسفل الخريطة؛
- مراجعة الخريطة.

الفصل السادس / استراتيجيات القراءة الفعالة

أولاً / المقدمة

- إن القراءة تعد بمثابة العملية المحورية في عملية التعلم. واعتماداً على كونها إحدى أهم وسائل إيصال المعلومات للطالب الجامعي ،
- وأخذاً في الاعتبار لطبيعة المرحلة الجامعية، فإنه على الطالب قراءة الكثير، للوقوف على الحقائق والمفاهيم وفهمها وربط بعضها ببعض.
- وعليه كان لا بد من تزويده بمختلف الأساليب والاستراتيجيات التي تساعد على ذلك.
- **ملاحظة:** تشير الأبحاث إلى أن ٩٥% من القراءة عملية عقلية تتعلق بتفسير الرموز الكتابية وفهمها، وأن ٥% فقط هي براعة بصرية آلية.

ثانياً / أنواع القراءة:

هناك العديد من أنواع القراءة، يرتبط كل نوع منها بهدف معين، فلا بد إذن من تناسب النوع المختار مع الهدف.

١. القراءة التمهيدية:

هي طريقة تمكن من الوصول إلى حس الكاتب واتجاهه العام في الكتابة بسرعة، في فصل من الكتاب أو الكتاب كله، وتشمل قراءة المقدمة والجزء الأوسط والخاتمة.

- مثال ١: كيف تقرأ فصلاً من كتاب قراءة تمهيدية؟
اقرأ أول فقرتين قراءة شاملة؛
اقرأ الجملة الرئيسية التي يدور حولها الكلام، ويمكن أن تكون في البداية أو النهاية؛
اقرأ فقرات الخاتمة قراءة شاملة.
- مثال ٢: كيف تقرأ كتاباً كاملاً قراءة تمهيدية؟
اقرأ العنوان ثم قائمة المحتويات بتأن وتفكير؛
اقرأ أول وآخر فصلين قراءة تمهيدية ثم أعد قراءتهما قراءة شاملة؛
ابحث في قائمة المحتويات عن الفصل الذي يحتوي ملخصاً للكتاب وقرأه قراءة تمهيدية ثم قراءة شاملة؛
إذا قررت أن تقرأ الكتاب كله فاقرأ كل فصل قراءة تمهيدية قبل القراءة الشاملة.

٢. القراءة الأساسية (الكلمات والعبارات المفتاحية):

- يتم خلالها التركيز على العبارات المهمة لأنها تمثل المفاتيح أو الأدلة التي تدور حولها تفاصيل النص وتساعد على فهم الموضوع.
- يتم خلالها النظر لكل الكلمات مع إعطاء الكلمات والعبارات المهمة وقتاً أكثر.

٣. القراءة المتصفحة (Scanning): هي عملية قراءة انتقالية يتم فيها ترك أجزاء كبيرة من القطعة بدون قراءة.

٤. القراءة للدراسة والتعلم (Study Reading): تتطلب القراءة للدراسة والتعلم، القراءة أكثر من مرة.

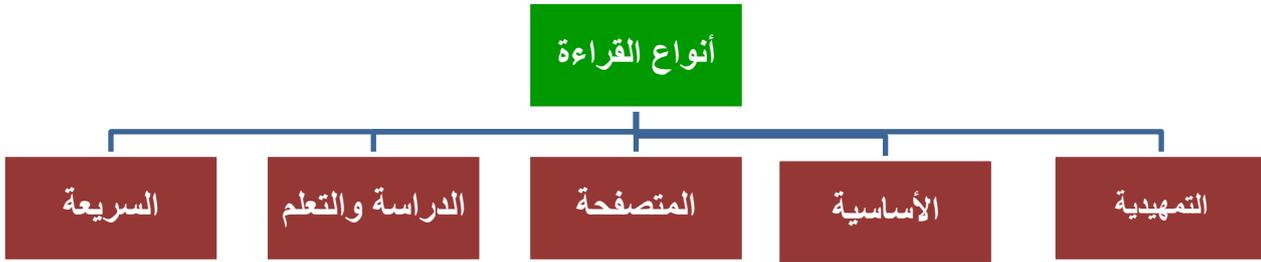
- من استراتيجيات هذا النوع (SQ3R): وهي تلخيص لخمس خطوات هي:
أ- المسح (Survey): وتعني الحصول على فكرة شاملة عن الموضوع الذي ستقرأه قبل قراءة التفاصيل ويتم ذلك من خلال قراءة:
i. العناوين
ii. قائمة المحتويات
iii. الملخصات
iv. الرسوم البيانية

- ب- **الأسئلة (Questions):** أي قيام القارئ بوضع الأسئلة على المواضيع التي تم مسحها، وتكون في البداية مكتوبة، على أن يتم الاستغناء عن الكتابة بعد التمرن على العملية وبتقليل الأسئلة
- ت- **القراءة (R1=Reading):** هنا يقوم القارئ بالقراءة عدة مرات بحثاً عن إجابات الأسئلة المطروحة وعن الأفكار الرئيسية، يمكن بداية القيام بقراءة سريعة ثم إعادة القراءة لتأكيد ما تم التوصل إليه من أفكار؛
- ث- **التسميع (R2=Reciting):** ويكون بسرد القارئ لما قرأه من ذاكرته لتثبيت المعلومات في ذهنه،

- ويمكن أن يكون التسميع أولاً بأول تبعاً لتسلسل قراءة الأجزاء،
 - أو بعد أول قراءة للكتاب مباشرة، كما يمكن كتابة النقاط التي تم تذكرها؛
- ج- **المراجعة (R3=Reviewing):** وتعني مراجعة ما تم القيام به في الخطوات الأربعة السابقة، وتتم من خلال:

- i. القراءة المسحية للتركيب العام للجزء، خصوصاً إعادة مسح العناوين والملخصات؛
- ii. تذكر الأسئلة المثارة في البداية وما مدى الإجابة عنها، وهل يتبادر للذهن غيرها؛
- iii. إعادة القراءة للتأكد من تذكر كل شيء مهم؛
- iv. التسميع واختبار التذكر عبر كتابة النقاط الرئيسية وتذكر الفرعية المندرجة تحتها.

- هـ. **القراءة السريعة (Rapid reading):** وهي القراءة الفعالة وتعني سرعة تفسير الرموز المقروءة، وتقاس بمتوسط الكلمات التي تقرأ في الدقيقة إضافة إلى استيعاب ما تم قراءته.



ثالثاً / كيف تحسن سرعتك في القراءة؟

- **تقنية المجازاة أو ضبط السرعة:**
ملحوظة هامة: عند التدريب في المرات الأولى على القراءة السريعة يجب التركيز على القراءة بدل الاستيعاب والفهم الذي سيأتي لاحقاً بعد التمرن على التقنية.
- **شكل خطوات تحسين القراءة**
 - i. الخطوة الأولى /
 - ضع الكتاب الذي ستقرئه باستقامة أمامك.
 - قلب الصفحات مستخدماً يدك اليمنى وممسكاً بالصفحة التي على جانبك الأيسر من زاويتها العلوية.
 - إذا كنت أعسر فافعل العكس.
 - ii. الخطوة الثانية / استخدم أصبع يدك اليمنى أو قلماً كمحدد للسرعة وحركه بثبات في اتجاه انتقال الصفحة.
 - iii. الخطوة الثالثة / مرر عينيك بهدوء نزولاً إلى أسفل الصفحة وراء أصبعك المتحرك. سيساعد أصبعك عينيك على الحركة بشكل أسهل وأسرع.

iv. تثبيت المهارة

مارس هذه التقنية حتى تستطيع عملها بسهولة ودون جهد. قد تبدو لك غريبة بل مزعجة في البداية لكن عليك المتابعة حتى تشعر بالراحة من ذلك.

• توجيهات لتحسين سرعة القراءة:

• إن مدى الكلمات التي تلتقطها العين، ومدى الوقوف لتثبيت الكلمات هو ما يحدد سرعتك في القراءة. وتتطلب سرعة القراءة:

- i. هدوء المكان وملاءمة الزمان؛
- ii. التركيز الذهني وعلى الأفكار الرئيسية؛
- iii. توسعة مدى العين (نصف السطر-السطر كله)؛
- iv. تنوع السرعة حسب الهدف وحسب طبيعة المادة؛
- v. تنقل العين إلى الأمام؛
- vi. القراءة الصامتة؛
- vii. القراءة تحت ضغط الوقت.

• حركات العين حسب نوعية القارئ

- i. القارئ الماهر
 - ✓ لديه مجال بصري كبير في السطر الواحد (من نصف إلى سطر)؛
 - ✓ عدد وقفات العين أثناء القراءة قليلة؛
 - ✓ تتحرك عيناه غالبا في اتجاه واحد من الخلف إلى الأمام.
- ii. القارئ غير الماهر
 - ✓ لديه سعة مجال بصري محدودة في السطر الواحد (لا يتجاوز الكلمة أو الثلاث كلمات في السطر)
 - ✓ عدد وقفات العين أثناء القراءة كثيرة؛
 - ✓ لا يوجد اتجاه واحد لحركات العين التي كثيرا ما ترجع للخلف ثم للأمام.

