

2
0
2
1

خمسيات القيمة

دليل المشاركة



فؤاد عبد الرحمن الجعيمان ، ١٤٤٣ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

الجعيمان ، فؤاد عبد الرحمن عبدالله
خمسيات القييم. / فؤاد عبد الرحمن عبدالله الجعيمان - ط١ . ب -
الهفوف ، ١٤٤٣ هـ

٢٦٥ ص ؛ ٢٨*٢١ سـم

ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٣-٨٦٠٠٠

١- السعادة ٢- النجاح ٣- الحياة أ. العنوان

١٤٤٣/٢٥٣٧

ديوبي ١٥٨,١

رقم الإيداع: ١٤٤٣/٢٥٣٧
ردمك: ٩٧٨-٦٠٣-٠٣-٨٦٠٠٠

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ



مقدمة:

الحمد لله والصلوة والسلام على رسول الله نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.

تسعى جمعية تفاؤل بتقديم خدمات متكاملة لمرضى السرطان؛ صحية، واجتماعية، ونفسية، وعلمية، وتربوية، واقتصادية، وتستهدف من تلك الخدمات جميع الفئات؛ الرجال والنساء والفتيات والشباب والأطفال، وانطلاقاً من المسؤولية والشراكة المجتمعية بين جمعية تفاؤل ومؤسسة السبعي الخيرية أتت فكرة برنامج: خماسيات القيم، والذي يهدف إلى غرس القيم الحياتية في نفوس الفتيات المتعافيّات من مرض السرطان من خلال إعداد وتصميم وتنفيذ حقيبة تدريبية متميزة بإذن الله لمدة عشرة أسابيع وبمتوسط (50) ساعة تدريبية وفق منهجية الفورمات واستراتيجيات وأساليب ووسائل التدريب الحديثة. تناولت الحقيبة ثمانية جوانب حياتية: الشخصي، والديني، والعقلاني، والجسدي، والمالي، والمهني، والاجتماعي، والوطني. وكل جانب يحتوي على خمس قيم مهمة تسهم في تحقيق السعادة والتمكين للمشاركات في البرنامج.

وفي الختام لا يفوتنا أن نتقدم بالشكر الجليل لشركاء النجاح: مؤسسة السبعي الخيرية، وجمعيات السرطان في مملكتنا الغالية، ولجميع المدربات والمشاركات سائلين الله عز وجل التوفيق والنجاح لهذا البرنامج.

فريق العمل

كلمة الراعي : السبيعي الخيرية

بسم الله الرحمن الرحيم
الحمد لله وحده، وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، وبعد:

فإننا في مؤسسة عبدالله السبيعي الخيرية نسعى دائمًا للتكامل مع بقية الجهات في القطاع الثالث لتمكين العمل الخيري، وإحداث أثر تنموي يسهم في تحقيق رؤية 2030 ، من خلال خدمات وبرامج نوعية، ولذا فنحن نسعد بهذا التعاون المثمر - بمشيئة الله - مع جمعية مكافحة السرطان الخيرية بالأحساء وذلك من خلال هذا المشروع المبارك (خمساتيقات القيم) والذي يتميز بفكرته النوعية لخدمة فئة غالبية على قلوبنا وهن (المتعافيون من مرض السرطان) في وطننا الغالي، ونطمح سوياً بأن يحقق المشروع هدفه وذلك بغرس وتنمية القيم الأساسية في نفوس هذه الفئة الغالية، من أجل حياة متوازنة وسعيدة.

وقد لمسنا من إخواننا في جمعية مكافحة السرطان الخيرية بالأحساء حرصاً بالغاً على إعداد حقيقة تدريبية ثرية وفق "منهجية الفورمات" تكون مركزاً أساسياً لهذا المشروع المبارك، تضمنت عدداً من الجدارات ذات الأولوية العالية للفئة المستفيدة في مجالات متنوعة، يتم تقديمها بأساليب ووسائل التدريب الحديثة، على أيدي خبراء ومؤهلين.

فشكراً ربِّي عطاءهم، وبارك لهم في جهدهم ووقتهم، وهياً لهم سبل النجاح والتوفيق.
وصلى الله على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين.

إخوانكم في:
مؤسسة عبدالله السبيعي الخيرية

الفهرس

| | |
|-----|----------------------------------|
| 6 | دليل البرنامج |
| 7 | المنهاج |
| 9 | إرشادات المدربة |
| 10 | الوحدة الأولى: الجانب الشخصي |
| 52 | الوحدة الثانية: الجانب الديني |
| 86 | الوحدة الثالثة: الجانب العقلي |
| 124 | الوحدة الرابعة: الجانب الجسدي |
| 152 | الوحدة الخامسة: الجانب المالي |
| 178 | الوحدة السادسة: الجانب المهني |
| 210 | الوحدة السابعة: الجانب الاجتماعي |
| 236 | الوحدة الثامنة: الجانب الوطني |
| 263 | المراجع العلمية |
| 269 | الإثراء المعرفي |

دليل البرنامج

الأهداف التفصيلية:

- تنمية معلومات واتجاهات ومهارات المشاركات في قيم الجانب الشخصي.
- تنمية معلومات واتجاهات ومهارات المشاركات في قيم الجانب الديني.
- تنمية معلومات واتجاهات ومهارات المشاركات في قيم الجانب العقلي.
- تنمية معلومات واتجاهات ومهارات المشاركات في قيم الجانب الجسدي.
- تنمية معلومات واتجاهات ومهارات المشاركات في قيم الجانب المالي.
- تنمية معلومات واتجاهات ومهارات المشاركات في قيم الجانب المهني.
- تنمية معلومات واتجاهات ومهارات المشاركات في قيم الجانب الاجتماعي.
- تنمية معلومات واتجاهات ومهارات المشاركات في قيم الجانب الوطني

اسم البرنامج:

خمسايات القيم

ساعات البرنامج:

(50) ساعة تدريبية

الفئة المستهدفة:

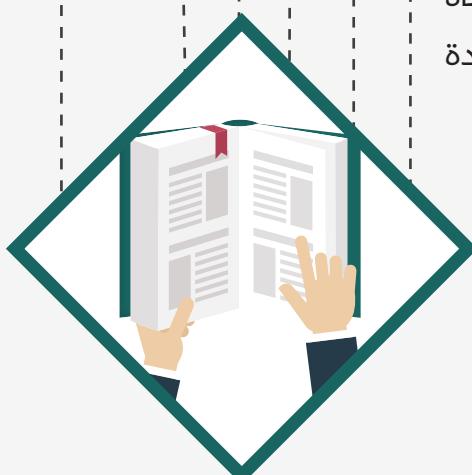
الفتيات

الهدف العام:

تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيم جوانب الحياة الثمانية لتحقيق السعادة الذاتية.

الأساليب التدريبية:

- حلقات النقاش - المجموعات التعاونية - العصف الذهني -
- الاستقصاء الموجه - خريطة ذهنية
- تطبيق عملي - دراسة حالة -
- محاضرة - تمثيل دور - التفكير الناقد
- ورش العمل - الأفلام



المنهاج:



| الزمن الكلي | القيم | الجوانب | الأسبوع |
|-------------|---|-----------------|---------|
| 1 س | الاختبار القبلي | افتتاح البرنامج | الأول |
| 3 س | ادارة الوقت التخطيط المحاسبة الذاتية الثقة بالنفس تقدير الذات | الشخصي | الثاني |
| 3 س | التدريب العملي المنزلي | | |
| 3 س | الإيمان بالله وتوحيده تقوى الله التوبة حسن الخلق التفكير والتدبر | الديني | الثالث |
| 3 س | التدريب العملي المنزلي | | |
| 3 س | القراءة التفكير الإيجابي الانتاجية العلمية التخيل التعلم والتدريب المستمر | العقلي | الرابع |
| 3 س | التدريب العملي المنزلي | | |
| 3 س | النوم الصحي ممارسة الرياضة الغذاء الصحي النظافة الشخصية الفحص الدوري الشامل للصحة | الجسدي | الخامس |
| 3 س | التدريب العملي المنزلي | | |

| ال الزمن الكلي | القيمة | الجوانب | الأسبوع |
|----------------|--|---------------|---------|
| 3 س | التخطيط | المالي | السادس |
| | بذل الصدقة | | |
| | الادخار | | |
| | الاستثمار | | |
| | الوسطية في الإنفاق | | |
| 3 س | التدريب العملي المنزلي | | |
| 3 س | الاتقان والجودة | المهني | السابع |
| | الأمانة والإخلاص | | |
| | الابداع | | |
| | المصداقية | | |
| | التميز | | |
| 3 س | التدريب العملي المنزلي | | |
| 3 س | بر الوالدين | الاجتماعي | الثامن |
| | صلة الرحم | | |
| | حسن العشرة مع الأهل | | |
| | حسن التعامل مع الآخرين | | |
| | التعامل المهني | | |
| 3 س | التدريب العملي المنزلي | | |
| 3 س | حب الوطن والدفاع عنه | الوطني | التاسع |
| | النهوض بالوطن | | |
| | المحافظة على الممتلكات والالتزام بالنظام | | |
| | المبادعة على السمع والطاعة لولي الأمر | | |
| | التطوع | | |
| 3 س | التدريب العملي المنزلي | | |
| 1 س | الاختبار البعدي | ختام البرنامج | العاشر |
| 50 س | المجموع | | |



جمعية مكافحة السرطان الخيرية
بالأحساء



اليوم الأول



الجانب الشخصي

الخريطة الذهنية:



خمسيات القيم - اليوم الأول- الجانب الشخصي

يعتني هذا الجانب بنظرة الإنسان لنفسه، وحبه لذاته «الذي لا يعني الغرور»، واعتقاده بقدراته وباستطاعته أن يطور من نفسه، حديثه مع نفسه، ردة فعله لحديث الآخرين عنه، هل عنده القدرة على اتخاذ القرار في الجوانب الأخرى، هل يحاسب نفسه ويعدل نحو الأفضل، ونجاحه في هذا الجانب يعتبر القاعدة التي يبني عليها النجاح في جوانب الحياة ويحقق عدة أهداف ومنها: القضاء على الروتين والتجدد، وزيادة الثقة بالنفس، والتمتع وتحقيق النفع للآخرين، والقدرة على اتخاذ القرار، التقدير الذاتي وتكوين الصورة الذاتية، والاستقرار النفسي.

يسربنا في برنامج خمسيات القيم تناول أهم قيم الجانب الشخصي التالية:



الجلسات التدريبية - الجانب الشخصي

| الزمن | الأهداف التفصيلية | الموضوع | الجلسة |
|-------|---|------------------|---------|
| د 105 | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في إدارة أوقاتهم بنجاح | إدارة الوقت | الأولى |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في التخطيط الشخصي | التخطيط | |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في محاسبة ذواتهم | المحاسبة الذاتية | |
| - | راحة | | |
| د 75 | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في الثقة بالنفس | الثقة بالنفس | الثانية |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في تقدير ذواتهم | تقدير الذات | |
| د 180 | تنمية مهارات المشاركات في تطبيق قيم الجانب الشخصي | تطبيق عملي منزلي | الثالثة |
| س 6 | المجموع | | |



اليوم الأول

القيمة الأولى



الجانب الشخصي

إدارة الوقت

10 دقائق

خطوات إدارة الوقت

أن تستخرج المشاركة خطوات الإدارة الناجحة للوقت

 نشاط
(1 / 1)

مقطع فيديو


عزيزي المشارك:

بعد إجابتكم على الاستبانة حللي موقفك من تنظيم الوقت ثم ببني رأيك حول خطوات الإدارة الناجحة للوقت.

| السؤال | م |
|---|----|
| هل تؤدين أعمالك المطلوبة منك خلال اليوم بناء على الأهم فالأهم منها؟ | 1 |
| هل تتحققين ما يجب أن تفعليه من أعمال خلال اليوم؟ | 2 |
| هل تتعاملين مع المهام الصعبة والمزعجة في عملك وحياتك أثناء اليوم بدون تأجيل؟ | 3 |
| هل تعددت خطة يومية، وتتجهدين في ترتيبها تبعاً للأهمية؟ | 4 |
| هل تنجزين خطتك اليومية في الوقت الذي حدديته لنفسك من قبل؟ | 5 |
| هل تتعاملين مع أوقات فراغك بفاعلية خلال اليوم؟ | 6 |
| هل تمضين وقتاً كافياً في التخطيط لعملك ولحياتك خلال اليوم؟ | 7 |
| هل تخططين لعملك في الأوقات الهدئة بدلاً من الأوقات المزدحمة بالعمل؟ | 8 |
| قبل أن تغادري بيتك صباحاً هل تعرفيين لمن ستكون أول مكالمة عمل، وأول عمل مطلوب منك؟ | 9 |
| هل لديك قائمة بأكبر 10٪ من توقعاتك لما سيتم خلال اليوم حتى يمكنك إعداد روبيتك بناء على ذلك؟ | 10 |
| هل تشغلك تفاصيل الأعمال أم تأخذين الوقت الكافي في تطوير الأعمال الجديدة؟ | 11 |
| هل تتعاملين مع وقتك على أنه مال وتحاولين أن تتعاملي معه بناء على ذلك؟ | 12 |

مفتاح التمرين: دوني النتيجة بالطريقة التالية:

- اضربي عدد الإجابات (دائم) \times 5 = 5
- اضربي عدد الإجابات (عادة) \times 4 = 4
- اضربي عدد الإجابات (أحياناً) \times 3 = 3
- اضربي عدد الإجابات (نادراً) \times 2 = 2
- اضربي عدد الإجابات (أبداً) \times 1 = 1

النتائج :

- إذا كان مجموع إجابتك بين 60-54 فأنت تستخدمين وقتك بفاعلية.
- إذا كان مجموع إجابتك بين 53-45 فأنت تتعاملين مع وقتك بشكل جيد جداً
- إذا كان مجموع إجابتك بين 30-34 فأنت تعانيين من بعض المشاكل المتعلقة بإدارتك لوقتك.
- إذا كان مجموع إجابتك بين 29-12 فأنت تعتمدين على الحظ، وتواجهين تحدياً حقيقياً.