الفصل السابع / إدارة الاختبارات

أولاً / المقدمة

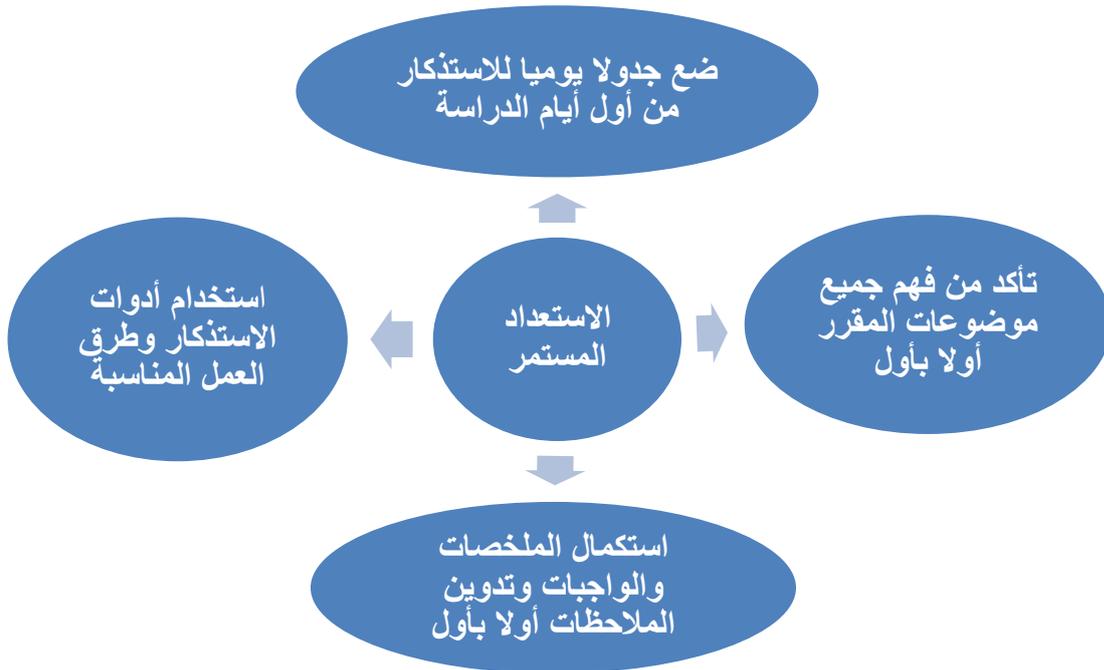
- الاختبارات هي إحدى الوسائل المهمة التي يتم من خلالها تقييم مدى تحصيل الطالب الدراسي ومستوى أدائه الأكاديمي.
- تختلف نظرة الطالب للاختبارات بين محب لها أو كاره، وبين متحد لها أو مستسلم، وبين مستعد لها أو متردد، وبين مستهين بها أو مستنقل، وبين متخذ لها غاية ومتخذ لها وسيلة للتعلم، ولكل موقف انعكاسه على الأداء.
- وأخذاً في الاعتبار لكل ذلك، ولقلق المصاحب لهذه الاختبارات، كان لابد من تذليل الصعاب وبيان حقيقة طبيعة الاختبارات والسبل الفاعلة للتعامل معها.

ثانياً / المراحل الأساسية لإدارة الاختبارات

١. الاستعداد المستمر للاختبارات:

- الخطأ الجسيم الذي يقع فيه معظم الطلاب أنهم لا يذكرون إلا ليلة الاختبار أو قبلها بمدة يسيرة، مع أنه عليهم أن يكونوا على استعداد مستمر، وذلك يؤدي إلى:
- i. عدم توفر الوقت الكافي للطالب لمذاكرة المادة كلها؛
 - ii. عدم توفر الوقت الكافي للطالب لتثبيت ما قرأ في ذاكرته؛
 - iii. ازدياد نسبة قلقه وتوتره ليلة الاختبار، مما يضطره بالتالي للسهر.

متطلبات الاستعداد المستمر



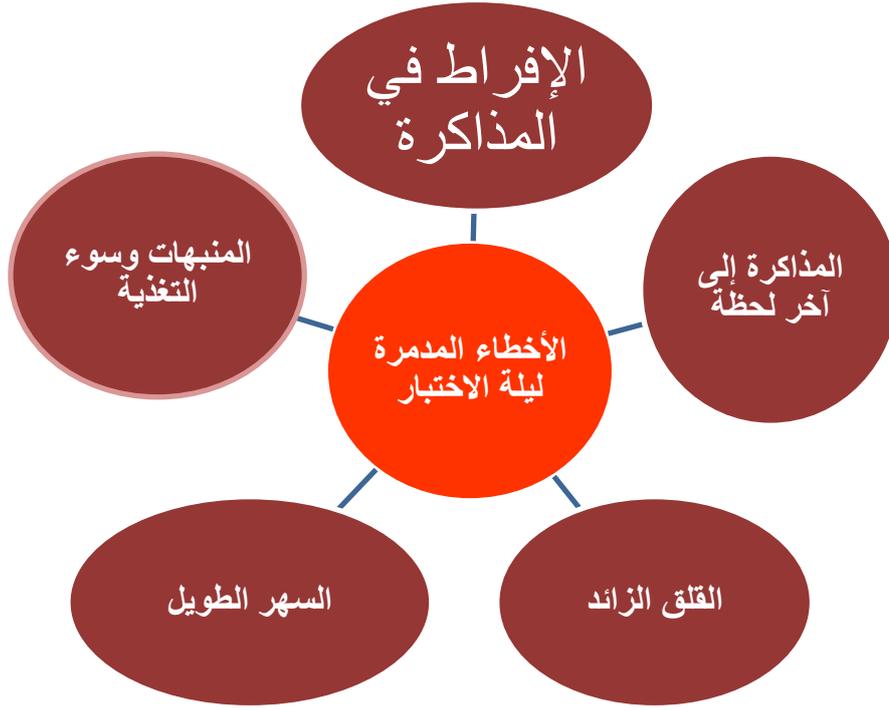
٢. الاستعداد الأخير قبل موعد الامتحان بوقت كاف:

- i. ضع جدولاً للمذاكرة النهائية قبل الاختبار بوقت كاف
- ii. استذكر بتركيز مستعينا بملخصاتك وملاحظاتك؛
- iii. ركز على ما لا تعرف وتغلب على مشكلاته؛
- iv. تعرف على نمط أسئلة أستاذك مستعينا باختباراته الدورية؛
- v. أجر لنفسك اختباراً افتراضياً أو أجب على اختبارات سابقة.

٣. المراجعة السريعة ليلية للاختبار:

- i. اجعل ليلية الاختبار ليلية سعيدة وخالية من التوتر؛
- ii. اكتف بمراجعة خفيفة للمادة؛
- iii. الاعتناء بالتغذية السليمة؛
- iv. النوم المبكر(فترة نوم لا تقل عن ٨ ساعات)
- v. تجنب أخذ المنبهات المدمرة للدماغ.

الأخطاء المدمرة ليلية للاختبار



٤. مرحلة أداء الاختبار:

- i. التأكد من ورقة الأسئلة؛
- ii. كتابة الاسم والرقم الجامعي والشعبية؛
- iii. قراءة التعليمات جيدا قبل البدء بالإجابة؛
- iv. فهم السؤال جيدا قبل الإجابة عنه؛
- v. البدء بالسؤال الأسهل؛
- vi. توزيع الوقت بشكل يتناسب مع حجم الأسئلة ووزنها؛
- vii. مراجعة الإجابة قبل تسليم الورقة؛
- viii. الدقة في الإجابة وتجنب الإسهاب والحشو.

ثالثاً / استراتيجية الإجابة عن الأسئلة

• الأسئلة المقالية :

- الأسئلة التحريرية أو المقالية هي التي تكون الإجابة فيها كتابة لشرح معنى أو مفهوم معين أو حل وصفي لمسألة ما أو ما شابه ذلك.
- مما يوصى به في التعامل مع هذا النوع من الأسئلة
 ١. أحرص على أن يكون خطك واضحاً ولغتك سليمة؛
 ٢. ضع إجابتك في فقرات أو نقاط واضحة؛
 ٣. فكر بالسؤال قبل بدء الإجابة عنه؛
 ٤. إذا كان لديك أكثر من سؤال فابدأ عملية التذكر وسجل الإجابة الموجزة التي تحوزها؛
 ٥. عند الإجابة اطرق الموضوع مباشرة وبشكل واضح؛
 ٦. إذا كان لديك الكثير من المعلومات، ركز على النقطة المباشرة ثم توسع واطرح معلوماتك حول السؤال؛
 ٧. إذا كنت تتفكر لبعض المعلومات، قم بإضافة بعض المعلومات من خلال فهمك لما تعرفه عموماً حول المادة والسؤال؛
 ٨. انتبه لصيغة السؤال فإنها توجه إجابتك نحو الهدف (قارن، عرف، علل،....، إلخ؛
 ٩. انتبه لبعض المتطلبات في الأسئلة كإعطاء الأمثلة؛
 ١٠. لا تترك أبداً أسئلة فارغة بدون إجابة، واعتمد على تفكيرك وعقلك؛
 ١١. إذا كان الوقت ينفد فقم بكتابة ما خططت للإجابة عنه في شكل نقاط.

• الأسئلة الموضوعية:

١. الاختيار المتعدد:

- i. تأكد من الفهم التام لموضوع السؤال وكل البدائل المحتملة؛
- ii. لا تجب إجابة متسرة؛
- iii. قم فوراً باستبعاد البدائل التي يتضح أنها خاطئة؛
- iv. اختبر الإجابة الأكثر صواباً، فأحياناً يبدو البديل صحيحاً ولا يبرز الخلل إلا بعد التمحيص؛
- v. تأكد من عدم التناقض بين متن السؤال والبدائل (مفرد جمع مثلاً)؛
- vi. تأكد من زمن الأفعال في متن السؤال والبدائل؛
- vii. ارسم مخططات وخطوطاً للإجابات على ورقة جانبية لتحفيز الذكاء والتفكير؛
- viii. تخيل نفسك لحظة مذاكرة المادة وتخيل مواقع الكلمات؛
- ix. إذا كنت لا تعرف الإجابة فالجأ إلى التخمين وما يوصلك إليه من قناعات.

٢. الخطأ والصواب:

- i. اقرأ السؤال بتمعن لأنه قد توجد كلمة تغير ما تعرفه؛
- ii. إذا كنت لا تعرف الإجابة فالجأ للتخمين المستند للمنطق العقلي؛
- iii. إذا وجدت بعض العبارات الحاسمة مثل: 'أبداً، كل مرة، لا بد... فغالبا ما تكون الإجابة عنها بالخطأ؛
- iv. إذا وجدت بعض العبارات الأقل حسماً مثل، أغلب الوقت، على الأرجح، فغالبا ما تحتل الصحة.

رابعاً / التعامل مع قلق الاختبارات

• طبيعة قلق الاختبار:

قلق الاختبارات نوعين:

- ✓ إيجابي تحفيزي إذا كان قليلاً
- ✓ سلبي يؤدي إلى التشتت الذهني وإعاقة الذاكرة إذا كان شديداً.

• لماذا يعد القلق الزائد مشكلة؟:

- i. لتأثيره على أعصاب الطالب فيشتت ذهنه بشكل قد يوقفه عن المذاكرة؛
- ii. لأنه سرعان ما يتحول إلى خوف ورهبة تشل القدرة على الفهم والتذكر؛
- iii. لأنه يؤدي عادة إلى إضعاف الشهية وسوء التغذية وإضعاف الجسم؛
- iv. قد تصاحبه حيل دفاعية لا شعورية كادعاء المرض والشعور بالصرع... وغيره.

• طرق الوقاية منه:

- i. التوكل على الله عز وجل، واللجوء إليه؛
- ii. فهم الذات جيداً؛
- iii. استخدام الاستراتيجيات السليمة أثناء حدوثه، ومنها:
 - ✓ الاسترخاء؛
 - ✓ الحديث الإيجابي مع الذات؛
 - ✓ السيطرة على الانفعالات الداخلية من خلال الإدراك السليم لتأثيرات القلق.
 - ✓ قراءة القرآن الكريم لما لذلك من أثر في بث الطمأنينة في النفس.

الفصل السابع / أنماط التفكير ووظائف الدماغ

أولاً / المقدمة

- إلى جانب مهارات التعلم، فإن الطالب الجامعي بحاجة ماسة إلى المهارات التي تنمي تفكيره وتكسبه القدرة على التفكير في المواقف والمشكلات والأشياء من حوله بصورة سليمة منظمة واضحة الخطوات ومضمونة النتائج.
- ولأن الأفراد يختلفون في مداركهم، كان لابد من تشخيص وضعية الطالب في هذا المجال، وتعريفه بمواطن القوة لديه وإكسابه بالتالي القدرة على تنمية مهارات التفكير المختلفة لديه.

ثانياً / الذكاءات المتعددة

- يختلف الناس في مهاراتهم العقلية تبعاً لجملة عوامل تتعلق بالوراثة والظروف المحيطة.
- من هنا فإن هذا الاختلاف يعود لامتلاك الأفراد أنواعاً مختلفة من الذكاء. وقد حدد Gardner عدة أنواع مختلفة للذكاء تتمثل فيما يلي:

١. الذكاء اللغوي-اللفظي (Verbal Linguistic Intelligence):

هو القدرة على التعبير اللغوي واستعمال الكلمات؛ غالباً ما نجد لدى من يحوزون هذا النوع، القدرة على إدراك معاني الكلمات وترتيبها؛
يتضح هذا النوع لدى الكتاب والشعراء والمحامين والخطباء، مثلاً.

٢. الذكاء المنطقي الرياضي (Mathematical Intelligence):

هو القدرة على الاستدلال الاستقرائي والاستنباطي وحل المشكلات المجردة
يتضح هذا النوع لدى العلماء بشكل عام، وخاصة علماء الرياضيات ومبرمجي الكمبيوتر والمحللين الماليين والفيزيائيين وأمثالهم من الباحثين.

٣. الذكاء البصري- المكاني (Visual-Pastial Intelligence):

هو القدرة على تصور الأشياء وتصور الأشكال في الفراغ (الفضاء)؛
يتضح هذا النوع مثلاً لدى مهندسي الديكور والمعماريين والنحاتين والرسميين والجغرافيين والملاحين.

٤. الذكاء الموسيقي (Musical Intelligence):

هو الإحساس بالإيقاع الموسيقي والتفاعل معه، ويتمثل في القدرة على إنتاج الأنغام وتقدير الإيقاعات وطبقات الصوت
يتضح هذا النوع مثلاً لدى الملحنين والمثنيين وغيرهم؛ يمكن أن يكون كذلك لدى فئات أخرى كالميكانيكيين واختصاصي القلب الذين يشخصون بناءً على السمع الدقيق لنماذج الأصوات.

٥. الذكاء الحسي- الحركي (Bodily-Kinesthetic Intelligence):

هو القدرة على التحكم بنشاط الجسم وحركاته بشكل بديع؛
يتضح هذا النوع مثلاً لدى الرياضيين ولاعبي الجمباز وكذا الجراحين الذين يعتمدون على العضلات الدقيقة لديهم.

٦. الذكاء الاجتماعي (Intelligence Interpersonal): ويسمى أيضاً الذكاء الشخصي الخارجي

هو القدرة التي يمتلكها الفرد على التواصل مع الآخرين
يمثل هذا النوع أولئك الذين يجذبون الناس ويتفاعلون معهم ممن يحظون بشعبية واسعة، والأشخاص الذين يتميزون بجاذبية خاصة (كاريزما) من القياديين.

٧. الذكاء الشخصي (Personal Intelligence):

هو إدراك الإنسان لنفسه وللعالم الذي يعيش فيه ، والقدرة على استيعاب العلاقات التي تربط الأمور والظواهر المحيطة به؛
يتضح هذا النوع لدى العلماء والحكماء والفلاسفة.

٨. الذكاء الطبيعي (Natural Intelligence):

هو القدرة على تمييز وتصنيف الكائنات الحية في الطبيعة، ويتطلب المهارة في التعامل معها والوعي بالمتغيرات التي تحصل في البيئة؛
يتضح هذا النوع مثلاً لدى المزارعين والصيادين والطهاة وعلماء النبات والحيوان وعلماء الجيولوجيا والآثار.

ثالثاً / أنماط التعلم والتفكير

- **مقدمة:** أعد العالمين (Fleming & Bonweil) نموذجاً مكوناً من أربعة أنماط وهو (VARK):
 - ✓ يرمز الحرف الأول V من الاسم إلى VISUAL ويدل على النمط البصري
 - ✓ يرمز الحرف الثاني A من الاسم إلى Aural ويدل على النمط السمعي
 - ✓ يرمز الحرف الثالث R من الاسم إلى Read/Write ويدل على النمط القرائي- الكتابي
 - ✓ يرمز الحرف الرابع K من الاسم إلى Kinesthetic ويدل على النمط العملي- الحركي

١. **نمط التعلم البصري (المرئي):** يعتمد المتعلم فيه على الإدراك البصري والذاكرة البصرية يتعلم بشكل أفضل من خلال رؤية المادة التعليمية كالرسومات والأشكال والتمثيلات البيانية والعروض التصويرية.
 ٢. **نمط التعلم السمعي:** يعتمد المتعلم فيه على الإدراك السمعي والذاكرة السمعية يتعلم بشكل أفضل من خلال سماع المادة التعليمية كالمحاضرات والأشرطة المسجلة والحوارات الشفوية والمناقشات.
 ٣. **نمط التعلم القرائي-الكتابي:** يعتمد المتعلم فيه على إدراك المعاني والأفكار المكتوبة والمقروءة، خاصة من خلال القراءة والكتابة؛ يتطلب هذا النمط، الكتب والمراجع وكتابة الملخصات والمذكرات وغيرها من الممارسات الكتابية.
 ٤. **نمط التعلم العملي (الحركي):** يعتمد المتعلم فيه على الإدراك اللمسي لتعلم الأفكار والمعاني؛ يتعلم بشكل أفضل من خلال العمل اليدوي واستخدام الحواس والتعلم بالعمل؛ يفضل أصحابه المواقف والنماذج الحقيقية والطبيعية واستخدام الحاسوب والمختبرات.
- مثال تطبيقي: ماذا تفعل إذا لم تستطع أن تميز أيهما أصح كتابة، كلمة (إن شاء الله)، أم كلمة (إنشاء الله)؟:
 - تبحث عنها في القاموس؛
 - تنظر إلى الكلمتين بتمعن ثم تقرر أيهما أصح؛
 - تردهما بصوت خافت ثم تقرر؛
 - تكتب الكلمتين على ورقة ثم تختار إحدهما.
 - إن كل بديل من هذه البدائل يمثل نمط تعلم مفضل لدى المتعلم:
 - إذا اخترت البديل الأول فأنت من نمط التعلم القرائي أو الكتابي؛
 - إذا اخترت البديل الثاني فأنت من نمط التعلم البصري؛
 - إذا اخترت البديل الثالث فأنت من نمط التعلم السمعي؛
 - إذا اخترت البديل الرابع فأنت من نمط التعلم العملي.
 - ملاحظة: يمكن أن تنبثق من هذا النموذج ستة أنماط للذين يمتلكون أكثر من جانب من جوانب التفضيل، هي:
 - النمط البصري والسمعي؛
 - النمط البصري والقرائي؛
 - النمط البصري والعملي؛
 - النمط السمعي والقرائي؛
 - النمط السمعي والعملي؛
 - النمط القرائي والعملي.
 - مثال للتدريب: أجب عن الفقرة التالية، ثم قارن إجابتك بإجابات بعض زملائك: ماذا تفعل لو سألك أحد الطلاب الجدد مثلاً عن موقع مكتبة الجامعة؟
 - ترسم له خريطة للمكان على قطعة من الورق؛
 - تشرح له الاتجاه شفويًا؛
 - تكتب له الوصف على ورقة؛
 - تمشي معه وترشده إلى المكان.