ما خطوات الإدارة الناجحة للوقت من وجهة نظرك؟

إدارة الوقت

المادة
العلمية
(1/1)



معنى إدارة الوقت: سلسلة من الأنشطة والمهارات والقواعد المتعلقة بالتحليل والتخطيط والتنفيذ لتحقيق التحكم بالوقت والاستغلال الأمثل له.

الوقت في القرآن الكريم: أقسم الله في كتابه الكريم بالوقت في عدة آيات وهذا دليل على أهمية الوقت، ومن ذلك:

قوله تعالى: (وَاللَّيْلِ إِذَا يَغْشَى، وَالنَّهَارِ إِذَا تَجَلَّ) [الليل: 1-2]، (وَالْفَجْرِ، وَلَيَالٍ عَشْرٍ) [الفجر: 1-2]، (وَالضَّحَى، وَاللَّيْلِ) [الضحى: 2-1]

الوقت في السنة النبوية:

عن معاذ بن جبل رضي الله عنه أنّ رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: (لا تزول قدما عبد يوم القيمة حتى يسأل عن أربع: عن عمره فيما أفناه، وعن علمه ماذا عمل فيه، وعن ماله من أين اكتسبه، وفيما أنفقه، وعن جسمه فيما أبلاه) [صححه الألباني]

فوائد ممارسة إدارة الوقت:

1. إدارة الأعمال التي تقوم ب مباشرتها في حدود الوقت المتاح - 24 ساعة - بأقل جهد وأقصر وقت ثم يتبقى لنا وقت للإبداع والتخطيط للمستقبل وللراحة والاستجمام.
2. محاولة ترويض الوقت وفرض سيطرتنا عليه، بدلاً من أن يفرض سيطرته علينا.
3. الاستفادة من الوقت الضائع واستغلاله جيداً.
4. التغلب على الإجهاد والإحباط الذي يقلل من كفاءة العمل.
5. لتحقيق أكبر قدر ممكن من الأهداف والإنجازات.



مضيعات الوقت: « كل ما يمنعك من تحقيق أهدافك بشكل فعال، ومن تلك المضيعات:

- **في التخطيط:** عدم وجود أهداف وأولويات وخطط / الإدارة بالأزمات ، تغيير الأولويات. محاولة القيام بأمور كثيرة في وقت واحد / تقديرات غير واقعية للوقت.
- **في التنظيم :** عدم التنظيم الشخصي / مكان السكن والمذاكرة ليس منظم / خلط المسؤولية والقدرة / ازدواجية الجهد / تعدد المهام.
- **في التوجيه :** الاتكال غير الفعال / الاشتراك في تفاصيل روتينية / نقص الدافع / اللامبالاة.
- **في الاتصالات :** استخدام وسائل التواصل الاجتماعي بكثرة وخاصة البرامج التي تعتمد على المحادثة والكتابة.
- **في صنع القرارات التأجيل / التردد .**
- **في الرقابة :** المقاطعات الهاتفية/الزائرون المفاجئون /عدم القدرة على قول لا / معلومات غير كاملة / معلومات متأخرة .

أنواع الوقت : الوقت في حياتنا نوعان هما:

- النوع الأول : وقت يصعب تنظيمه:** وهو الوقت الذي نقضيه في حاجتنا الأساسية، مثل النوم والأكل والراحة والعلاقات الأسرية والاجتماعية المهمة ..
- النوع الثاني : وقت يمكن تنظيمه وإدارته .** وهو الوقت الذي نخصصه للعمل والدراسة، ولحياتنا الخاصة.

خطوات ومبادئ الإدارة الناجحة للوقت :

1. **مراجعة الأهداف، والخطط والأولويات :** لأنه بدون أهداف واضحة وخطط سليمة وأولويات مرتبة لا يمكن للإنسان أن ينظم وقته ويدبره إدارة جيدة.
2. **احتفظي بخطة زمنية أو برنامج عمل :** وهو أن تقومي بعمل برنامج عمل زمني (مفكرة) لتحقيق أهدافك على المستوى القصير (سنة مثلاً) توضحين فيه الأعمال والمهام والمسؤوليات التي سوف تنجيزها، وتاريخ بداية ونهاية إنجازها، ومواعيدها الشخصية الخ ،

3. ضعي قائمة إنجاز يومية : وهي أن يكون لك قائمة إنجاز يومية تفرضها نفسك عليك كلما نسيت أو كسلت ، ويجب أن تراعي عند وضع قائمة إنجازك اليومي عدة نقاط أهمها :

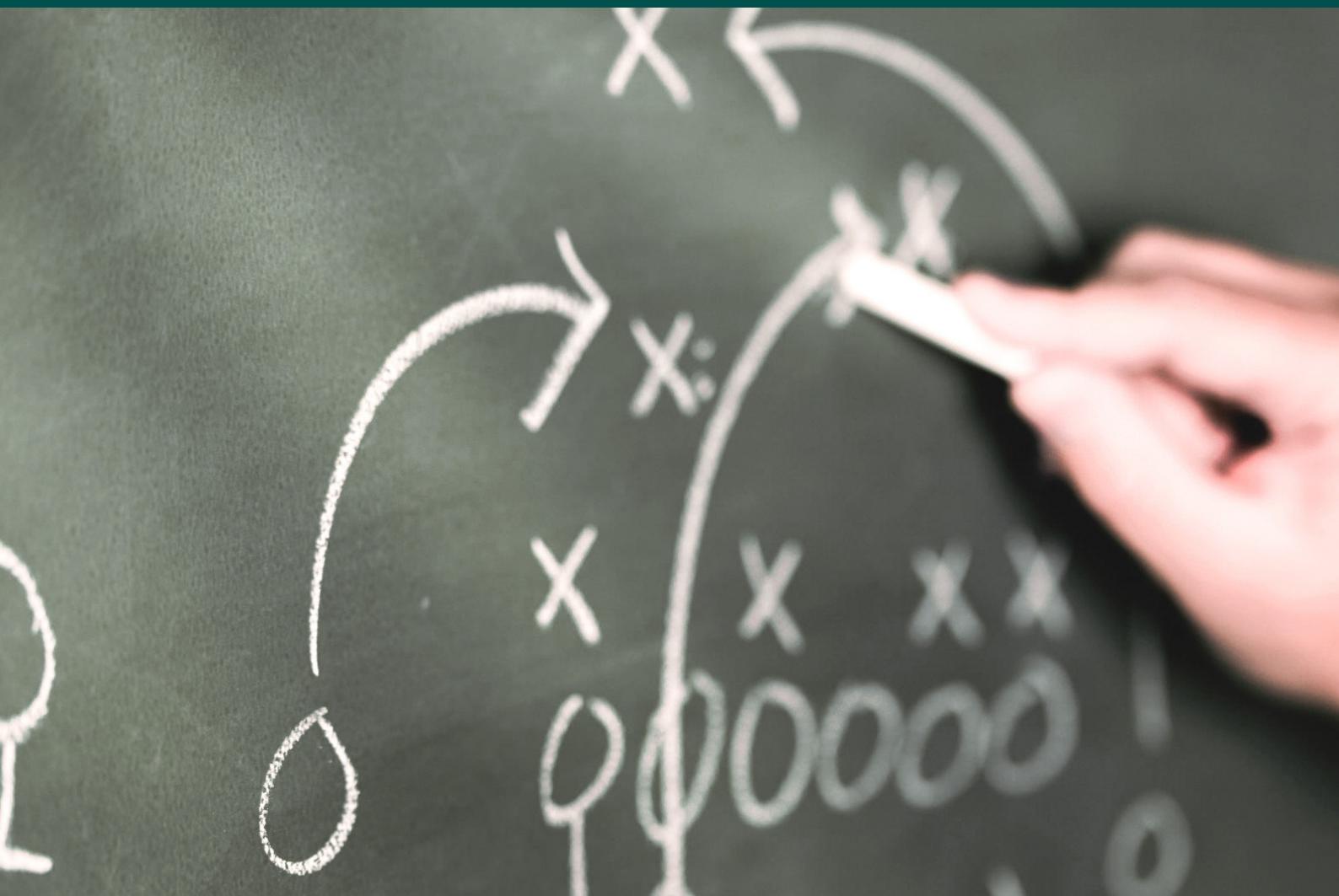
- اجعلني وضع القائمة اليومية جزءاً من حياتك.
- لا تبالغ في وضع أشياء كثيرة في قائمة الإنجاز اليومية، وتذكري مبدأ باريتو لمساعدتك على الفعالية (يشير مبدأ باريتو إلى أنك إذا حددت أهم نقطتين في عشر نقاط، وقمت بإنجاز هاتين النقطتين فكأنك حققت 80٪ من أعمالك).
- أعطي نفسك راحة في الإجازات وفي نهاية الأسبوع.
- كوني مرنة لتحقيق الأهداف.

4. سدي منافذ الهروب : وهي المنافذ التي تهربين بواسطتها من مسؤولياتك التي خططت لإنجازها (وخاصية الصعبه والثقيله) فتصرفة عنها (مثل: الكسل والتردد والتأجيل والتسويف والترويح الزائد عن النفس ... الخ)، كما يجب عليك إذا ما احتللت عليك الأولويات ووجدت نفسك تتهرّبين من مسؤولياتك وتضييعين وقتك أَنْ تسائلي نفسك الأسئلة التالية :

- أ. ما أفضل عمل يمكن أن أقوم به الآن؟ أو ما أفضل شيء أستغل فيه وقتي في هذه اللحظة؟
- ب. ما النتائج المترتبة على الهروب من مسؤولياتي؟ وما المشاعر المترتبة على التسويف؟ والمشاعر المترتبة على الإنجاز؟
- .5. استغلي الأوقات الهامشية : والمقصود بها الأوقات الضائعة بين الالتزامات وبين الأعمال ومثله: استخدام المواصلات، الانتظار لموعد معين، السفر، انتظار الوجبات، توقع مجيئ ضيوف وزملاء.
- .6. لا تستسلمي للأمور العاجلة غير الضرورية : لأنها تجعل الإنسان أداة في برامج الآخرين وأوليائهم.
- .7. استخدمي بعض الوسائل والبرامج والتطبيقات المعينة لإدارة الوقت.

اليوم الأول

القيمة الثانية



الجانب الشخصي

التخطيط

5 دقائق

أهمية التخطيط

أن تذكر المشاركة أهمية التخطيط في الحياة

نشاط
(1-2)
قصة



عزيزي المشارك

اقرئي القصة ثم أجيبي على المطلوب:

عاملان يعملان في إحدى شركات البناء، أرسلت لهم الشركة التي يعملون لحسابها من أجل إصلاح سطح إحدى البناءيات، وعندما وصل العاملان إلى المصعد وإذا بلافتة مكتوب عليها (المصعد معطل)، فتوقفوا فترة من الزمن يفكرون في ماذا سيفعلون، لكنهم حسموا أمرهم سريعا بالصعود على الدرج بالرغم من أن العمارة بها 40 دور، سيصعدون وهم يحملون المعدات لهذا الارتفاع الشاهق، لكنها الحماسة... فليكن.

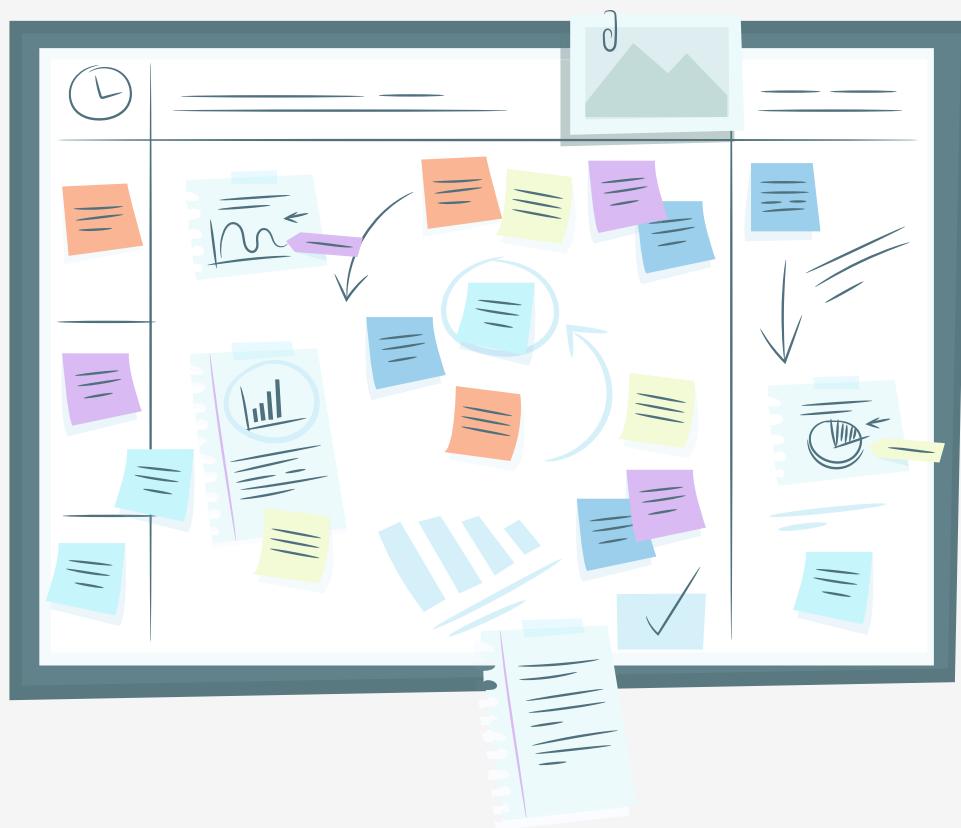
وبعد جهد مضن، وعرق غزير، وجلسات استراحة كبيرة، وصلا أخيرا إلى غايتهما. هنا التفت أحدهم إلى الآخر وقال: لدي خبران أود الإفصاح لك بهما، أحدهما سار والأخر غير سار!!!
قال صديقه: إذن فلنبدأ بالسار.