رابعاً / وظائف نصفي الدماغ

• بعض وظائف النصف الأيمن

١. يتذكر الوجوه
٢. يستجيب للشروحات التمثيلية والرمزية
٣. عفوي
٤. قارئ تركيبى
٥. يعتمد على الصور في التفكير والتذكر؛
٦. أكثر حرية في التعبير عن مشاعره.

• بعض وظائف النصف الأيسر

١. يتذكر الأسماء؛
٢. يستجيب للتعليمات والرسومات اللغوية؛
٣. يخطط ويبني؛
٤. قارئ تحليلي؛
٥. يعتمد على اللغة في التفكير والتذكر؛
٦. يتحكم بمشاعره.

الفصل التاسع / التفكير الإبداعي والناقد

أولاً / المقدمة

- إن الطالب في المرحلة الجامعية وأخذاً في الاعتبار لمختلف تخصصاته هو أحوج ما يكون إلى تنمية مهارات التفكير لديه؛
- وسيطلب الأمر منه ابتداء معرفة مختلف أنواع هذه المهارات، وتقدير مدى حاجته الماسة من كل منها، والإلمام بالتالي بمختلف الطرق والأساليب المعتمدة لتنميتها.

ثانياً / مهارات التفكير

- **التفكير** هو بأنه سلسلة من النشاطات العقلية غير المرئية التي يقوم بها الدماغ عندما يتعرض لمثير ما.
- **مهارات التفكير** هي على أنها القدرة على الأداء التفكري بشكل فعال في ظروف معينة.
- ✓ ملاحظة: يجب التمييز بين المهارة والاستراتيجية حيث أن:
- **المهارة** هي القدرة على القيام بعمل ما على أساس الفهم والسرعة والدقة؛
- **الاستراتيجية** هي الخطط والطرق التي توضع للوصول إلى امتلاك المهارة أو تحقيق هدف معين.

• أنواع مهارات التفكير:

- يمكن تصنيف هذه المهارات ضمن فئتين رئيسيتين هما:
- 1. **مهارات التفكير الدنيا:** تهتم بالأعمال اليومية الروتينية وتستخدم فيها العمليات العقلية بشكل محدود مثال ذلك اكتساب المعرفة وتذكرها والاستيعاب والتطبيق والملاحظة.
- 2. **مهارات التفكير العليا:** تحدث عندما يقوم الفرد بتحليل المعلومات لحل مشكلة ما لا يمكن حلها بالاستخدام العادي لمهارات التفكير الدنيا وتتطلب إصدار الحكام أو إعطاء رأي واستخدام معايير للوصول إلى النتيجة يشمل هذا النوع مهارات التفكير الإبداعي والناقد والتفكير ما وراء المعرفي وحل المشكلات واتخاذ القرار.

• التفكير الإبداعي (Creative Thinking):

- هو محاولة البحث عن طرق غير مألوفة لحل مشكلة ما
- يتطلب الأمر طلاقة الفكر ومرورته وأصالته والقدرة على تطوير حلول للمشكلات وتفصيلها؛
- يأخذ هذا النوع أشكالاً عديدة مثالها:
- i. الإبداع الذهني (أفكار، نظريات، إبداعات شعري، منتج فني...)
- ii. الإبداع العملي (التوصل لمعادلة رياضية جديدة، تسجيل رقم قياسي في لعبة ما).

ثالثاً / مهارات التفكير الإبداعي

• المهارات الأساسية:

1. **الطلاقة (Fluency):** هي القدرة على توليد عدد كبير من الأفكار الجديدة والصحيحة لمسألة ما تشمل عدة أنواع منها
 - i. الطلاقة اللفظية (طلاقة الكلمات)
 - ii. الطلاقة الفكرية (المعاني)
 - iii. طلاقة الأشكال (القدرة على الرسم الهندسي السريع لعدد من الأمثلة).
2. **المرونة (Flexibility):** هي القدرة على توليد عدد متنوع من الأفكار حول مشكلة أو موقف معين أو تحويل مسار التفكير مع متطلبات الموقف؛
من أشكالها
 - i. المرونة التلقائية المتمثلة بالانتقال من فكرة لأخرى بسهولة وسرعة،
 - ii. المرونة التكيفية المتمثلة بالسلوك الناجح عن طريق التغيير لمواجهة مشكلة ما.

٣. الأصالة (Originality): هي الجدة والتفرد من خلال القدرة على إنتاج الأفكار الغريبة غير المألوفة والماهرة أكثر من الأفكار الشائعة والمألوفة.

• المهارات الفرعية:

١. الحساسية للمشكلات (Sensitivity): هي وعي الفرد بوجود مشكلات أو احتياجات أو عناصر ضعف في مثيرات البيئة أو عناصر الموقف ومكوناته مما يستدعي حساسية نحو الموقف أو المشكلة.
٢. التفاصيل (Elaboration): هي قدرة الفرد على إضافة تفاصيل جديدة للأفكار والمواقف المتوافرة أمامه.

رابعاً / تنمية التفكير الإبداعي

١. استراتيجية العصف الذهني (Brain Storming):

- تهدف إلى كسر التفكير الاعتيادي للفرد وتوليد قائمة من الأفكار المتنوعة،
- يراعى في استخدامها ما يلي:
 - i. تأجيل إصدار الحكم لمرحلة لاحقة مع كتابة كل الأفكار المطروحة؛
 - ii. التفكير بحرية والانطلاق نحو الأفكار الجديدة التي قد تبدو غير عملية وسخيفة؛
 - iii. التطوير والتغيير البناء على أفكار الآخرين؛
 - iv. التركيز على كمية الأفكار في هذه المرحلة.
 - تتمثل خطوات تنفيذها فيما يلي:
 - i. اختيار شخص لتسجيل أفكار المجموعة؛
 - ii. جعل الجلسة مريحة ومرحة؛
 - iii. يفضل الوقت المناسب ما بين ١٥ و ٢٠ دقيقة؛
 - iv. عمل نسخة عن الأفكار المطروحة بعد كل جلسة إبداعية وتوزيعها على المشاركين؛
 - v. التقويم والإضافة في اليوم الموالي.

٢. استراتيجية الاستعمالات:

تستخدم كوسيلة للتحفيز العقلي أو التطبيق العملي، ويعتمد ذلك على ما في ذهن الفرد أثناء وقت حل المشكلة:
مثالها إيجاد استعمالات مختلفة لألة ما.

٣. استراتيجية التحسينات:

هي بعكس استراتيجية الاستعمالات التي تركز على الشيء دون التغيير فيه. فهي تركز على تغيير شيء معين لتحسين الهدف الأصلي له
مثالها تقديم أفكار لتحسين المقعد الدراسي، أو ترتيب أثاث البيت أو محتوى الخطة الدراسية.

٤. استراتيجية (ماذا لو كان) أو (إذا...فإن):

- تعد من استراتيجيات التخلّص من معيقات الإبداع؛
- تتضمن
 - i. وصف فعل
 - ii. حل متخيل
 - iii. اختبار الحقائق والظروف أو الأحداث الممكنة بدل القول بسرعة هذا يبدو سيئا، أو هذا لن يصلح أبدا.

٥. استراتيجية الأسئلة الست الصحفية:

- هي أسئلة مفتاحية تشكل حافزا للتفكير حول الفكرة على شكل سؤال تسمح بالتالي برؤية الفكرة من زوايا متعددة والإحاطة بجوانبها كافة
- يتطلب الأمر من المتعلم القيام بتوليد مجموعة من الأسئلة المتشعبة من السؤال الواحد.

- تتمثل أسئلة هذه الاستراتيجية فيما يلي:
 - i. من (Who)؟ (من المتورط؟، من المستفيد؟، من قام بكذا؟...)
 - ii. ماذا حدث؟
 - iii. متى الوقت أو التوقيت؟
 - iv. أين المشهد أو المصدر؟
 - v. لماذا (الهدف)؟
 - vi. كيف حدث ذلك؟

خامساً / الموهبة والإبداع

- **الإبداع:** هو القدرة على توليد الأفكار واقتراح الحلول والوصول إلى نتائج غير مسبقة أو غير مألوفة. وهو القدرة على الخروج بأفكار تتسم بالأصالة والجدة للتغلب على التحديات. وهو العملية التي تؤدي إلى ابتكار أفكار جديدة تكون مفيدة أو مقبولة اجتماعياً عند التنفيذ.
- **الموهبة:** هي صفات معقدة لدى الشخص تؤهل صاحبها للإنجاز المرتفع في بعض المهارات لوجود استعداد فطري لديه بوجود بيئة ملائمة. لذا فهي تظهر في الغالب في مجالات محددة مثل الموسيقى والشعر والرسم

• صفات المبدعين:

يبحثون عن الطرق والحلول البديلة ولا يكتفون بطريقة واحدة	لديهم أهداف واضحة يريدون الوصول إليها	لديهم فضول كل في مجال تخصصه
لديهم تصميم وإرادة قوية	إيجابيون ومتفائلون	لديهم تنوع في الأحاسيس
يتجاهلون تعليقات الآخرين السلبية	لديهم ثقة بالنفس	لديهم شجاعة وجرأة أدبية
لا يخشون الفشل	مثاليون	لديهم روح المغامرة
لا يحبون الروتين	لديهم روح الدعابة	لديهم حماسة متقدة

• مستويات القدرات الإبداعية:

1. **الإبداع التعبيري:** يتميز بكون المبدعين لهم صفة التلقائية والحرية نجد هذا النوع في مجالات الأدب والفن والثقافة.
2. **الإبداع الإنتاجي:** هو ناتج لنمو مستوى التعبير والمهارات، ويؤدي إلى إنتاج أعمال كاملة بأساليب متطورة غير متكررة غالباً ما يكون في مجال تقديم منتجات كاملة على مختلف أنواعها وأشكالها.
3. **الإبداع الاختراعي:** يتطلب مرونة في إدراك علاقات جديدة غير مألوفة بين أجزاء منفصلة موجودة من قبل ومحاولة ربط أكثر من مجال للعلم مع بعض، أو دمج معلومات قد تبدو غير مرتبطة مع بعض، للحصول على جديد من خلال ذلك.
4. **الإبداع التجريدي:** يتطلب قدرة قوية على التصوير التجريدي للأشياء، مما يبسر للمبدع تحسينها وتعديلها؛ يقوم المبدع عند هذا المستوى بتقديم عمل أو منتج أو نوع أو نظرية جديدة.
5. **الإبداع الانبثاقى:** هو أرفع صورة من صور الإبداع ويتضمن تصور مبدعاً جديداً تماماً في أكثر المستويات وأعلاها تجريداً مثال ذلك إيجاد وفتح آفاق جديدة لم يسبق المبدع إليها أحد

• **عوائق الإبداع:**

التشاؤم	الخوف من التغيير	التمسك بالأعراف
الرضا بالقليل	قلة الصبر	التسويف والتأخير
ضعف الملاحظة	سلبية المتابعة	الغضب والعصبية
الشعور بالنقص	عدم الثقة بالنفس	الخوف من الفشل
عدم الاستمرار في زيادة المحصول العلمي	الخوف من تعليقات الآخرين السلبية	الاعتماد على الآخرين والتبعية لهم.
الرضا بالواقع		

سادساً / تنمية الإبداع

• **العوامل المتعلقة بالبيئة الأسرية:**

١. تشجيع الجد والاجتهاد؛
٢. احترام الإبداعات وتثمينها؛
٣. تشجيع البحث عن الحقيقة؛
٤. تلبية الاحتياجات وتهينة الأجواء المناسبة؛
٥. المتابعة الأسرية للأبناء عبر مختلف مراحل الدراسة؛
٦. التوافق الأسري والمرونة الفكرية.

• **العوامل المتعلقة بالمجتمع:**

١. تقدير المجتمع للعلم والعلماء والمبدعين؛
٢. احترام المجتمع لذاتية المتعلم وعقليته؛
٣. اهتمام المؤسسات المجتمعية (وسائل إعلام، مساجد، نوادي ..) بتعلم الأفراد وتفكيرهم الإبداعي.

• **مراحل التفكير الإبداعي:**

١. **مرحلة التحضير أو الإعداد :** أي مرحلة الإعداد المعرفي والتفاعل معه ويتعلق الأمر بالخلفية الشاملة والمتعمقة في الموضوع الذي يبدع فيه الفرد.
٢. **مرحلة الكمون والاحتضان:** وهي حالة من القلق والخوف اللاشعوري والتردد والقلق والبحث عن الحلول
تعد المرحلة الأصعب في مراحل التفكير الإبداعي.
٣. **مرحلة الإشراق:** وهي الحالة التي تحدث بها الومضة أو الشرارة المؤدية لفكرة الحل والخروج من المأزق
هذه الحالة، لحظة الإلهام، لا يمكن تحديدها مسبقاً وقد تلعب الظروف دوراً في تحريكها.
٤. **مرحلة التحقيق:** وهي مرحلة الحصول على النتائج الأصلية المفيدة والمرضية وحياسة المنتج الإبداعي على الرضا الاجتماعي
أي أن الإبداع هو إنتاج الجديد النادر المختلف المفيد فكراً أو عمل
إنه بذلك يعتمد على الإنجاز الملموس.

- بعض طرق التفكير الإبداعي:
 ١. العصف الذهني
 ٢. طريقة الاستعمالات
 ٣. طريقة التحسينات
 ٤. طريقة الأسئلة الست الصحفية
 ٥. طريق القبعات الست للتفكير

سابعاً / مهارات التفكير الناقد

- **التفكير الناقد:** هو القدرة على تقييم المعلومات وفحص الآراء مع الأخذ في الاعتبار وجهات النظر في الموضوع قيد البحث والدراسة
- **مهارات التفكير الناقد: منها**
 ١. **التفسير:** أي الفهم والتعبير عن المعنى
 - مثل: مهارات التصنيف واستخلاص المعنى وتوضيحه
 ٢. **التحليل:** يقصد به تحليل العلاقات بين العبارات والأسئلة والمفاهيم والصفات
 - مثل: مهارات فحص الآراء واكتشاف الحجج وتحليلها
 ٣. **التقييم:** يقصد به قياس مصداقية العبارات أو أية تعبيرات أخرى
 - مثل: مهارات تقييم الادعاءات والحجج
 ٤. **الاستدلال:** يقصد به توفير وتحديد العناصر اللازمة لاستخلاص نتائج معقولة وتكوين فرضيات وفهم المعلومات ذات الصلة واستنباط النتائج المنطقية
 - تشمل هذه المهارة الاستقراء والاستنتاج
 - مثل: مهارات فحص الدليل وتخمين البدائل والتوصل لاستنتاجات
 ٥. **الشرح:** يقصد به قدرة الفرد على إعلان نتائج تفكيره المنطقي وتبرير هذا التفكير في ضوء الاعتبارات التي بنيت على أساسها النتائج
 - مثل: مهارات إعلان النتائج وتبرير الإجراءات وعرض الحجج
 ٦. **تنظيم الذات:** يقصد به مراقبة الفرد للأنشطة التي يقوم بها بشكل واع من حيث استخلاص العناصر المستخدمة فيها ونتائجها
 - يتم ذلك من خلال تطبيق مهارات التحليل والتقييم لأحكام الفرد الاستدلالية مع نظرة نحو التساؤل والتأكيد والمصادقية والتصحيح للأفكار والنتائج
 - مثل: مهارات اختبار الذات وتصحيحها

• تنمية الفكر الناقد:

- تتم تنمية الفكر الناقد، من خلال التدريب على عدة استراتيجيات منها:
 ١. **استراتيجية الكلمات المترابطة:**
 - تهدف إلى مساعدة المتعلم على التمييز بين المادة المرتبطة بالموضوع والمادة غير المرتبطة به.
 ٢. **استراتيجية تقويم صحة المعلومات:**
 - تهدف إلى التأكد من المعلومات والحقائق وصدق مصدرها من خلال تقديم الأدلة فالمفكر الناقد لا يصدق أي شيء دون تفكير ومعالجة.

الفصل العاشر / حل المشكلات واتخاذ القرار

أولاً / حل المشكلات

• مهارات حل المشكلات

- تعد القدرة على حل المشكلات من الموضوعات الأساسية في مختلف نواحي الحياة
- يسعى الفرد من خلال حل المشكلات إلى تخطي العوائق التي تواجهه وتحول بينه وبين بلوغ أهدافه؛
- من بين مهارات حل المشكلات لدينا:

١. تحديد المشكلة:

مثال ذلك أن يحدد الطالب المشكلة المتعلقة مثلاً بتخرجه نهاية الفصل من الجامعة ويصبح عاطلاً.

٢. تمثيل المشكلة:

مثالها أن يتمثل بأنه سيكون عاطلاً عن العمل دون تمويل لذا يجب عليه الحصول على عمل وإلا بقي عالة على أسرته

٣. تخطيط الحل:

مثال ذلك كونه سيكتب سيرته الذاتية، ويستقصي سوق العمل ويعمل على استشارة أصحابه ومعلميه ويكون مستعداً للعمل في المجالات التي يستطيع العمل بها

٤. تنفيذ الحل:

مثال ذلك أنه سيحدد مواعيد مع مجموعة من الشركات الهامة بحيث ستنتم مقابلتهم وعليه أن يعتبر ذلك مغامرة.

٥. تقييم الخطة:

يتعلق الأمر بكونه سيفكر في كل عرض يقدم له في ضوء احتياجاته ورغباته ومن ثم سيتخذ قراراً استناداً إلى مجموعة من المعايير (راتب، حوافز مادية، معنوية..)

٦. تقييم الحل:

مثالها أن يتأمل في حل المشكلة ويستفيد منها في المستقبل لحل مشكلات مشابهة.

- **ملاحظة:** إن تلك المهارات تمثل أيضاً النمط التسلسلي في حل المشكلات وقد تبدو غير واعية أحياناً.