قال له صاحبه: أبشر، لقد وصلنا إلى سطح البناءية أخيرا.
قال له صاحبه بعد أن تنهد بارتياح: رائع لقد نجحنا، إذن وما الخبر السيئ.
قال له صاحبه في غيظ: هذه ليست البناءية المقصودة!!!

المطلوب

ما رأيك في تصرف العاملين؟ ومن وجهة نظرك هل يمتلكان قيمة التخطيط؟

ما أهمية التخطيط في الحياة؟





تعريف التخطيط:

التخطيط هو النشاط الذي ينقلك من وضعك الحالي إلى ما تطمح في الوصول إليه وذلك من خلال الاستعانة بالخطط والاستراتيجيات المختلفة وتصميم المستقبل المؤمن وتطوير الخطوات الفعالة لتحقيقه.

أنواع التخطيط الرئيسية:

التخطيط المستقبلي: توقع الأحداث المستقبلية والاستعداد لها.

التخطيط الذاتي: لإحداث التغييرات السلوكية.

التخطيط التتابعي: وهو الانطلاق من حيث توقف الآخرون.

التخطيط التحليلي: وهو اختيار حل المشكلة عن طريق طرح الحلول وتحليلها.

فوائد التخطيط:

1. يحدد اتجاهك ويحفزك على التفكير المستقبلي.
2. ينسق مجهوداتك ويربط بينها وبين تطلعاتك.
3. يحدد المعايير والأدوات التي يمكنها التقدم بك إلى إحراز النتائج.
4. يوضح لك معالم طريقك ويساعدك على تحديد ما تريد فعله والوصول إليه.
5. يجعلك على أهبة الاستعداد للتعامل مع الظروف والمشكلات الطارئة.
6. يكشف الواقع ويعطيك صورة واضحة لكيفية التعامل مع المهام والأنشطة المختلفة.
7. يحفزك ويدفعك إلى الأمام ويقود خطاك إلى أعلى ويرفع روحك المعنوية ويسهل علاقاتك مع الآخرين.

مخاطر تحف بالخطيب:

- فقدان التلقائية.
- الإيمان الكامل بأن خططك كاملة ودقيقة وقد يكون ذلك مكبلاً لك عن الاستفادة من الجديد.
- عملية الخطيب قد تشعرك بأنك لست بحاجة للتطوير والتحسين.
- الخطيب الذي لا يعتمد على بعد النظر قد يشعرك بالإحباط وضيق الصبر



5 دقائق

تطبيق عملي

أن ترسم المشاركة خطة شاملة لجوانب الحياة

نشاط
(2-1)

فردي



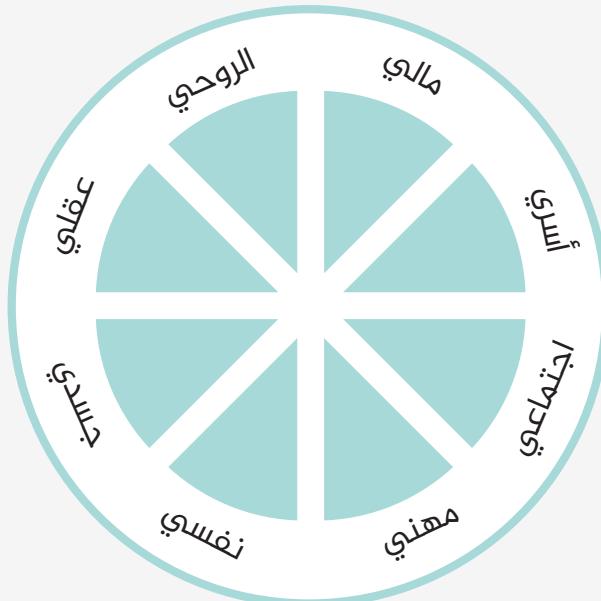
عزيزي المشارك:

هيا معاً لنحدد أهدافنا ونرسم عجلة حياتنا ،

أولاً: دوني في كراستك الأعمال والمهام التي تؤديها بشكل منتظم (يومياً / أسبوعياً) أو بصورة متكررة غير منتظمة.

- حاولي تصنيف تلك الأعمال حسب الأجزاء المذكورة في عجلة الحياة، ثم دوني هذه المهام على الدائرة المقسمة لتحديد قوتك وضعفك وتعملين على تقويتها، حيث أنه تزداد قيمة الأعمال كلما ابتعدت عن مركز الدائرة.

ثانياً: لاحظي جوانب النقص وضععي في الجدول 3 إجراءات تزيد من فعالية الجانب ثم رتبني الإجراءات حسب أولويتها وارسمي خطة لتطبيق الخطوات في الواقع



| خطوات تطبيقه في الواقع | ترتيب الأولويات للإجراءات | إجراءات تزيد من فعالية الجانب | الجانب |
|------------------------|---------------------------|-------------------------------|-----------|
| | | .1 | الروحي |
| | | .2 | العقلاني |
| | | .3 | |
| | | .1 | الجسدي |
| | | .2 | |
| | | .3 | |
| | | .1 | النفسي |
| | | .2 | |
| | | .3 | |
| | | .1 | الأسري |
| | | .2 | |
| | | .3 | |
| | | .1 | الاجتماعي |
| | | .2 | |
| | | .3 | |
| | | .1 | المالي |
| | | .2 | |
| | | .3 | |
| | | .1 | المهني |
| | | .2 | |
| | | .3 | |

خطة التوازن وفق عجلة الحياة

المادة
العلمية
(١/٢ - ب)



عزيزي المشارك:

يهدف برنامج خماسية القيم إلى غرس القيم في مختلف جوانب الحياة المختلفة لتصبح حياة الإنسان متوازنة لا تفريط ولا إفراط، ولو عرفنا أولاً أينَ نحن وماذا نريد، نستطيع أن نحكم ماذا نفعل وكيف نحصل عليه. أبراهم لينكولن

- | | |
|---|---|
| <p>.5. الجانب المالي</p> <p>.6. الجانب المهني</p> <p>.7. الجانب الاجتماعي</p> <p>.8. الجانب الوطني.</p> | <p>.1. الجانب الشخصي</p> <p>.2. الجانب الإيماني</p> <p>.3. الجانب العقلي</p> <p>.4. الجانب الجسدي</p> |
|---|---|

أولاً مرحلة الإعداد:

- معرفة أنفسنا وماذا نريد..!حددي هدف تريدين تحقيقه أو مهارات تريدين اكتسابها أو مهمة تريدين تنفيذها.
كتابة ما الذي نريد أن نصل له في حياتنا (أهدافنا).
بعد أن انتهينا من كتابة أهدافنا سنبدأ بتقسيمها بحسب أولويتها بالنسبة لنا وإمكانية تحقيقها.
- إعادة كتابة أهدافنا من خلال تحليلها ورؤيتها ما يهمنا فعلاً منها.
في الخطوة السابقة كتبنا كل ما نريد تحقيقه من أهداف والآن سنعمل على تمحیصها وتدقيقها بشكل جيد.
- **كيف ننفذ أهدافنا:** هناك طرق كثيرة لعمل خطة لتنفيذ الأهداف منها:



قائمة خطوات تحقيق الهدف (أبدأ بكتابه هذه الخطوات على شكل جدول) :

- اكتبى من أهدافك الهدف الذى تريدين تحقيقه.
- حددى خطة البداية أين أنت الآن ومتى ستبدئين.
- حددى لماذا تريدينه ضعي موعد نهائى لتحقيق هدفه.
- حددى العقبات التى تقف بينك وبين تحقيق أهدافك (عادة ما تكون أكبر العقبات داخلك).
- حددى المعرفة والمهارات التى ستحتاجينها لتحقيق أهدافك.
- حددى الأشخاص الذين ستحتاجينهم لتحقيق أهدافك.
- ضعي خطة عمل لتحقيق أهدافك.
- اكتبى قائمة بكل شيء ينبعى أن تفعليه ورتبيه حسب أهميته ونفذى.
- اكتبى قائمة بجميع الأشياء التى يمكنك التفكير فيها أنه يجب القيام بها لتحقيق هدفه ولا تتركي شيئاً منها.
- رتبى قائمتك حسب الأولوية ما أهم مهمة ونشاط وهكذا.

المرحلة الثانية مرحلة التخطيط:

- | | |
|--------------------|-----------------------------------|
| ● مرحلة التنفيذ | ● تحديد الوضع الراهن |
| ● التحسين باستمرار | ● تحديد الوضع المأمول |
| | ● حددى الفجوة بين الواقع والمأمول |
| | ● ضعي خط للتغيير |
| | ● مرحلة إجراء التغييرات |



اليوم الأول

القيمة الثالثة



الجانب الشخصي

المحاسبة الذاتية

المحاسبة الذاتية



المادة العلمية



تعريف محاسبة النفس :

هي التمييز بين ما له وما عليه (يقصد العبد) فيتصبح ما له ويؤدي ما عليه؛ لأنه مسافر سفر من لا يعود. وقال (فمحاسبة النفس هو نظر العبد في حق الله عليه أولا ثم نظره هل قام به كما ينبغي ثانياً). (ابن القيم)

أهمية محاسبة النفس:

لمحاسبة النفس فوائد متعددة نذكر منها ما يلي:

- الاطلاع على عيوب النفس ونقائصها ومثالبها.
- التعرّف على حق الله تعالى عليه وعظيم فضله ومنه.
- تزكية النفس وتطهيرها وإصلاحها.
- أنها تربّي عند الإنسان الضمير داخل النفس.

كيفية المحاسبة: إن المحاسبة تكون على نوعين:

النوع الأول: محاسبة قبل العمل

وهي: أن يقف عند أول همه وإرادته، ولا يبادر بالعمل حتى يتبيّن له رجحانه على تركه.

النوع الثاني: المحاسبة بعد العمل

وهي على أقسام ثلاثة:

- أ. محاسبتها على التقصير في الطاعات:
- ب. محاسبتها على معصية ارتكبها.
- ت. محاسبتها على أمر كان تركه خيراً من فعله، أو على أمر مباح، ما سبب فعله له؟ ففيُوجّه لنفسه أسئلة متكررة: لم فعلت هذا الأمر؟ أليس الخير في تركه؟ وما الفائدة التي جنّتها منه؟ هل هذا العمل يزيد من حسناتي؟ ونحو ذلك من الأسئلة التي على هذه الشاكلة.



المحاسبة الذاتية وفق تحليل سوات



المادة
العلمية
(١ / ٣)



ما هو تحليل سوات للشخصية؟

مصفوفة SWOT يساعدك هذا على التركيز على نقاط قوتك، وتقليل نقاط ضعفك والاستفادة إلى أقصى حد ممكن من الفرص المتاحة لك.

كيف تكتبين تحليل SWOT لشخصيتك وفق عجلة الحياة؟

لإجراء اختبار SWOT الشخصي، قسمي الورقة إلى أربعة أجزاء (واحدة لكل منها نقاط القوة والضعف والتهديدات والفرص). لملء كل مجال، حاولي الإجابة على الأسئلة التالية:

الخطوة الأولى هي نقاط القوة

- ما هي المؤهلات / الشهادات المهنية التي لديك والتي تجعلك متميزة عن البقية في هذا المجال ؟
- الخطوة الثانية هي تحديد نقاط ضعف.** تحديد نقاط الضعف هو أفضل طريقة لتحسينها.

- هل لديك ضعف في بعض المهارات ؟
- ما الذي يعتقد الآخرون على أنه نقاط ضعفك ؟ حتى لو كنت لا تعتبرينه نقطة ضعف.

الخطوة الثالثة البحث عن الفرص هل هناك أي تغييرات / تطورات مهمة في مجال حياتك يمكنك الاستفادة منها؟

- من هم الذين يمكنك التواصل معهم ويحققون لك تطور وتحسن إيجابي في هذا المجال.

الخطوة الرابعة الحذر من التهديدات

- تحديد التهديدات من خلال طرح هذه الأسئلة.
- ما هي العقبات والمشكلات الخارجية التي تعرقل تحقيق أهدافك وطموحاتك ؟
- ما هو أكبر معيوق يهدد حياتك ؟

مرحلة التغذية الراجعة

نقد ذاتي وتقدير المنجازات. ما الأهداف التي حققتها؟ ما القرارات التي اتخذتها؟ ما الأهداف التي لم تتحقق؟ ما الذي يعني من تتحقق؟ ما الخطط البديلة التي تسهم في تحقيق هذا الأهداف؟

SWOT

10 دقائق

المحاسبة الذاتية

أن تصدر المشاركة حكم على مهامها اليومية وفق تحليل سوات

نشاط
(1 / 3)

فردي



عزيزي المشارك:

بناء على تدوينك المهام التي تقومين بها على الدائرة المقسمة في دائرة عجلة الحياة حللي هذه المهام وفق تحليل سوات.



اليوم الأول

القيمة الرابعة



الجانب الشخصي

الثقة بالنفس

8
دقائق

وسائل غرس الثقة بالنفس
أن تقترح المشاركة وسائل زيادة الثقة بالنفس

نشاط
(1 / 4)
جماعي



عزيزي المشاركة:

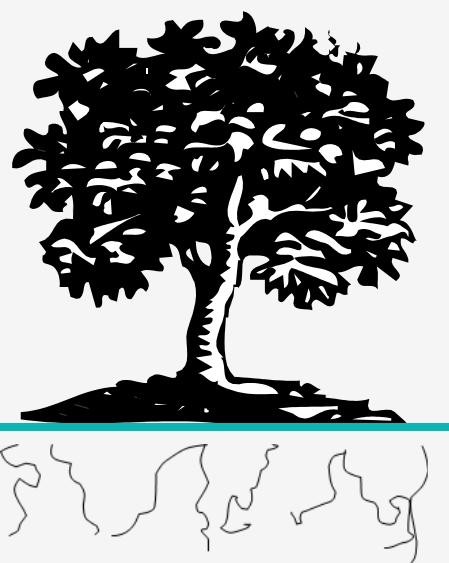
بالتعاون مع مجموعتك حاولي أن تتناقشي حول وسائل زيادة الثقة بالنفس من خلال المشكلة التالية:

يشتكي كثير من الناس في العصر الحاضر من مشكلة التصور السلبي الشخصي البعيد عن الواقع عن نفسه وعن نظرة الآخرين له يتعدب بسببها في كل لحظة ويظل يسترجع المواقف السيئة السابقة التي مرت به ويضمهما ويكيل لنفسه الاتهامات وهو يشعر بذلك بتعاسة حقيقية فإذاً هل التصور السلبي هو المشكلة، أم أنت المشكلة؟». فعلاً لو تسألنا هل يمكن تدمير هذا السجن والانطلاق نحو حياة أجمل عبر تعزيز ثقتنا بأنفسنا وفق كتاب ربنا عزوجل وسنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم؟ .