• تنمية حل المشكلات

- تتم عملية تنمية حل المشكلات من خلال التدريب على عدة استراتيجيات منها:

١. استراتيجية KWLH:

- i. ماذا أعرف؟ K=What I know?
- ii. ماذا أريد أن أعرف؟ W=What I Want to Know?
- iii. ماذا تعلمت؟ L=What I Learn?
- iv. كيف أتعلم أكثر؟ H=How I Can Learn More ?

يقوم المتعلم بكتابة الأحرف الأربعة في جدول

بملاً الجدول بما يعرف، وما يريد أن يعرف، وماذا تعلم، وكيف يجب أن يتعلم أكثر؛ سيدرك أن هذه الورقة ستصبح بمثابة ورقة عمل تحقق الهدف التعليمي الذي يسعى المتعلم لتحقيقه

٢. استراتيجية تحليل الغايات والوسائل:

- يتم تطبيق هذه الاستراتيجية وفقاً للآتي:
 - i. تحديد الهدف المراد بلوغه
 - ii. تقسيمه إلى أهداف متوسطة وأخرى فرعية
 - iii. اختيار وسيلة أو إجراء لبلوغ كل منها
 - iv. توظيف هذه الحلول كل على حدة، مباشرة لتحقيق الهدف
- تكون هذه الاستراتيجية فعالة عندما تكون المشكلة من النوع المحدد بشكل جيد.
- مثال ذلك، أن تكليف الطلبة ببحث من ٢٠ صفحة، قد يعتبر مشكلة لدى بعضهم، وللتغلب على ذلك يمكن تجزئة المهمة إلى مجموعة من الأهداف المتوسطة
 - ✓ كتحديد مصادر المعلومات
 - ✓ تحديد مكان وجودها
 - ✓ قراءة وتبويب هذه المعلومات

٣. استراتيجية تجزئة المشكلة:

- حينما يواجه الفرد مشكلات بالغة التعقيد تكون هذه الاستراتيجية ملائمة
 - ✓ يمكن تجزئة الهدف إلى أجزاء
 - ✓ وتجزئة الهدف النهائي إلى أهداف فرعية بحيث تعمل كلها لتحقيق هدف حل المشكلة
- يتطلب الأمر تحديد أولويات العمل نحو تحقيق هذه الأهداف (أي هدف فرعي يفضي إلى تحقيق هدف فرعي آخر حتى يتم حل المشكلة)
- مثال: إذا أردنا أن نعرف علم النفس التربوي، فالأجدر بنا أن نعرف العلم أولاً، ومن ثم النفس، ومن ثم التربوي، وأخيراً نعرف علم النفس كاملاً.

ثانياً / مهارات اتخاذ القرار

عملية اتخاذ القرار هي عملية تفكير مركبة تهدف إلى اختيار أفضل البدائل أو الحلول المتاحة للفرد في موقف معين لتحقيق الأهداف المنشودة

• مهارات اتخاذ القرار:

١. مهارة فهم المشكلة وتحديد الهدف:

- يتم دراسة وتحديد المشكلة بتعمق لمعرفة جوهر المشكلة الحقيقي وليس الأعراض الظاهرة التي توحى لمتخذ القرار بأنها المشكلة الرئيسية
- أي أن حل المشكلات يقوم على الفهم الجيد لهذه المشكلات

٢. مهارة التفكير بمتطلبات القرار:

- تتمثل هذه المتطلبات في:
 - ✓ المعلومات اللازمة لاتخاذ القرار
 - ✓ الوقت المناسب لذلك

٣. مهارة طلب المساعدة الذهنية من الآخرين:

- يعني ذلك التحوار والتشاور مع ذوي الخبرة والعلم
- تعد المساعدة الذهنية إحدى العادات العقلية المميزة للتفكير الجيد والسلوك الذكي

٤. مهارة توليد الحلول:

- تعني التفصي والتحرري عن الحلول الممكنة للمشكلة التي تم تشخيصها بدقة في مرحلة سابقة
- تعتمد هذه المرحلة على التحليل والابتكار لإيجاد حلول جديدة بالاعتماد على التجارب السابقة ومعلومات وخبرات الآخرين.

٥. مهارة ترتيب الحلول والمفاضلة بينها:

تتم هذه العملية وفقا للمعايير التالية:

- i. إمكانية تنفيذ الحل، ومدى توافر الموارد لتنفيذه؛
- ii. الآثار النفسية للحل؛
- iii. سرعة تنفيذ الحل؛
- iv. مبدأ المفاضلة من خلال احتساب الإيجابيات والسلبيات

٦. مهارة اختيار البديل المناسب:

- بعد تحديد المشكلة والأهداف وتوليد البدائل واختيار الأفضل منها، يصبح بالإمكان اتخاذ قرار من خلال اختيار بديل الحل المناسب

٧. مهارة التنفيذ والمتابعة:

- إن اتخاذ القرار وتنفيذه عمليتان تكمل إحداهما الأخرى
- حيث لا ينتهي دور متخذ القرار عند حد اتخاذ القرار بل لا بد من تنفيذه ومراقبة سير عملية التنفيذ للتأكد من سلامة التنفيذ وفعالية قراره.

الفصل الحادي عشر / التفكير ما وراء المعرفي

أولاً / مهارات التفكير ما وراء المعرفي

- مهارات التفكير ما وراء المعرفي هي التفكير حول التفكير و هي تتضمن عمليات التخطيط المهمة التي يقوم بها الفرد ومن ثم مراقبة استيعاب هذه المهمة
- تتمثل هذه المهارات فيما يلي:
 ١. **التخطيط:** هو مرحلة تتضمن إلى جانب وجود هدف محدد، العديد من الأسئلة الموجهة من قبل الفرد لنفسه
 - مثال ذلك:
 - ✓ ما الهدف الذي أسعى إلى تحقيقه؟
 - ✓ ما طبيعة المهمة التي سأقدمها؟
 - تتضمن مهارة التخطيط الإجراءات التالية:
 - i. تحديد الهدف
 - ii. اختيار عمليات ليتم إنجازها
 - iii. متابعة وتسلسل العمليات
 - iv. معرفة الأخطاء والمعوقات
 - v. التنبؤ بالنتائج المرغوب فيها
 ٢. **المراقبة:** هذه المرحلة تحتاج إلى توفير آليات ذاتية لمراقبة مدى تحقق الأهداف المراد تحقيقها عبر طرح عددي من الأسئلة
 - مثال ذلك:
 - ✓ هل للمهمة التي أقوم بها معنى؟
 - ✓ هل يتطلب الأمر إجراء تغييرات ضرورية لتيسير عملية تحقيق الأهداف؟
 ٣. **التقييم:** تتضمن هذه المهارة العمل على تقييم المعرفة الراهنة ووضع الأهداف واختيار المصادر
 - تتضمن أيضاً طرح أسئلة من نحو:
 - ✓ هل بلغت هدفي؟
 - ✓ ما الذي نجح لدي؟
 - ✓ ما الذي لم ينجح؟
 - من إجراءات التقييم :
 - i. تقييم مدى تحقق الأهداف
 - ii. الحكم على دقة وكفاية النتائج
 - iii. تقييم مدى معالجة الأخطاء، أو المعوقات
 - iv. الحكم على مدى كفاية الخطة وتطبيقها

ثانياً / تنمية التفكير ما وراء المعرفي

تتم عملية تنمية التفكير ما وراء المعرفي من خلال التدريب على عدة استراتيجيات منها:

١. **استراتيجية الوعي الذاتي:** عندما يدرك ويعي الفرد نمط وطريقة تعلمه، والاستراتيجية الملائمة لذلك يكون أكثر فاعلية ويقظة في عملية التعلم مقارنة بغيره
٢. **استراتيجية تنظيم الذات:** عندما يتمكن المتعلمون من تخطيط وتنظيم الأعمال التي يقومون بها، عندئذ يصبحون منظمين ذاتياً..

٣. استراتيجية مراقبة الذات:

- يمكن التدريب على إجراءاتها وفق الآتي:
- التخطيط للقيام بأداء الواجبات
 - تحديد أهداف النشاط المرغوبة
 - تحديد خطوات التنفيذ اللازمة للقيام بالنشاط
 - رصد الصعوبات المتوقعة أثناء القيام بالعمل
 - تحديد البدائل التي يمكن أن تكون كخيارات بديلة
 - التأكد من مدى تحقيق بنود الخطة التي تم تخطيطها
 - مراقبة وتوجيه خطوات تنفيذ المهمة

٤. استراتيجية التقييم الذاتي:

- خلال الجلسات الفردية يمكن العمل على تجارب تقييمية حيث:
- ✓ يتم ملاحظة مدى تحقق الأهداف التي قام المتعلم بتحقيقها
 - ✓ أو/و توظيف دليل خبرات التقييم الذاتي، عن طريق اختبار الفرد لنفسه ذاتيا (استقلالية أكثر)
 - ✓ بعدها تنتقل الخبرات إلى مواقف جديدة.

ثالثا: استراتيجية القبعات الست

- تهدف إلى تبسيط عملية التفكير وزيادة فاعليته؛
- تسمح بالانتقال أو بتغيير نمط التفكير من موقف لآخر؛
- وعليه فالقبعات الست الملونة هي عبارة عن مجموعة من الألوان تستخدم للتفكير، في مختلف المواقف الحياتية؛
- تركز هذه الاستراتيجية على أن التفكير يمكن أن يكون عملية مقصودة.

١. القبة البيضاء(الحقائق):

ترمز إلى نمط التفكير الذي يستند إلى الحقائق والأرقام

○ مما يركز عليه أصحابها:

- التركيز على جمع الحقائق والمعلومات دون تفسيرها
- التجرد من العواطف والآراء الخاصة
- الاهتمام بالوقائع والأرقام والإحصاءات
- الحيادية والموضوعية التامة
- الاهتمام بالأسئلة المحددة وبالإجابات المباشرة

٢. القبة الحمراء(المشاعر):

تتعلق بالأحاسيس والمشاعر كجزء من الكيان الإنساني لا يجوز إبعاده بحجة الموضوعية بل يجب الاعتراف به وإخراجه لتتضح الرؤية وهي على نقيض الأولى

○ مما يركز عليه أصحابها:

- الاهتمام بالمشاعر والأحاسيس والمشاعر؛
- هناك خلفية قوية من العواطف كالخوف والحب والكره...تلعب دورا كبيرا في التفكير؛
- عند الانتهاء من عمل الخريطة الخاصة بموقف معين؛ يجب أن تشمل هذه الخريطة، العواطف التي يتضمنها تفكير القبة الحمراء

٣. القبة السوداء(الحيطة والحذر):

هو نوع من التفكير الناقد الذي يظهر الجوانب السلبية في الموضوع فهو من جهة تفكير منطقي(لا دخل للجانب الشعوري كما في الحمراء فيه)، ومن أخرى تفكير سلبي.

○ من الأمور التي يركز عليها أصحاب القبة السوداء:

- i. نقد الآراء ورفضها باستعمال المنطق
- ii. التشاؤم وعدم التفاؤل باحتمالات النجاح والتركيز على احتمالات الفشل
- iii. توضيح نقاط الضعف في أية فكرة والجوانب السلبية منها
- iv. تعكس تعالي وغرور مرتديها والظهور بمظهر الحكمة والنضج
- v. يجب ارتداؤها لعدم المبالغة في النجاح أو المغامرة دون حساب
- vi. عند ارتدائها يجب الاعتراف بنقاط الضعف وكيفية التغلب عليها

٤. القبة الصفراء (التفاؤل):

تدل على التفكير بالفوائد والإيجابيات

○ مما يركز عليه أصحابها:

- i. التفاؤل والإقدام والإيجابية والاستعداد للتجريب
- ii. التركيز على احتمالات النجاح وتقليل احتمالات الفشل
- iii. التركيز على الإيجابي وعلى نقاط القوة في الفكرة
- iv. الاهتمام بالفرص المتاحة والحرص على استغلالها
- v. استعمال المنطق والبعد عن استعمال العواطف لدعم الرأي
- vi. يسيطر على صاحبها حب الإنجاز والإنتاج وليس الإبداع
- vii. يمكن استعمالها مع السوداء للتعرف على الإيجابيات والسلبيات

٥. القبة الخضراء (أفكار جديدة):

هي قبة الإبداع والنمو والطاقة والاقتراحات والبدائل والاحتمالات والنظر للجوانب الإيجابية واستغلالها يتطلب ارتداؤها الخروج عن القواعد المألوفة لما يتطلبه الإبداع من جرأة ومغامرة.

○ مما يركز عليه أصحابها:

- i. الحرص على ما هو جديد من الأفكار والآراء
- ii. البحث الدائم عن البدائل في كل الأمور والاستعداد لممارسة ما هو جديد
- iii. استعمال طرائق الإبداع (عصف ذهني، ماذا لو، ..)
- iv. محاولة تطوير الأفكار بشكل مستمر

٦. القبة الزرقاء (الحكم):

ترمز إلى التفكير في التفكير

هي بمثابة الضابط والموجه والمرشد لأنواع التفكير الخمسة السابقة والذي يستدعيها وقت الحاجة.

○ مما يركز عليه أصحابها:

- i. التنظيم والترتيب ووضع خطوات التنفيذ؛
- ii. التركيز على محور الموضوع وتوجيه الحوار والنقاش لأجل الخروج بأشياء عملية؛
- iii. المقدرة على تمييز أصحاب القبعات الأخرى وتوجيههم؛
- iv. التلخيص للآراء وتجميعها وبلورتها وإعطاء الاقتراحات المناسبة.

مثال:

يمكن طرح موضوع التسامح لمناقشته من جوانبه المختلفة من خلال توزيعه على أصحاب هذه القبعات على النحو التالي:

البيضاء: ما مفهوم التسامح؟ وكيف يؤثر في العلاقات الإنسانية؟

الحمراء: ما دور العواطف والمشاعر في التسامح؟ ما هي اتجاهاتكم ومشاعركم في التسامح؟

السوداء: هل يعد التسامح خضوعاً واستسلاماً للآخرين؟ برر ذلك.

الصفراء: ما إيجابيات التسامح؟

الخضراء: اقترح أفكاراً حول زيادة دور وسائل الإعلام في ترسيخ قيم التسامح في المجتمع.

الزرقاء: لخص أهمية التسامح وأشكاله وكيف يمكن نشره بين أفراد المجتمع، عبر عمل منشورات.

الفصل الثاني عشر / مهارات البحث

أولاً / البحث العلمي وأنواعه وخطواته ومكوناته

البحث العلمي هو أسلوب منطقي ومنظم وموضوعي ودقيق يتوصل إلى النتائج بناء على أسس وأدلة

• أنواع البحث العلمي:

١. البحث التاريخي:

يهتم بدراسة الأحداث الماضية من أجل فهمها وتفسيرها وتحليلها على أسس منهجية علمية دقيقة يقوم على جمع بيانات متوافرة أصلاً من المصادر أو من شاهد عيان أو وثائق أو مخطوطات تدل عليها.

٢. البحث الوصفي:

يهتم بوصف الظواهر التي تحدث وصفاً دقيقاً وذلك لفهمها وتفسيرها ثم التنبؤ بما سيحدث

○ يشمل هذا النوع من البحوث:

- i. **الدراسات المسحية:** هي محاولة بحثية منظمة لتجميع الحقائق اللازمة لتقدير الوضع الراهن عن موضوع ما، ووصفه وتحليله بهدف الوصول إلى معلومات وإفهام عنه.
- ii. **دراسة الحالة:** هي الدراسات التي تركز على حالة معينة وبشكل متعمق قد تتعلق هذه الحالة بشخص معين أو شركة معينة أو مؤسسة ما.
- iii. **الدراسات الارتباطية:** تستخدم لدراسة العلاقات التي تربط بين متغيرين أو أكثر في ظاهرة معينة دون أن تهتم بسبب وجود الظاهرة.

٣. البحث النوعي:

- يهتم بجمع معلومات كثيرة في فترة زمنية طويلة حول الظاهرة المدروسة
- يهتم بطرق الملاحظة والمقابلة لجمع المعلومات
- يهدف إلى معرفة الواقع للوصول إلى التعميمات

٤. البحث التجريبي:

- يعتمد على استخدام التجربة العلمية في دراسة الظاهرة أو الموضوع ودراسة متغيراتها
- حيث يمكن التحكم في المتغيرات المستقلة والسيطرة على ظروف التجربة
- هي إذن دراسات سبب ونتيجة تعتمد على وجود مجموعات تجريبية ومجموعات ضابطة للمقارنة وعمل اختبارات قبلية وبعديّة في كثير من الدراسات

• خطوات البحث

١. اختيار الموضوع أو المشكلة
٢. تحديد القراءات الاستطلاعية ومراجعة الدراسات والبحوث
٣. صياغة فرضيات البحث
٤. تصميم خطة البحث ومنهجيته
٥. جمع المعلومات وتحليلها
٦. استخراج النتائج ومناقشتها
٧. كتابة التقرير النهائي للبحث

• مكونات البحث

١. المقدمة: تشمل

- i. مقدمة نظرية عن الموضوع
- ii. طرح مشكلة الدراسة
- iii. وضع فرضيات أو أسئلة حول الظاهرة لإظهار أهميتها
- iv. التعريف بالمصطلحات
- v. حدود التعميم في تلك الدراسة.

٢. الدراسات السابقة:

تشمل ملخصات لأهم الدراسات المتعلقة بموضوع الدراسة

٣. منهجية الدراسة: تشمل

- i. وصفا لمجتمع الدراسة الكلي والعينة التي تم انتقاؤها من المجتمع لتمثل
- ii. الأدوات المستخدمة من اختبارات أو مقاييس وبرامج أو طرق الملاحظة
- iii. وصف الإجراءات التي تقوم بها الدراسة وتصميمها والمتغيرات التابعة والمستقلة،
- iv. طرق معالجة البيانات إحصائيا.

٤. النتائج:

- يتعلق الأمر بإبراز النتائج المتوصل إليها
- تظهر النتائج من خلال جداول إحصائية إذا كانت الدراسة كمية مع التعليق عليها.

٥. مناقشة النتائج والتوصيات:

- i. تتعلق بتفسير الأسباب التي أدت إلى النتائج المستخلصة وتبريرها تبريرا علميا
- ii. ملاحظة جوانب الاتفاق والاختلاف مع الدراسات السابقة
- iii. تقديم التوصيات المستندة إلى تلك النتائج

٦. المصادر والمراجع:

تشمل المراجع العربية والأجنبية مرتبة ترتيبا هجائيا وموثقة بطريقة منهجية.