الأوراق
الأعراض

الخط
الفاصل

الجذور
الأسباب



س/1 هل تشعرين فيها بوجود مشكلة عدم الثقة بالنفس ، وعدم معرفتنا بكيفية تعزيز ثقتنا بأنفسنا ؟

1- نعم.. 2- لا

س/2 إذا كان الجواب نعم:-

• حددي الأعراض التي جعلتكم تشعرين بوجود المشكلة.

• حددي الأسباب التي أوصلتكم إلى هذه الأعراض .

اقترحي بعض الحلول لهذه المشكلة مستعينة بالرسم الذي بين يديك لهذا الغرض؟



الثقة بالنفس

المادة
العلمية
(١ / ٤)



مفهوم الثقة بالنفس: هي احترام الشخص لذاته وإحساسه بقيمة بين من هم حوله وحسن اعتقاد المرء بنفسه واعتباره لذاته وقدرته حسب الظرف الذي هو فيه (المكان، الزمان) دون إفراط (عجب أو كبر أو عناد) ودون تفريط (ذلة أو خضوع غير محمود) الثقة بالنفس مكتسبة (بنسبة كبيرة جداً من البيئة المحيطة بالفرد)

نماذج لشخصية لديها ثقة عالية ومواقف برزت فيها هذه الثقة:

الرسول صلى الله عليه وسلم عندما كلمه عمّه أبو طالب في عرض المشركين له أن يترك الدعوة فقال الرسول صلى الله عليه وسلم (والله يا عم لو وضعت الشمس عن يميني والقمر عن يساري على أن أترك هذا الأمر أو أهلك ما تركته أبداً)

أهم نتائج الثقة بالنفس:

- السعادة والقناعة
- النجاح في مجالات الحياة العلمية والمهنية والاجتماعية
- القدرة على تطوير الذات وتنمية المهارات
- القدرة على التعامل مع الأزمات والتحديات والصعاب
- ثبت علمياً أن الثقة بالنفس تدعم جهاز المناعة فيساعد على اجتياز مشاكل الحياة بسهولة.

أسباب عدم الثقة بالنفس:

1. وجود برامج عقلية وأنماط تفكير سلبية ناتجة أساساً عن طريقة التربية وتنافر قوّة البرمجة الإيجابية والسلبية من شخص إلى آخر بحسب ظروف الإنسان وشخصيته وبرامجه العقلية
2. التعميم وذلك أنك تعمم تقصيرك في أمر ما على كل أمور حياتك
3. أسلوب قراءة الأفكار إذا كنت بين مجموعة من الناس فإنك تخيلين أنهم ينظرون إليك باحتقار وبدونية وأنهم يعرفون أخطاءك وأنهم يعرفون أنك تحقر نفسك وتتصرف بناء على هذا الأساس بأن تسيء الظن بهم وتسوء علاقتك معهم لأنك تفسرين كلامهم ونظراتهم بأنها إهانة لك.
4. لوم الذات.
5. لازدين على تجاوزات الآخرين تجاهك ثم تصدقين ذلك وتلومين نفسك
6. المقارنة الشخصية غير العادلة مع الآخرين حيث تتناسين إيجابياتك وتقليلها وتركيزين على نقاط ضعفها وتضخميها وتركيزين على إيجابيات الآخرين وتضخميتها

وسائل تعزيز الثقة بالنفس

أولاً الصلة بالله عزوجل الإيمان بالقضاء والقدر وصدق التوكل على الله والاستعانة به والسعى إلى محبة الله لك بالتقرب إليه بالطاعات والنوافل

ثانياً أنت وذاتك - خصي وقتاً للانفراد بنفسك ومارسي تمارين الاسترخاء والتنفس العميق

تمرين الاسترخاء:

1. الاسترخاء في مكان هادئ ومريج / أغمضي عينيك واسترخي قدر الإمكان واستمعي لتنفسك وأفرغي رئيتك ببطء من الهواء / خذ نفساً عميقاً بأنفك تذكرى لحظة سعيدة في حياتك / ابدئي في تخيل ما تريدين تحقيقه بشكل مفصل وواقعي قدر الإمكان في شاشة كبيرة وملونة انقللي نفسك إلى هذه الشاشة بكل مشاعر الفخر والاعتزاز والنجاح واذكري هدفك



- .2. غيري نمط تفكيرك السلبي إلى إيجابي: اكتبى كل يوم 5 رسائل سلبية تؤلمك في ورقة ثم مزقى هذه الورقة ثم اكتبى 5 رسائل إيجابية تسعدك وتعطيك قوة فكري بالنجاح دوماً إن من يفكر بالنجاح بشكل مستمر يزداد لديه رصيد التفاؤل والإيجابية
- .3. احذفي كلمة (لا) من كلمة (لا أستطيع)
- .4. حدثي نفسك حديثاً إيجابياً في صباح كل يوم وابدئي يومك بتفاؤل وابتسامة جميلة

ثالثاً علاقتك مع الآخرين

- .1. عبري بوضوح وصراحة عن نفسك وشاركي في الحوارات مع الآخرين
- .2. تقبلي النقد البناء الذي تشعرين معه بأن الناقدة تريد لك الخير
- .3. خالطي ذوات الهمم العالية والمتفائلين

رابعاً طوري أدائك

- .1. اعملي وفق أهداف واقعية وفق إمكاناتك وقدراتك وتدريجي في تحقيقها وتجنبى العجلة المذمومة فهي تفسد عملك.
- .2. استفیدي من خبرات المحظيين المحظيين بك بما يتواافق مع قدراتك وميولك
- .3. جددي حياتك بالترفيع عن نفسك وبالقيام برحلات تنزه
- .4. كافيء نفسك عند الإنجاز بهدية أو بعشاء فاخر
- .5. مارسي قانون التركيز فإذا ركزت على هدف واحد ستتجه كل طاقاتك لتحقيقه وستتحققين بإذن الله

خامساً رددي العبارات التالية :

- .1. أنا إنسانة نافعة ومهمة ومميزة وذات قيمة
- .2. أنا أثق بقدراتي التي وهبني الله إليها
- .3. أنا متفائلة بأنني سأحقق طموحي وأحلامي وأستطيع النهوض بسرعة إذا تعثرت
- .4. أنا فخورة بما أجزته في الماضي ومتفائلة بشأن المستقبل
- .5. أنا مسؤولة عن المحافظة على صحتي باتباع العادات الغذائية السليمة
- .6. ليس السؤال كيف يراني الناس لكن السؤال كيف أرى نفسي



ملاحظات



اليوم الأول

القيمة الخامسة



الجانب الشخصي

تقدير الذات

تقدير الذات



المادة العلمية



تعريف تقدير الذات:

تقييم يضعه الفرد لنفسه وي العمل على المحافظة عليه حيث يتضمن تقدير الذات اتجاهات الفرد الإيجابية أو السلبية نحو ذاته كما يوضح مدى اعتقاد الفرد بأنه قادر و مهم و ناجح وكفاء، وهو الشعور بالاحترام والقيمة الذاتية.

تقدير الذات يتتأثر بصورة الذات، والإسلام يحث الإنسان أن يتذكر في نفسه ويتأمل في ذاته ويتفكر عملا بقوله تعالى (وفي أنفسكم أفالا تبصرون) الذاريات 21

أهمية تقدير الذات:

1. زيادة الثقة بالنفس.
2. تعزيز القدرة على الإنجاز.
3. التطوع للقيام بالمهام المختلفة.
4. الاستجابة للتحديات والمناقشات المختلفة.
5. التعامل بإيجابية مع المدح والثناء والتقدير والسعى للمحافظة عليها.
6. القدرة على تحديد أهداف لنفسه.
7. التعامل بإيجابية مع الخطأ، فعادة يقر بالخطأ ويعترف به ويسعى لتصحيحه.

أسباب انخفاض تقدير الذات:

- العوامل الجينية.
- التجارب الشخصية.
- الصدمات النفسية.
- الطفولة التعيسة.
- الإساءة العاطفية والجسدية والتنمر.
- المنطلقات الفكرية الخاطئة.
- الاكتئاب والقلق.



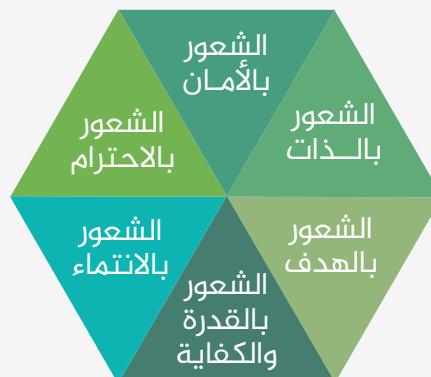
تحليل المصفوفة المكونة لتقدير الذات
أن تحلل المشاركة العناصر المكونة لتقدير الذاتي

نشاط
(1/ 5)
ثنائي



عزيزيتي المشاركة:

في جو من الألفة والمحبة اختياري عنصر من العناصر المكونة لتقدير الذات وحاولي أن تحلليه وفق مصفوفة التحليل:



| العنصر | تعريفه | كيف يمكن تطبيقه | طريقة تطبيقه في حياتي |
|--------|--------|-----------------|-----------------------|
| | | | |

العناصر المكونة لقيمة تقدير الذات

المادة
العلمية
(١ / ٥)



العناصر المكونة لقيمة تقدير الذات:

- **الشعور بالآمان :** وهو الأمان النفسي والحسي يتجلّى في: لدى من أعتمد عليهم، وأشعر بالإرتباط والحماية، وأحب التجارب الجديدة.
- **الشعور بالهوية الذاتية:** مجموعة الخصائص والميزات العقدية والأخلاقية والثقافية التي يتصف بها شعب من الشعوب أو أمة من الأمم، وتتجلى في: لدى نظرة واقعية عن ذاتي، ولدي معرفة بقدراتي ونقاط ضعفي.
- **الشعور بالإنتماء:** شعور الفرد بأنه متقبل من الآخرين وتتجلى في: أنا جزء من عائلتي ووطني، ولدي صداقات حقيقة، وأستطيع التعامل مع من حولي.
- **الشعور بالمسؤولية:** شعور الفرد بأنه مؤهل لتحمل الأعباء والمهام في حياته وشعوره بأنه مكلف ومسؤول عن أقواله وأفعاله وتتجلى في: أعرف غايياتي، ولدي صورة لما أريد أن أكون عليه، ولدي الدافعية للقيام بإنجاز.
- **الشعور بالكفاية:** اعتقاد الفرد بأنه يستطيع أن يتعامل مع احتياجاتيه اليومية ومهامه الشخصية بشكل فردي وذاتي مع وجود القدرة الشخصية المعينة لأداء الأعمال المطلوبة وعلى مواجهة تحديات الحياة الأساسية، وتتجلى في: أستطيع تحقيق أهدافي، وأستطيع التغلب على مشاكلـي، وسأحقق النجاح الذي أحلم به.

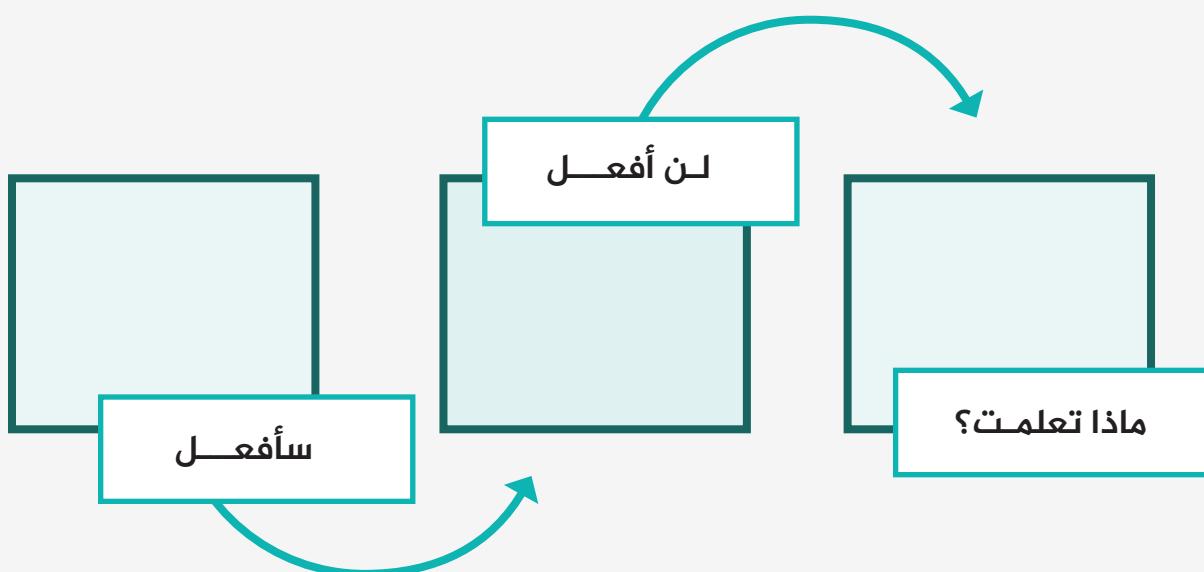
خطوات تساعد على تحسين شعورك نحو ذاتك:

- .1 تحديد الحالات أو المواقف المزعجة.
- .2 كوني على وعي بالأفكار والمعتقدات.
- .3 تحدي التفكير السلبي أو الخاطئ.
- .4 تعديل أفكارك ومعتقداتك.