ثانياً / طبيعة أبحاث طلاب الجامعة:

- إن أبحاث الطلاب عادة ما تعد تقارير بحثية، أكثر منها أبحاثاً علمية
- بالنظر لما للأبحاث العلمية من فوائد تعليمية كبرى كان لا بد على الطالب الاهتمام وبذل كبير الجهد في هذا المجال
- تختلف طبيعة الأبحاث المطلوبة باختلاف طبيعة المادة موضوع البحث لكنها تعتمد عموماً على الجانب النظري أكثر من التطبيقي
- لا بد من الرجوع لأكثر من مرجع والقيام بالصياغة والتوثيق السليم، وإبداء الرأي والاستنتاج.

• إن البحث وإن كان نظرياً بسيطاً فإنه يتكون من:

١. صفحة العنوان
٢. قائمة المحتويات
٣. قائمة الجداول
٤. قائمة الأشكال
٥. مقدمة البحث
٦. عناصر البحث (من خلال وجود عناوين رئيسية)
٧. استنتاجات الباحث ورأيه
٨. المصادر والمراجع

• استخدام المكتبة في البحث:

- يفترض أن يعرف الباحث دور المكتبة في ما تحويه من كتب ومراجع توفر الأساس النظري والمعرفي لبحثه لذا يتعين عليه معرفة أساسيات هذا الجانب الآتية:
١. تصنيف الكتب والمصادر في المكتبات؛
 ٢. استخدام فهرس المكتبات ومراكز البحوث والوثائق؛
 ٣. تنظيم الكتب والمطبوعات على الرفوف.

ثالثاً / الاقتباس

الاقتباس : خلال عملية البحث العلمي، يرجع الكاتب إلى الكثير من المصادر ذات العلاقة بموضوعه، وخلال ذلك يستعير بعض الأفكار والآراء الواردة، فيبدأ بمناقشتها تأييداً أو رفضاً.

• طرق الاقتباس:

١. الاقتباس الحرفي (المباشر):

هو نقل الموضوعات ذات العلاقة بموضوع البحث كما وردت في النص الأصلي لمصدر المعلومات من غير تحريف أو تعديل

○ يجب مراعاة التالي:

- i. الدقة في اختيار النص ومراعاة انسجام الفقرات مع ما قبلها
- ii. وضع النص بين علامتي تنصيص
- iii. عدم الإكثار من هذا النوع من الاقتباس.

٢. الاقتباس غير المباشر:

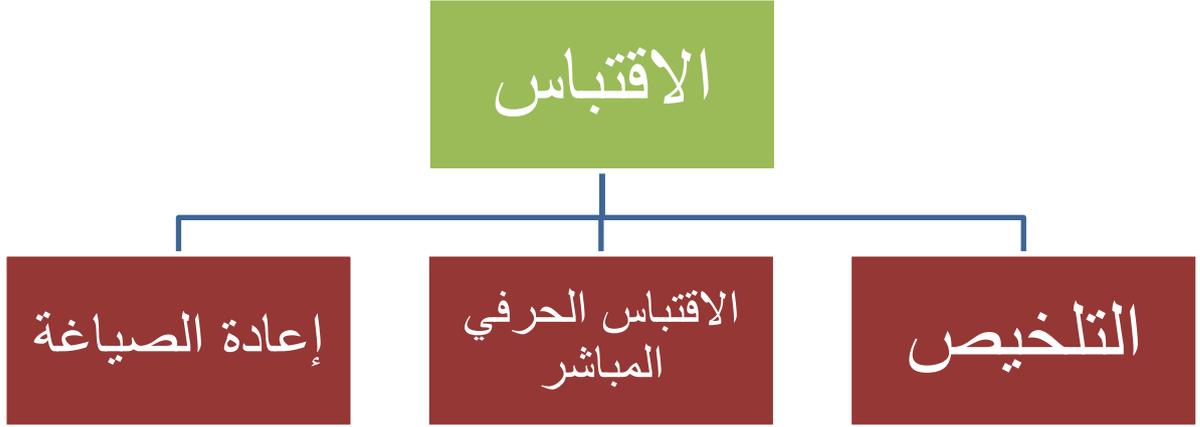
هو نقل المعلومة من مصدرها الأصلي معنى وليس نصاً

○ تأخذ أحد الشكلين التاليين:

- i. التلخيص
- ii. إعادة الصياغة

○ يجب مراعاة التالي:

- i. الدقة في اختيار الفكرة المناسبة
- ii. مراعاة انسجام الفقرات مع ما قبلها
- iii. الحذر من تحريف المقصود أو أن ينسبه إلى نفسه



ثالثاً / التوثيق

● قواعد عامة في التوثيق:

١. الألقاب العلمية للمؤلفين

يذكر اسم المؤلف في قائمة المراجع والمصادر خالياً من الألقاب العلمية والمهنية كأن يحذف لقب: الأستاذ، الدكتور، المهندس، معالي،....

٢. أرقام الصفحات:

التأكد من أرقام الصفحات التي تم أخذ المعلومات منها.

٣. التكرار في ذكر المصادر:

- i. تكرار المصدر بشكل مباشر (عدم وجود مراجع فاصلة): يشار إليه بالعبارة الآتية:
 - ✓ في العربية (نفس المصدر، صفحة...)
 - ✓ في حالة الكتابة بالإنجليزية (ibid,p...)
- ii. تكرار المصدر بشكل غير مباشر (وجود مراجع فاصلة):
 - ✓ في العربية نستخدم (اسم الكاتب، مصدر سابق، صفحة...)
 - ✓ في الإنجليزية بعد اسم الكاتب ندرج عبارة OP.Cit,pp متبوعة بأرقام الصفحات.

٤. اقتباس المعلومات حرفياً أو الاستفادة منها وإعادة ترتيبها:

- ✓ لا يتم وضع علامة التنصيص (") في حالة النقل غير الحرفي وإعادة الصياغة الجديدة
- ✓ وضع علامة التنصيص (") على النص المنقول في حالة النقل الحرفي

٥. ذكر المصادر في حاشية الصفحات أو في نهاية البحث:

- يتم ذكر المصادر بطريقتين:
- ✓ ذكر المصادر أولاً بأول كلما وردت في حاشية الصفحة؛
 - ✓ جمع المصادر في نهاية الفصل أو البحث بدلاً من ذكرها في الحواشي

• قائمة المراجع في آخر البحث:

ليس هناك طريقة منهجية موحدة في توثيق المراجع لكن يتفق الجميع على أن توثيق المراجع يجب أن يشمل:

١. اسم المؤلف
٢. اسم الكتاب
٣. رقم الطبعة
٤. بلد النشر
٥. دار النشر
٦. سنة النشر

• أمثلة:

- ✓ كتاب بمؤلف واحد:
- ✓ شيخاني سمير (١٩٩٩)، الموسوعة العلمية مؤسسة عز الدين للطباعة والنشر بيروت.
- ✓ كتاب من أكثر من ثلاثة مؤلفين:
- ✓ الحمداني، موفق وآخرون. (٢٠٠٦). مناهج البحث العلمي عمان الأردن مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع

• توثيق معلومات الدوريات:

الدورية هي المجلة التي تحتوي على أبحاث ضمن مجال علمي متخصص وتحتوي على أكثر من مؤلف لذا يتم التوثيق لكل مؤلف على حدة.
الاسم العائلي للباحث، اسم الباحث الأول، (سنة النشر)، عنوان البحث أو المقالة، اسم الدورية، المجلد (العدد)، الصفحة.

رابعاً / البحث باستخدام الإنترنت

• شبكة الإنترنت والبحث العلمي:

- ✓ أصبح الإنترنت (الشبكة العنكبوتية العالمية) الشغل الشاغل اليوم للباحثين والعلماء لحاجتهم لتبادل الخبرات والمعلومات البحثية المختلفة؛
- ✓ تعد شبكة الإنترنت أكبر مزود للمعلومات في العالم في الوقت الحاضر؛
- ✓ يسهل التنقل لمختلف أنواع المعلومات عن طريق التنقل بين الصفحات والملفات المخزنة في مواقع مختلفة، وعبر نظام يسهل على الباحث التشعب من خلال العبارات المفتاحية المرتبطة مع بعضها.

• من أشهر محركات البحث لدينا:

- (Http: // www.google.com) قوقل
- (Http: // www.yahoo.com) ياهو
- (Http: // www.search.ayna.com) أين

• التطبيقات المختلفة للإنترنت:

هناك العديد من التطبيقات التي يستطيع الباحث استثمارها عبر شبكة الإنترنت منها:

١. البريد الإلكتروني
٢. النشر الإلكتروني
٣. خدمات نقل أو تحصيل الوثائق أو الملفات
٤. تسويق الكتب عبر الشبكة
٥. الدخول إلى مختلف شبكات المعلومات البحثية وفهارس المكتبات
٦. الجامعات المفتوحة والتعلم عن بعد.

• رموز وعلامات وطرق البحث في الإنترنت:

هنالك العديد من الرموز والعلامات المسهلة للبحث على الإنترنت والتي ينبغي الاستفادة منها من ذلك مثلا:

١. علامة التنصيص أو الحصر ("")عندما نريد الكلمة أو الكلمات كما هي بالضبط
٢. علامة الجمع (+) او كلمة (and) عندما تريد اشتراط كلمتين عند البحث مثال ذلك: جدة+ الأسماك
- وعلامة (-) في حالة العكس أو الحذف
٣. كما يمكنك وضع كلمة (ppt) مكان كلمة (doc) إذا كنت تبحث عن ملفات بوربوينت أو كلمة pdf إذا كنت تبحث عن ملفات إكروبات.