حوصلة وإغلاق

عزيزي المشارك:

في نهاية اليوم التدريبي دوني أهم التغييرات النقاط وفق النموذج التالي:



التمارين المنزلية للجانب الشخصي:

عزيزي المشارك:

لتعزيز قيم الجانب الشخصي وتصبح سلوك مستمر لديك تأمل منك القيام بالأنشطة الموضحة في الجدول بشكل يومي وفي نهاية الأسبوع وبعد تنفيذ الأنشطة المطلوبة صوري الجدول أدناه وأرسليه للمدربة مع النماذج

| الأنشطة | نفذ / لم ينفذ | وقت التنفيذ | الأنشطة المطلوب القيام بها | قيم الجانب الشخصي |
|---------|---------------|---|---|-------------------|
| | | في الصباح قبل الذهاب للعمل أو المدرسة | قومي بتحديد مهام وأعمال اليوم واكتبيها وفق نموذج (١-أ) | إدارة الوقت |
| | | خلال الأسبوع | اكتبى ثمانية أهداف حسب عجلة الحياة وفق نموذج (١- ب) | التخطيط |
| | | خلال الأسبوع | حسابي نفسك وفق نموذج (١- ج) | المحاسبة |
| | | - كل ليلة قبل النوم - خلال الأسبوع - خلال الأسبوع | - فعل طاعة لله تعالى - قراءة قصة أحد الناجحين - اكتبى عبارة تمدحين بها نفسك | الثقة بالنفس |
| | | - خلال الأسبوع | - اكتبى ثلاث صفات إيجابية فيك على لوحة ورقية وثبتيها عند سرير النوم. - اكتبى ثلاث صفات سلبية تشعرين بها على ورقه ومزقها وارميها في سلة المهملات. | تقدير الذات |

نموذج (١-أ)

جدول النشاط الأسبوعي

عزيزي المشارك: اكتبِ الأنشطة التي ستقومين بفعلها خلال الأسبوع.

| اليوم | الأنشطة | وقت تنفيذه | ملاحظات هامة |
|-------|---------|------------|--------------|
| - | - | - | السبت |
| - | - | - | الأحد |
| - | - | - | الأثنين |
| - | - | - | الثلاثاء |
| - | - | - | الأربعاء |
| - | - | - | الخميس |
| - | - | - | الجمعة |

نموذج (1- ب)

عزيزي المشارك:

قومي بصياغة هدف واحد خاص فيك لكل جانب وفق قاعدة الأهداف الذكية: (واقعي، واضح، محدد ، اجرائي قابل للقياس، الزمن)
مثاله: أن أقرأ سورة الكهف قبل صلاة الجمعة كل أسبوع.

..... 1. هدف عبادي:

..... 2. هدف اجتماعي:

..... 3. هدف مهني:

..... 4. هدف عقلي:

..... 5. هدف مالي:

..... 6. هدف أسري:

..... 7. هدف جسدي:

..... 8. هدف نفسي:

نموذج (1- ج)

عزيزي المشارك:

وفق نموذج سوات حدد ما يلي:

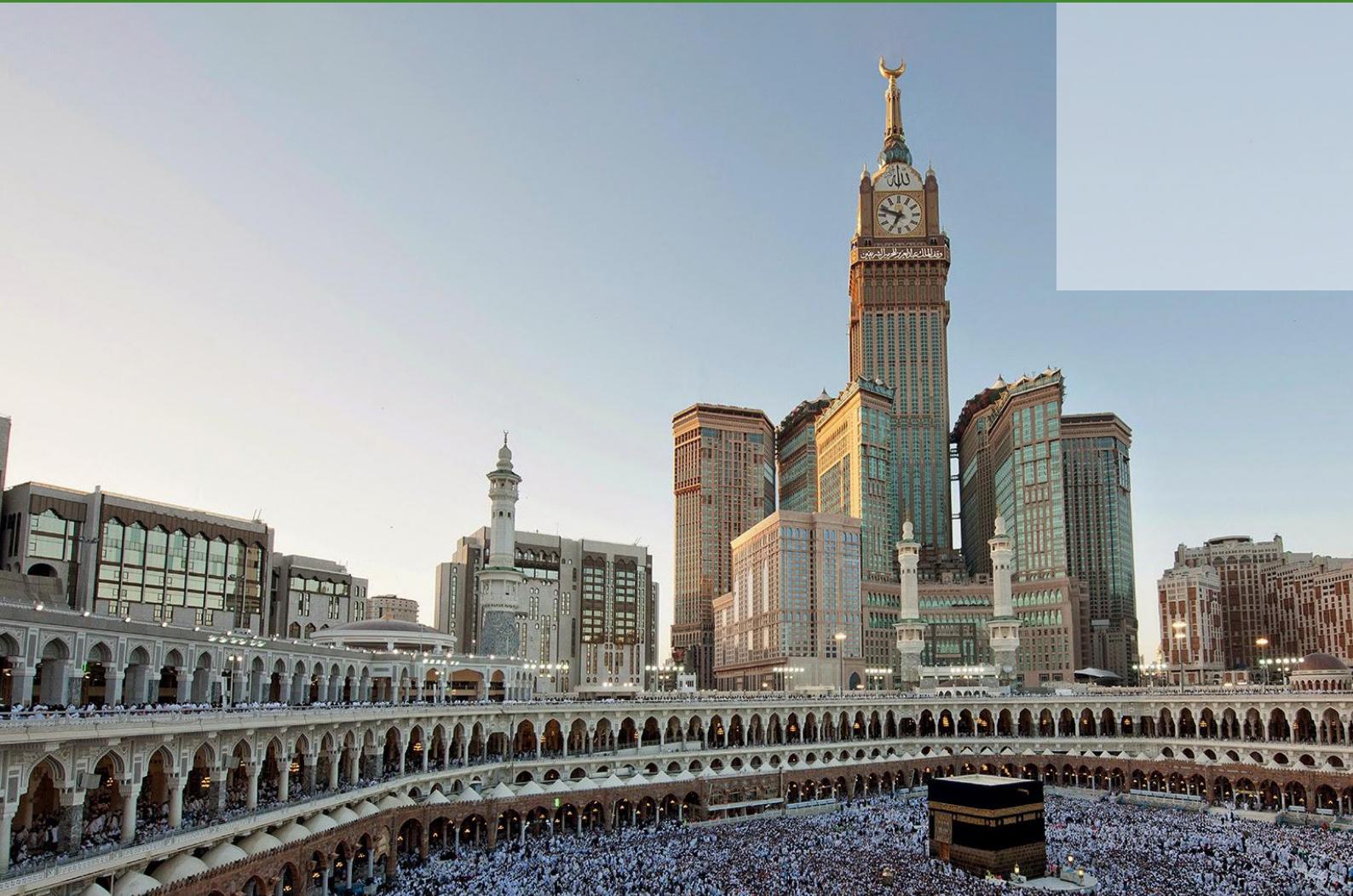
| كيفية استثمارها | صفات ومهارات قوية لديك | عناصر سوات |
|-----------------|------------------------|------------|
| | | نقاط قوة |
| | | نقاط ضعف |
| | | فرص |
| | | تهديدات |



جمعية مكافحة السرطان الخيرية
بالأحساء



اليوم الثاني



الجانب الديني

خمسيات القيمة - اليوم الثاني - الجانب الديني

إن أعظم القيم وأساسها قيم الجانب الإيماني والتي من أهمها الإيمان بالله تعالى، منه تنشأ، وبه تقوى، وحين يتمكن الإيمان في القلب يجعل المسلم يسمو فيتطلع إلى قيمٍ علينا، وأي عمل اجتماعي أو اقتصادي لحل مشكلات المجتمع يهتم بالقيم المادية ويتجاهل القيم الإيمانية فإنه يسلك طريق الضعف ويقذف بالجبل إلى حياة الفوضى والعبث، ويقتل فيه روح المسؤولية والفضيلة، وما أصاب المسلمين اليوم من قصور ليس مرجعه قيم الإسلام ومبادئه ومقاصده وغاياته، وإنما سببه الفرق بين العلم والعمل والفصل بين العقيدة والمبادئ والقيم، واللحادُ برك الحضارة لا يكون على حساب التوابت، إن ثوابتنا وقيمنا نحن المسلمين هي سبب عزّنا وهي سبب تقدمنا، ويجب أن يعرف كل فرد في الأمة التي تريد النهوض إلى المجد أنَّ أزمة الأمة اليوم أزمة قيم إيمانية، لا قيم مادية، وقد سجلت الأمة في فتراتٍ رسوخ الدين وعلو الإسلام مبادراتٍ من الأعمال الخيرة والسلوك الرشيد أدت إلى الإعجاب وأدهشت المنصفين، قال تعالى: وَالَّذِينَ اهْتَدَوْا زَادُهُمْ هُدًى وَأَتَاهُمْ تَقْوَاهُمْ [محمد:17].

أركان الإيمان:

أركان الإيمان هي قواعده التي يرتكز عليها، وهي مجموعة في الحديث المشهور عن جبريل -عليه السلام- عندما أتى إلى النبي عليه الصلاة والسلام، وسألته عن الإيمان، فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: (أن تؤمن بالله، وملائكته، وكتبه، ورسله، واليوم الآخر، وتؤمن بالقدر خيره وشره)

فييسرنا في هذا البرنامج أن نتناول خمس قيم تحقق الجانب الروحاني:



الجلسات التدريبية - الجانب الديني

| الزمن | الأهداف التفصيلية | الموضوع | الجلسة |
|-------|--|------------------|---------|
| د 105 | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة الإيمان بالله | الإيمان بالله | الأولى |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة التقوى | التقوى | |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في محاسبة ذواتهم | التوبة | |
| - | راحة | | |
| د 75 | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة حسن الخلق | حسن الخلق | الثانية |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة التفكير والتدبر | التدبر والتفكير | |
| د 180 | تنمية مهارات المشاركات في تطبيق قيم الجانب الديني | تطبيق عملي منزلي | الثالثة |
| س 6 | المجموع | | |

القيمة الأولى

اليوم الثاني



الجانب الديني

الإيمان بالله

10 دقائق

الإيمان بالله

أن تستنبط المشاركة أهمية الإيمان بالله تعالى



نشاط (2 / 1)
جماعي
ورشة عمل



عزيزي المشاركة:

من روائع القصص التي تدل على قوة الإيمان بالله موقف علي بن أبي طالب رضي الله عنه يوم هجرة الرسول، إذ قدم نفسه فداءً للرسول، حين أعمى الله قريش، وأجمعوا على قتل رسول الله، فأراد النبي أن يبقى المشركين بجوار بيته ينتظرون خروجه، فأمر علي بن أبي طالب أن ينام في فراشه تلك الليلة، بينما يخرج للهجرة، ومن يجرؤ على البقاء في فراش رسول الله، والأعداء يتربصون به ليقتلوه؟

إنه لا يفعل ذلك إلا أبطال الرجال، وقد جاء في (فتح الباري) أن رسول الله قال له: «نَمْ فِي فِرَاشِي وَتَسَاجُّ بِبُزْدِي هَذَا الْحَضْرَمِيِّ، فَنَمْ فِيهِ، فَإِنَّهُ لَنْ يَخْلُصَ إِلَيْكَ شَيْءٌ تَكْرَهُهُ مِنْهُمْ»، فرقد علي على فراش رسول الله يواري عنه، وباتت قريش تخالف وتتأمر، أيهم يهجم على صاحب الفراش فيوثقه، حتى إذا أصبحوا فإذا هم بعلي، فسألوه، فقال: لا علم لي، فعلموا أنه قد فر، وعن ابن عباس قال: إن عليا قد شرى نفسه تلك الليلة حين ليس ثوب النبي، ونام مكانه.

بالتعاون مع أفراد مجتمعك استنبطي من القصة من يلي:
1. ما فوائد وأهمية الإيمان بالله تعالى؟

.....
.....
.....
.....
.....

2. كيف نحقق الإيمان في قلوبنا؟

الإيمان بالله



المادة
العلمية
(2 / 1)



ما هو الإيمان بالله؟

- الإيمان بالله هو التصديق بوجوده وبما جاء عنه ويتفرع منه الإيمان برسوله صلى الله عليه وسلم والإيمان باليوم الآخر وكل ما فيه من جنة ونار والحساب والميزان وأيضاً الإيمان الملائكة والكتب وجميع الرسل، وأيضاً يتضمن الإيمان بالله القيام بأركان الإسلام من صلاة وصيام وزكاة وحج.
- ما هي محاور الإيمان بالله؟ يتضمن الإيمان بالله بأن الله موجود بلا مُوجد وأنه رب العالم المتتحكم في هذا الكون وأنه إله الذي يعبد وحده ولا يعبد معه شريك.
- الإيمان بوحدانية الله: حيث التوحيد في الاصطلاح الشرعي إفراد الله بالعبادة مع اعتقاد وحدته في ذاته وصفاته وأفعاله {وَمَا أَمْرُوا إِلَّا لِيَعْبُدُوا اللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ الدِّينَ حَنَفَاءَ وَيُقْيِمُوا الصَّلَاةَ وَيُؤْتُوا الزَّكَاةَ وَذَلِكَ دِينُ الْقِيَمَةِ} (5) سورة البينة

للإيمان بالله سبحانه وتعالى العديد من الثمرات والفوائد

- تعظيم الله وتقديره مما يدفع المرء إلى فعل ما أمر الله به واجتناب ما نهى عنه وبذلك ينال العبد رضا الله والسعادة في الدنيا والآخرة.
- الثقة بالله والإيمان بأنه خالق الكون وتعظيم الله وتقديره مما يدفع المرء إلى فعل ما أمر الله به واجتناب ما نهى عنه وبذلك ينال العبد رضا الله والسعادة في الدنيا والآخرة.
- التواضع أمام باقي الخلق لأنه يعلم أن النعمة مصدرها الله فلا يتكبر على العباد ولا يرى نفسه أفضل منهم ولا يسمع وساوس الشيطان.
- تربية النفس على جميع معاني الأخلاق والصفات الفاضلة من الصبر والثبات والشجاعة والتوكل، واستشعار المؤمن بالقوة بمعية الله عز وجل.

كيف نؤمن بالله العظيم؟

- عن طريق التفكير في خلق السموات والأرض لقوله تعالى {وَمَا قَدَرُوا اللَّهَ حَقَّ قَدْرِهِ وَالْأَرْضُ جَمِيعًا قَبْضَتُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ وَالسَّمَاوَاتُ مَطْوِيَّاتٌ بِيَمِينِهِ سُبْحَانَهُ وَتَعَالَى عَمَّا يُشْرِكُونَ} (67) «سورة الزمر»
- حينما نتأمل في عظمة الكون وعظمة الخلق تعرف من هو الله فتؤمن به وقد رأيت آياته، الذي أعطاك السمع والبصر والعقل والجوارح وخلق الماء وخلق كل هذه النعم وهذه آياته الدالة عليه سبحانه حيث لم تخلق عبثاً وآياته التي لا تعد ولا تحصى {وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ} (20) «سورة الذاريات»





ملاحظات

اليوم الثاني

القيمة الثانية



الجانب الديني

القوى

التقوى

مقدمة



مفهوم التقوى:

التفوى في الدين الإسلامي هي سفينة النجاة يوم القيمة وهي التزام طاعة الله وطاعة رسوله وهي اتباع نهج النبي محمد صل الله عليه وسلم والتزام ما فرضه الله واجتناب ما حرمته لقوله تعالى : {إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِنْدَ اللَّهِ أَتَقَاءُكُمْ} «سورة الحجرات» (13)

- تأتي التقوى أحياناً بمعنى الطاعة والعبادة قال تعالى: {يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ حَقًّا نُّقَاتِهِ وَلَا تَمُوذِنَ إِلَّا وَأَنْتُمْ مُسْلِمُونَ} (102)
- تأتي بمعنى الخشية والهيبة كقوله تعالى {وَإِنَّ فَاتِقَوْنَ} «سورة البقرة» (41)
- وجاءت التقوى بمعنى التنaze عن الذنوب وهو يعتبر معناها اصطلاحاً، قال تعالى {وَمَنْ يُطِعِ اللَّهَ وَرَسُولَهُ وَيَخْشَى اللَّهَ وَيَتَقَبَّلُهُ فَأُولَئِكَ هُمُ الْفَائِرُونَ} (52) «سورة النور»
- وقال ابن رجب رحمه الله / عندما تضاف التقوى إلى اسم الله كقوله تعالى {واتقوا الله الذي إليه تحشرون} «سورة المائدة» (96) فيقصد منها هنا اتقاء سخط وغضبه وهو أعظم ما يتقوى وتارة تضاف إلى عقاب الله كقوله تعالى {واتقوا النار التي أعدت للكافرين} «سورة آل عمران» (31) وهنا الترهيب والتخويف من النار وفعل الكافرين

فوائد التقوى وأهميتها:

- والله سبحانه وتعالى يكرم عباده المتقيين عند الحشر وفي موافق يوم القيمة فهم لا يخافون عندما يخاف الناس ولا يحزنون عندما يحزن الناس ، قال تعالى : {أَلَا إِنَّ أَوْلَيَاءَ اللَّهِ لَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ} (62) «الذين آمنوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ» (63) لَهُمُ الْبُشْرَى فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ» «سورة يونس»
- بالتفوى ينجو الإنسان من الشدائـد وتزول الشبهـات ويجعل الله له من كل هم فرجا

ومن كل ضيق مخرجاً ويسراً له الرزق من حيث لا يحتسب، قال تعالى {وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يُجْعَلُ لَهُ مُخْرِجًا وَيَرْزُفُهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ} «سورة الطلاق» (2)، {وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يُجْعَلُ لَهُ مِنْ أَمْرِهِ يُسْرًا} (4)، {وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ} (3)

وعندما يتقي الإنسان ربه يكون حفظ نفسه حفاظاً تماماً عن الواقع في المحظورات وترك الشبهات

لذا كان سلف الأمة يتواصون بالتقوى، عن عبد الله بن حكم قال (خطبنا أبو بكر رضي الله عنه فحمد الله وأثنى عليه ثم قال : أوصيكم بتقوى الله) ، وما زال علماء أمتنا وطلاب العلم حتى يواظبون على هذا النصح والحرص على التقى.

وتظهر أهمية التقى وفضلهما:

1. أنها وصية الله عز وجل للأولياء والآخرين، كما قال تعالى: **وَلَقَدْ وَصَّيْنَا الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَإِيَّاكمْ أَنِ اتَّقُوا اللَّهَ** النساء: 131
2. هي وصية النبي صلى الله عليه وسلم لأمته، كما في حديث العرياض بن سارية: ((أوصيكم بتقوى الله والسمع والطاعة وإن كان عبداً جبشياً، فإنه من يعيش منكم فسيرى اختلافاً كثيراً، فعليكم بسنتي وسنة الخلفاء الراشدين المهدىين، عدواً عليها بالنواجه، وإياكم ومحدثات الأمور، فإن كل بدعة ضلالة))
3. أنها وصية جميع الرسل الكرام عليهم الصلاة والسلام كما قال تعالى: ﴿كَذَبَتْ قَوْمٌ بِرُوحِ الْمُرْسَلِينَ إِذْ قَالَ لَهُمْ أَخْوَهُمْ نُوحٌ أَلَا تَتَّقُونَ﴾ الشعراة: 105، وقال تعالى: كَذَبَتْ عَادٌ الْمُرْسَلِينَ * إِذْ قَالَ لَهُمْ أَخْوَهُمْ هُودٌ أَلَا تَتَّقُونَ ﴿الشعراة: 123، 124﴾ وكذلك هي وصية صالح ولوط وشحيب وموسى عليهم أفضل الصلاة والتسليم.
4. أفضل زاد يتزود به العبد، كما قال تعالى: ﴿وَتَرَوَدُوا فَإِنَّ خَيْرَ الرِّزَادِ التَّقْوَى وَاتَّقُونَ يَا أُولَئِكَ الْأَبْيَابِ﴾ البقرة: 197
5. أهل التقى هم أولياء الله عز وجل وهم أكرم الناس
6. قال تعالى: ﴿أَلَا إِنَّ أُولَئِكَ اللَّهِ لَا حَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزُنُونَ * الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ﴾ يونس: 62، 63
7. أن الله عز وجل أمر المسلمين بالتعاون على التقى ونهاهم عن التعاون على ما يخالفها، فقال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالثَّقْوَى وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾ المائدة: 2

١٠ دقائق



أن تقترح المشاركة خمسة أعمال تساعد المسلم أن تكون من المتقين

نھاٹ
(2 / 2)

فردي
عصف ذهني



عزيزي المشارك:

اقتراح خمسة أعمال تساعدك أن تكوني من المتقين:

كيف نحقق التقوى

المادة
العلمية
(2 / 2)



مما يعين العبد على تحقيق التقوى في نفسه:

التفكير في أمر الدنيا والآخرة، ومعرفة قدر كل منهما، فإن هذه المعرفة لا بد أن تقود الإنسان إلى السعي إلى الفوز في الآخرة بنعيم الجنان، والنجاة من النار، ولذلك أخبرنا الله عز وجل عن الجنة أنها (أَعْدَتْ لِلْمُتَّقِينَ) آل عمران/133.

اجتهاد الإنسان في طاعة الله تعالى، فإن الله يكافئه على ذلك بزيادة الهدایة والتقوی، فيعيشه على القيام بما أمر الله به ويفتح له من أبواب الخير والطاعات وييسرها له ما لم يكن يسيرا عليه من قبل . قال الله تعالى : (وَالَّذِينَ اهْتَدُوا زَادُهُمْ هُدًى وَآتَاهُمْ تَقْوَاهُمْ) سورة محمد/17

الحرص على الصيام ، والإكثار منه : فإن الله تعالى جعل فيه خاصية تعين العبد على الطاعات وتحببها إليه ، ولذلك قال الله تعالى عن فرض الصيام : (يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُتِبَ عَلَيْكُمُ الصِّيَامُ كَمَا كُتِبَ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِكُمْ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) سورة البقرة/183 ولذلك أوصى به النبي صلى الله عليه وسلم ، وأكد وصيته ، وأخبر بأنه لا مثل له في ذلك: فعَنْ أَبِي أُمَّامَةَ، قَالَ: « قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ، مُرْنِي بِعَمَلٍ، قَالَ: (عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَا عَدْلَ لَهُ)، قُلْتُ: يَا رَسُولَ اللَّهِ مُرْنِي بِعَمَلٍ، قَالَ: (عَلَيْكَ بِالصَّوْمِ فَإِنَّهُ لَا عِدْلَ لَهُ) رواه أحمد (22149) ، والنسائي (165/4) وغيرهما ، وصححه الألباني

التخلق بأخلاق وصفات المتقين التي ذكرها الله تعالى في كتابه ، قال الله تعالى : (لَيْسَ الْبَرُّ أَنْ تُؤْلِمُوا وُجُوهَكُمْ قَبْلَ الْمَشْرِقِ وَالْمَغْرِبِ وَلَكِنَّ الْبَرَّ مَنْ أَمَنَ بِاللَّهِ وَالْيَوْمِ الْآخِرِ وَالْمَلَائِكَةَ وَالْكِتَابِ وَالنَّبِيِّينَ وَأَتَى الْمَالَ عَلَى حُبِّهِ ذَوِي الْقُرْبَى وَالْيَتَامَى وَالْمَسَاكِينَ وَابْنَ السَّبِيلِ

وَالسَّائِلِينَ وَفِي الرِّقَابِ وَأَقْامَ الصَّلَاةَ وَآتَى الزَّكَاةَ وَالْمُوْفُونَ بِعَهْدِهِمْ إِذَا عَاهَدُوا وَالصَّابِرِينَ فِي الْبَأْسَاءِ وَالضَّرَاءِ وَحِينَ الْبَأْسِ أُولَئِكَ الَّذِينَ صَدَقُوا وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُتَّقُونَ) البقرة/177

التمسك بهدي النبي صلى الله عليه وسلم ، والابتعاد عن البدع المحدثة في الدين ، قال الله تعالى : (وَإِنْ هَذَا ٰ صِرَاطِي مُسْتَقِيمًا فَاتَّبِعُوهُ وَلَا تَتَّبِعُوا السُّبُلَ فَتَفَرَّقَ بِكُمْ عَنْ سَبِيلِهِ ذَلِكُمْ وَصَاعِدُكُمْ بِهِ لَعَلَّكُمْ تَتَّقُونَ) الأنعام / 153 . ومن ذلك أيضاً : الابتعاد عن حرمات الله ، قال الله تعالى : (تِلْكَ حُدُودُ اللَّهِ فَلَا تَقْرُبُوهَا كَذَلِكَ يُبَيِّنُ اللَّهُ آيَاتِهِ لِلنَّاسِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ) سورة البقرة / 187 .

التفكير في آيات الله الشرعية والكونية، قال تعالى: (إِنْ فِي اخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَمَا خَلَقَ اللَّهُ فِي السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ لَكَيْاتٍ لِقَوْمٍ يَتَّقُونَ) يونس / 6 . وقال سبحانه : (وَكَذَلِكَ أَنزَلْنَاهُ قُرْآنًا عَرَبِيًّا وَصَرَفْنَا فِيهِ مِنَ الْوَعِيدِ لَعَلَّهُمْ يَتَّقُونَ أَوْ يُخَدِّثُ لَهُمْ ذِكْرًا) سورة طه / 113

الإكثار من ذكر الله وتلاوة القرآن

مصاحبة أهل الخير الذين ينصحون ويدركون، ومجانبة أهل الشر والبدع

قراءة سير المتقين ، من المؤمنين الصالحين ، من أهل العلم والزهد والعبادة

أن يتقي العبد الكفر وذلك مقام الإسلام، وأن يتقي المعاصي والحرمات وهو مقام التوبة، وأن يتقي الشبهات وهو مقام الورع، وأن يتقي المباحثات وهو مقام الزهد.

اليوم الثاني

القيمة الثالثة



الجانب الديني

التوبة

10 دقائق

أهمية التوبة وفضلها

أن توضح المشاركة كيف يكون الإنسان تائباً

 نشاط
(2 / 3)

فردي



مفهوم التوبة:

التوبة هي الرجوع إلى الله وترك المعصية والنندم على فعلها والاعزم على عدم العودة إليها وهي واجبة على كل مسلم من جميع الذنوب كبيرة كانت أو صغيرة ، والتوبة أمر واجب على كل مؤمن في كل حال ومن كل ذنب والتألب يحبه الله والله يقبل التوب من عباده ويتجاوز عن ذنبهم مهما عظمت ، قال تعالى {قُلْ يَا عِبَادِيَ الَّذِينَ أَسْرَفُوا عَلَىٰ أَنفُسِهِمْ لَا تَقْنَطُوا مِنْ رَحْمَةِ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ الذُّنُوبَ جَمِيعًا إِنَّهُ هُوَ الْغَفُورُ الرَّحِيمُ} (53) «سورة الزمر» وقوله تعالى {إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ} (222) «سورة البقرة»

إن الله يغفر الذنب ويقبل التائبين ويقيل عثرات المذنبين وقد قص لنا القرآن الكريم أحوال التائبين كتبة أصحاب الرسول صل الله عليه وسلم الذين تخلفوا عنه في غزوة العسراة وصدقوا في توبتهم وندموا على تخلفهم حتى ضاقت عليهم أنفسهم فقبل الله توبتهم (يجب ذكر القصة كاملة)

فلا يقنت أحد من رحمة الله تعالى مهما بلغت ذنبه فرحمه الله وسعت كل شيء وهو الذي يغفر الذنب جميماً.

* للتوبة فضائل عظيمة تعود على الإنسان بالخير في الدنيا والآخرة منها:

- ➊ محبة الله للتألب قال تعالى : «إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ» سورة البقرة (222)
- ➋ تركية النفس وطهارتها وتنقيتها من الآثام والخطايا وعدم الوقوع في المعاصي والنندم على ما كان منها



- سعة الرزق وفي ذلك ذكر القرآن الكريم ما قاله النبي هود {وَبَا قَوْمٍ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ لَمْ تُوبُوا إِلَيْهِ يُرْسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مَدْرَارًا وَبَزْدَكُمْ قُوَّةً إِلَى قُوَّتِكُمْ وَلَا تَتَوَلَّوْا مُجْرِمِينَ} (52) «سورة هود» ولقوله تعالى {فَقُلْتُ اسْتَغْفِرُوا رَبَّكُمْ إِنَّهُ كَانَ غَفَارًا} (10) يُرسِلِ السَّمَاءَ عَلَيْكُمْ مَدْرَارًا (11) وَيُمْدِدُكُمْ بِأَمْوَالٍ وَبَنِينَ وَيَجْعَلُ لَكُمْ جَنَّاتٍ وَيَجْعَلُ لَكُمْ أَنْهَارًا} (12) {«سورة نوح»}
- رفع البلاء عن الناس بالتوبة وروي في الأثر «ما نزل بلاء إلا بذنب وما رفع إلا بتوبة»
- التوبة تجلب الراحة النفسية للتأيب وأيضاً الطمأنينة

بالتعاون مع أفراد مجتمعك: بين كيف يكون الإنسان تواب؟

التوبة

المادة
العلمية
(2 / 3)



- الندم على فعل المعصية حتى يحزن على فعلها ويتنى لو لم يفعلها.
- الإقلال عن المعصية فوراً فإن كانت في حق الله تركها وإن كانت في حق المخلوق تحل من صاحبها ويكون ذلك بردتها إليه أو بطلب المسامحة منه.
- العزم على أن لا يعود إلى تلك المعصية مستقبلاً.



اليوم الثاني

القيمة الرابعة



أمانة

الجانب الديني

حسن الخلق

حسن الخلق

المادة
العلمية



ما هو حسن الخلق؟

هو المعنى الذي بحثت عنه البشرية كثيرا وتعلقت إليه منذ ظهور الفلسفه في القديم، حسن الخلق في الإسلام من أجل وأعظم الأشياء وهو تعبير من شقين (حسن) و (الخلق).

حسن لغة: هو الجمال وكل شيء مرغوب فيه.

الخلق لغة: هو الطبع والسمجية ويطلق على صفات الإنسان الباطنة التي يمكن وصفها بالحسن والقبح مثل الصدق والحياء والأمانة.

حسن الخلق في الاصطلاح الشرعي: طلاقة الوجه وبذل المعروف وكف الأذى عن الناس هذا مع ما يلزمه المسلم من خلق حسن ومداراة للغضب واحتمال الأذى، وأوصى النبي صلى الله عليه وسلم أبا هريرة بوصية عظيمة فقال { يا أبا هريرة عليك بحسن الخلق ، قال أبو هريرة رضي الله عنه وما حسن الخلق يا رسول الله؟

قال تصل من قطعك وتعفو عن ظلمك وتعطي من حرمك } (رواه البيهقي)

فإن مكارم الأخلاق صفة من صفات الأنبياء والصديقين والصالحين ينال بها العبد الدرجات وترفع المقامات وقد خص الله جل وعلا نبيه محمد صلى الله عليه وسلم « جمعت له محامد الأخلاق ومحاسن الآداب »

لماذا يجب أن نتصف بحسن الخلق؟

﴿ لأنه أمر من الله سبحانه وتعالى ومن رسوله الكريم وصفة من صفات المتقين الذين أعد الله لهم الجنة، قال تعالى في سورة آل عمران { فَبِمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِنَتَ لَهُمْ وَلَهُ كُنْتَ فَظَّا غَلِيظًا الْقَلْبَ لَأَنَفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ فَإِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُتَوَكِّلِينَ } (159) ، وقال تعالى في سورة

الأعراف {خُذِ الْعَفْوَ وَأْمُرْ بِالْعُرْفِ وَأَعْرِضْ عَنِ الْجَاهِلِينَ} (199)، وقال الله سبحانه وتعالى في سورة القمر {وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ} (4).

• حث النبي صل الله عليه وسلم على حسن الخلق والتمسك به وجمع بين التقوى وحسن الخلق فقال عليه الصلاة والسلام {أَكْثَرُ مَا يُدْخِلُ النَّاسَ جَنَّةً تَقْوَى اللَّهُ وَحْسَنَ الْخُلُقَ} (رواه الترمذى والحاكم) ، وقال صلى الله عليه وسلم {إِنَّ الرَّجُلَ لِيُدْرِكَ بِحَسْنَ خُلُقِهِ دَرْجَةَ الصَّائِمِ الْقَائِمِ} (رواه احمد)

• وعد النبي صل الله عليه وسلم حسن الخلق من كمال الإيمان فقال عليه الصلاة والسلام {أَكْمَلَ الْمُؤْمِنِينَ إِيمَانًا أَحْسَنَهُمْ خُلُقًا} (رواه أحمد وأبو داود) وقال عليه الصلاة والسلام {اتَّقِ اللَّهَ حِيثُ مَا كُنْتَ وَاتَّبِعِ السَّيِّئَةَ حَسَنَهَا، وَخَالِقَ النَّاسَ بِخُلُقِ حَسَنٍ} (رواه الترمذى).

كيف يكون حسن الخلق؟

لكي يصل الإنسان إلى هذه المرتبة الإيمانية لابد من عمل الآتي:

• التضرع لله بالدعاء وقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يسأل الله حسن الخلق، فروى الإمام أحمد في المسند من حديث ابن مسعود رضي الله عنه أنه صل الله عليه وسلم كان يقول {اللهم كما حسن خلقي فحسن خلقي} وفي سنن أبي داود من حديث أبي هريرة رضي الله عنه انه صل الله عليه وسلم كان يدعو ويقول {اللهم إني أعوذ بك من الشقاوة والنفاق وسوء الأخلاق}

• حسن الخلق مع الله يكون بالرضا بحكمه شرعاً وقدراً وتلقي ذلك بالانشراح وعدم التضجر وعدم الأسى والحزن فإذا قدر الله على المسلم شيئاً يكرهه رضي بذلك واستسلام وصبر وقال بلسانه وقلبه : رضيت بالله ربنا وإذا حكم الله عليه بحكم شرعى رضي واستسلام وانقاد لشريعة الله عز وجل بصدر منشرح ونفس مطمئنة فهذا حسن الخلق مع الله عز وجل.

• أما حسن الخلق مع الناس فيكون بكف الأذى وبذل الندى وطلقة الوجه.

• كف الأذى يكون بالامتناع عن إيذاء الناس باللسان وبالجوارح وبذل الندى يعني العطاء من المال والعلم والجاه وغير ذلك، أما طلقة الوجه فهي يلقي الناس بوجه منطلق ليس بعبوس ولا مصعر خده، وهذا هو حسن الخلق مع الناس.

ومما سبق نستنتج أن صفات حسن الخلق:

- أن يكون الإنسان كثير الحباء قليل الأذى.
- أن يكون كثير الصلاح صدوق اللسان قليل الكلام.
- أن يكون كثير العمل قليل الزلل قليل الفضول.
- أن يكون برأ وصولاً وقوراً صبوراً شكوراً راضياً حليماً رفيقاً عفيفاً شفيراً لا لعاناً ولا سباباً ولا نماماً ولا مغتاباً ولا عجولاً ولا حقدواً ولا بخيلاً ولا حسوداً.
- أن يكون هشاً بشأ.
- يحب في الله ويرضى في الله ويغضب في الله.





10
دقائق

حسن الخلق

أن تحدد المشاركة أهم خمسة أخلاق يجب أن تتحلى بها المرأة المسلمة



نشاط
(2 / 4)

فردي



عزيزي المشاركة:

عن أبي هريرة رضي الله عنه قال: سُئلَ رسولُ اللهِ عَنْ أَكْثَرِ مَا يُدْخِلُ النَّاسَ الْجَنَّةَ، قَالَ: تَقْوَى اللَّهُ وَحْسِنَ الْخُلُقُ، وَسُئلَ عَنْ أَكْثَرِ مَا يُدْخِلُ النَّاسَ النَّارَ فَقَالَ: الْفَمُ وَالْفَرْجُ. رواه الترمذى * 2004

حددي أهم خمس أخلاق يجب أن تتحلى بها المرأة المسلمة، ثم اعرضي ما توصلت إليه لحقيقة زميلاتك في المجموعة ثم اختاري أهم خمسة أخلاق تراها المجموعة.

-1
-2
-3
-4
-5

اليوم الثاني

القيمة الخامسة

أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَىٰ قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا

الجانب الديني

التفكير والتدبر



10 دقائق

التفكير والتدبر

أن تعدد المشاركة ثمرات التدبر والتفكير في
مخلوقات الله



نشاط
(2 / 4)

فردي
حلقة نقاش



عزيزيي المشاركة:

قال تعالى: «أَفَلَا يَتَدَبَّرُونَ الْقُرْآنَ أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَفْقَاهُ» سورة محمد (24)

وقال تعالى: «إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاحْتِلَافِ اللَّيلِ وَالنَّهَارِ لَآيَاتٍ لِأُولَئِي الْأَلْبَابِ» سورة آل عمران (190)

من خلال الآيات السابقة استنتجي ما يلي:

س1/ ما ثمرات التفكير والتدبر؟

ج- لين القلب وتحقيق العبودية لله تعالى.

س2 ما الفرق بين التأمل والتفكير والتدبر؟



س3/ لماذا أمر الله سبحانه وتعالى بالتفكير والتدبر في عظيم مخلوقاته؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ج- لتحقيق العبودية لله تعالى ولأنه من صفات المؤمنين وكلما كان الإنسان أكثر تفكراً وتأملاً في خلق الله وأكثر علماً بالله تعالى وعظمته كان أعظم خشية لله.

س4 ما الرابط بين التفكير والتدبر وبين قسوة القلب؟

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ج- صاحب القلب القاسي لا يتذكر أو يتتفكر في مخلوقات الله ويكون محروماً من هذه النعمة.

التفكير والتدبر

المادة
العلمية
(2 / 5)



مفهوم التفكير: التفكير هو تصرف القلب في معاني الأشياء وهو إحضار ما في القلب من معرفة الأشياء وإمعان الفكر والاستبصار في أمر أو شيء ما.

• التفكير لغة: إعمال الخاطر في الشيء

• اصطلاحاً: قال ابن القيم في تعريف التفكير «تحقيق القلب إلى جهة المطلوب التماساً له»

وقال الشرباصي: التفكير بالمعنى القرآني الأخلاقي الإسلامي هو أن ينظر الإنسان في الشيء على وجه العبادة والعطمة لتقواية جوانب الخير والصلاح ومقاومة دواعي الشر والفساد، وقال القرطبي في تفسير قوله تعالى «ويتفكرون في خلق السماوات والأرض» التفكير في قدرة الله تعالى ومخلوقاته وال عبر، يكون ذلك أزيد في بصائرهم وفي كل شيء له آية تدل على أنه واحد وقال ابن عثيمين رحمه الله التفكير هو أن الإنسان يعمل فكره في الأمر حتى يصل إلى نتيجة

وقد أمر الله عز وجل بالتفكير في مخلوقاته والتأمل في بديع صنعه والنظر في آياته الشاهدة على وجوده ووحدانيته

قال تعالى «أَفَلَا يَنْظُرُونَ إِلَى الْأَيْلِ كَيْفَ خُلِقُتْ * وَإِلَى السَّمَاءِ كَيْفَ رُفَعَتْ * وَإِلَى الْجِبَالِ كَيْفَ هُصِبَتْ * وَإِلَى الْأَرْضِ كَيْفَ سُطِحَتْ * فَذَكَرْ إِنَّمَا أَنْتَ مُذَكَّرُ» قال القرطبي: هذه الآية تدل على وجوب النظر في آيات الله والاعتبار بمخلوقاته وقد ذم الله تعالى من لم ينظر إلى هذه الآيات (قال تعالى) «لَمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُنَّ بِهَا» وقد جعل الله تعالى الإعراض عن التفكير عقوبة من العقوبات التي تلحق المتكبرين والحاديدين عن طريق الحق، قال تعالى: «سَأَصْرِفُ عَنْ آيَاتِيَ الَّذِينَ يَتَكَبَّرُونَ فِي الْأَرْضِ بِغَيْرِ الْحَقِّ» وقال الطبرى في تفسير هذه الآية: سأمنع فهم الحجج والأدلة الدالة على عظمتي من قلوب المتكبرين عن طاعتي عقوبة لهم على تكبرهم لذا فهم عن الاعتبار والادكار مصروفون.

لماذا يجب أن نتفكر ونتدبر؟

- إن التفكير في خلق الله تعالى من صفات المؤمنين وكلما كان الإنسان أكثر تفكراً وتأملاً في خلق الله وأكثر علماً بالله تعالى وعظمته كان أعظم خشية لله تعالى كما قال سبحانه وتعالى «إنما يخشى الله من عباده العلماء» فمن آيات الله العظيمة خلق السموات والأرض.
- ومن آياته تعالى خلق الأرض وما جعل فيها من الرواسي والأقوات والخلق الذي لا يحصيه إلا هو سبحانه قال تعالى: «وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَآخْتِلَافُ الْسِنَّتِكُمْ وَالْوَانِكُمْ إِنَّ فِي ذَلِكَ لَا يَاتِي لِلْعَالَمِينَ» والتفكير عبادة عظيمة وهي عبادة الأنبياء ودرب الأتقياء وهي نور لمن تفكر وطريق موصلة للخالق تبارك وتعالى من تبحر فيها وجد الآيات الباهرات وجميل المعجزات وقدرة الله تعالى والدقة المتناهية ويعجز العقل عندها ويستسلم لمولاه وينصاع ويؤمن بتفردته بالألوهية والربوبية.

فوائد التفكير

- يُقرّ العبد بوحدانية الله تعالى ويزيد قرب العبد من الله تعالى.
- يكشف عن بديع صنع الخالق العظيم ودقته وروعته.
- يزرع في النفس الخوف والخشية من الله عز وجل.
- يزيد من تواضع المرء لمولاه جل في علاه ويزيد من محاسبة النفس على أخطائها.
- يُكسب الروح صفاءً ونقاءً. يحيي القلب ويزيد من إيمانه ويقينه بقدرة الله تعالى وعظمته.
- يورث الحكمة والرأي السديد ويبعد النفس عن عصيان الله تعالى ومخالفة أمره.
- يملاً النفس راحةً وسعادةً ويبعث على العمل الدؤوب الصالح ليكون زاداً يوم القيمة.
- يفتح الأبواب لطلب العلم والمعرفة، فيكتسب المرء علوماً جديدةً تنفعه في شتى المجالات.
- يزيد اليقين بمحبيه يوم القيمة، والوقوف بيد يدي الخالق العظيم. يبعث على العمل الدؤوب الصالح.

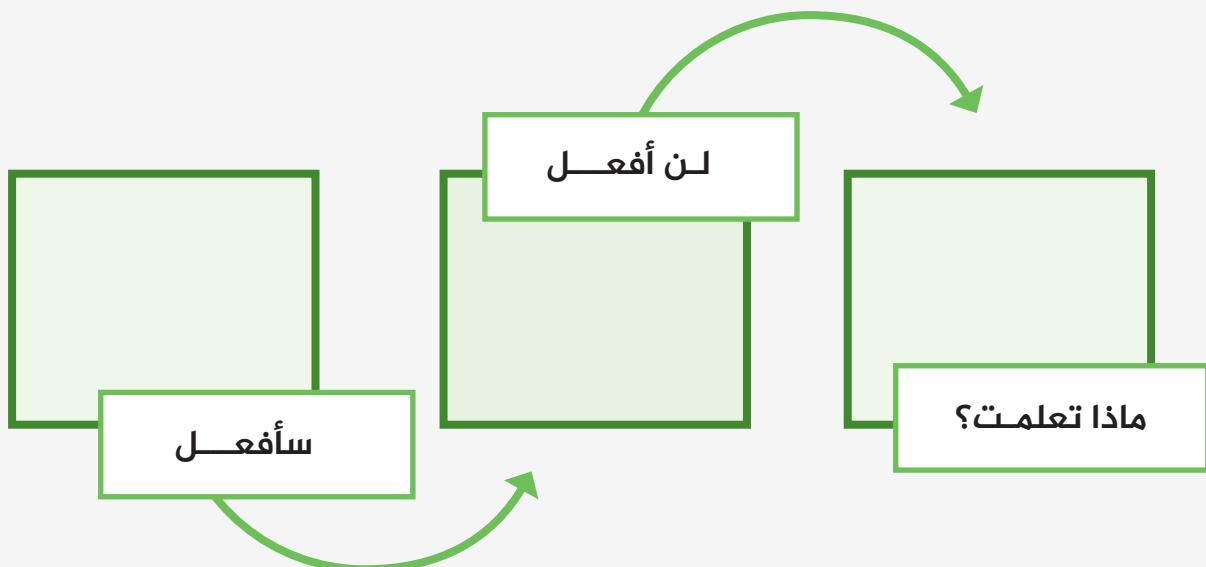
كيف نتفكر ونتدبر؟

- تصرف القلب في معاني الأشياء والتدبر وإمعان الفكر والاستبصر في مخلوقات الله وذلك مع حضور القلب وتكوين مجالات التفكير كالتالي:
- التأمل في الكون بما فيه من إبداع وإتقان وجمال كالتأمل في خلق الجبال والأشجار والطبيعة بما فيها من مناظر خلابة والتفكير بجريان الأنهار وتقلب الليل والنهار وما يصاحب ذلك من تغير في أحوال الأرض
- التأمل في آيات القرآن وما فيها من دقة في التشريع وفصاحة في اللغة وأسلوب عظيم في إيصال قضايا التوحيد والأخلاق
- التأمل في خلق الله تعالى لإنسان وما فيه من آيات حيث أن الله تعالى خلق الإنسان في أحسن صورة فتكاملت أعضائه وانسجمت بحيث تؤدي كل منها وظيفتها بدرجة عالية من الدقة والإتقان
- التأمل في طبائع البشر كيف أن الله عز وجل جبلهم على أمور عديدة منها حب المال والشهرة والرئاسة وحب الخلود والحرص على التملك وعمارة الأرض
- التأمل في الكائنات الحية بأشكالها وأنواعها وأساليب حياتها حيث أن الله تعالى هيأ لها الأحوال والظروف المناسبة لتعيش حياتها الخاصة
- التفكير في الدنيا وسرعة فنائها وما فيها من أكدار وصعوبات ومشاق وابتلاءات فمن أفتتن بها وجرأ خلفها لم يجد فيها إلا الخسران والمهانة
- التفكير في ما أخبر الله تعالى من قصص الأمم السابقة كيف أنهم اغترروا بأنفسهم واستكبروا عن عبادة الله عز وجل فأهلكهم الله وأبادهم ولم يبق منهم إلا آثارهم حتى يعتبر الناس بها

حوصلة وإغلاق

عزيزي المشارك:

في نهاية اليوم التدريبي دوني أ أهم التغييرات النقاط وفق النموذج التالي:



التمارين المنزلية للجانب الديني:

عزيزي المشارك: لتعزيز قيم الجانب الروحي وتصبح سلوكاً مستمراً لديك نأمل منك القيام بالأنشطة الموضحة في الجدول بشكل يومي وفي نهاية الأسبوع وبعد تنفيذ الأنشطة المطلوبة صوري الجدول أدناه وأرسليه للمدربة.

| القيم الجانب الروحي | الأنشطة المطلوب القيام بها | وقت التنفيذ | نفذ / لم ينفذ | الملحوظة |
|---------------------|--|-----------------------|---------------|----------|
| الإيمان بالله | - ادعى الله عز وجل واحمديه | كل يوم بعد صلاة الفجر | | |
| التقوى | - صيام يوم الخميس أو الاثنين - الابتعاد عن المحرمات | خلال الأسبوع | | |
| التنفس | - استغفري الله 70 مرة كل يوم | كل ليلة قبل النوم | | |
| حسن الخلق | - ابتسمي في وجه كل من تقابلينه | طوال الأسبوع | | |
| التدبر والتفكير | - تأملي في خمس سلوكيات لحياة إحدى الحيوانات دونيها في مذكرتك | - خلال الأسبوع | | |



جامعة مكافحة السرطان الخيرية
بالأحساء



اليوم الثالث



الجانب العقلي

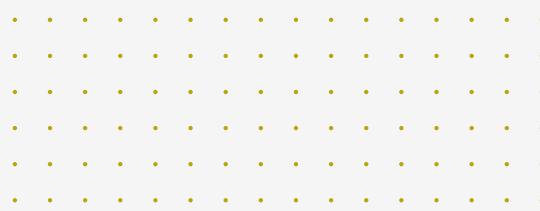
خمسات القيم - اليوم الثالث- الجانب العقلي

يسطيع الإنسان مهما بلغ مقدار ثقافته أو عمره، أو مهاراته ومؤهلاته العلمية التي حصل عليها زيادة قدراته العقلية، والعمل على تنمية عقله، وزيادة قوته بالتدريب المستمر والعمل الجاد الدؤوب لتنشيط عقله، وبتكرис جزء من وقته وطاقاته في توسيع مداركه وسلوكياته، حتى ينعكس ذلك على مرونة عقله، ليصل إلى أقصى قدر ممكن من التحفيز لمilliارات الخلايا العصبية التي تعمل وتتواصل مع بعضها البعض في الدماغ، ففي كل مرة يقوم بها الإنسان بتدريب عقله على مهارة جديدة، أو تعلم معلومة حديثة لم يسبق له معرفتها، يقوم دماغه بتكوين روابط عصبية جديدة، ومعقدة بين الخلايا العصبية الدماغية، عدا عن تلك الروابط المبنية مسبقاً بين الخلايا، فمع زيادة استخدام العقل تزداد قوته وفعاليته باستمرار، وحتى مع تقدم الإنسان في العمر فإن عقله يحتفظ بقدرته على التطور، واقتساب المهارات، والمعرف، والقدرات.

كيف تطور قدراتك العقلية:

أوضحت الدراسات العلمية الحديثة أن الناس يستخدمون 10% فقط من قدراتهم العقلية الكامنة، حتى عند بذلهم أقصى درجات التفكير، ولكن السعي إلى تنمية العقل بالتحفيز والتدريب يمكن للإنسان من محاولة استغلال نسبة أعلى من قواه العقلية بعدها طرق، منها:

1. **تنمية القدرات العقلية اللفظية:** ويمكن تنمية هذا النوع من القدرات العقلية من خلال القراءة الهدفة المستمرة، وتعلم معاني وأصول الكلمات، والمصطلحات العامة، وحضور الندوات والمحاضرات والتعامل مع المتحدثين الآخرين، وممارسة بعض الألعاب الكلامية، لزيادة حصيلة العقل اللغوية.
2. **تنمية القدرات العقلية المرئية:** الذكاء المرئي أو البصري، وهو قدرة الإنسان على التخييل، وتكوين الصور والأشكال المتعددة، وتخيل الكيفية التي تكون عليها الأشياء، وأالية عملها.
3. **الاهتمام الصحي، والغذاء، والنوم الجيد:** عوامل مهمة لها تأثير كبير على صحة الدماغ، وتعلم المهارات البدنية، وممارسة التمارين الرياضية، وتحفيز الجسم لممارسة أي عمل بدني، أو تجربة بدنية جديدة، فقوة العقل تزداد بازدياد قوة الجسم، وكما قيل قديماً: العقل السليم في الجسم السليم.



٤. التعلم المستمر: حيث إن استمرار الإنسان في التعلم يساعد على الحفاظ على قوة قدراته العقلية المختلفة، وزيادة نشاطه الفكري، وتنشيط العمليات التي تساعده على الحفاظ على خلايا الدماغ والتواصل بينها، بالإضافة إلى تعلم هوايات ومهارات جديدة تبني النشاط الفكري والذهني، ويسرنا في برنامج خمسينيات القيم التركيز على غرس أهم القيم العقلية التالية:



الجلسات التدريبية - الجانب العقلي

| الزمن | الأهداف التفصيلية | الموضوع | الجلسة |
|-------|---|------------------|---------|
| د 105 | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة التفكير الإيجابي | التفكير الإيجابي | الأولى |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة القدرة على التخييل | التخييل | |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة التعلم المستمر | التعلم المستمر | |
| - | راحة | | |
| د 75 | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة القراءة | القراءة | الثانية |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة الإنتاجية | الإنتاجية | |
| د 180 | تنمية مهارات المشاركات في تطبيق قيم الجانب العقلي | تطبيق عملي منزلي | الثالثة |
| س 6 | المجموع | | |

اليوم الثالث

القيمة الأولى



الجانب العقلي

التفكير والتدبر

التفكير الإيجابي

المادة
العلمية
تمهيد



يواجه الإنسان تحديات مع المؤثرات الداخلية في نفسه، تقديره لذاته والهوايات التي يجريها برأسه كفيلة بأن يجعله يحيا بسعادة وهناء، أو أن يعيش حياة الإحباط والتعاسة. إبراهيم فقي. التفكير السلبي والتفكير الإيجابي. الراية للنشر والتوزيع. 2009

هل حصل وأن قلقي خشية أمر ما، وبعدما انتهى شعوري أنه لم يكن ليحتمل كل ذلك التوتر

هل جربت أنك تمررين بتجربة سلبية، تجربة تركت لك إحساس سيئ وكلما فكرتني بنفس التجربة يعود لك نفس الشعور السيء؟ كيف لو فكرت بشيء سيء لم يحصل بعد؟ أن تشعري بالهم والتعاسة مقدماً.

جاء في كتاب كيف توقف القلق: أن 93٪ من الأحداث التي تسبب إحساسات سلبية لن تحدث أبدا

لذا احذر أن يقودك عقلك وقومي أنت بقيادته. ديل كارنجي. كيف توقف القلق وتبدأ الحياة. إصدارات مكتبة جرير. 2017

لماذا نتجنب التفكير السلبي؟

<https://www.youtube.com/watch?v=Wy4X8E5b7BY>

يؤثر التفكير السلبي على الفرد من حيث لا يشعر. حيث يؤدي التفكير السلبي إلى النظرة الدونية للذات واضطرب المزاج وكذلك اضطراب والعلاقات الأسرية والاجتماعية، وعلى مستوى الصحة يؤثر التفكير السلبي على الجهاز الهضمي، والشهية، والقولون العصبي. بينما التفكير المفرط يؤثر على خلايا المخ والذاكرة.

ما الذي كان يحتاجه عمر في حواره مع زميله؟ ولماذا؟

في حين أن التفكير الإيجابي يطرد شعور الإحباط والحزن والسلبية، ويجعل الإنسان متسامحاً مع أخطاء الآخرين، قادراً على تقدير الأمور بشكل سوي وقدراً على حل المشكلات والتفكير بحكمة في الأزمات التفكير الإيجابي يؤدي للتفاؤل والإصرار، ويؤدي إلى قدرة الفرد على ترتيب الأولويات وإدارة الوقت، يجعل منه فعلاً ناشراً للإيجابية والسعادة.

كيف تعرف أن تفكيرك سلبي؟ تكبر النواحي السلبية (مثال):

- شخصنة الأمور مثال: الغيت دعوة أحد الأصدقاء.. وفترض أن وجودك غير مرغوب فيه.
- تتوقع الأسوأ تلقائياً (الشعور بالكارثة) مثال: ذاكرت جيداً للامتحان.. وتتوقع الرسوب.

ما هو التفكير الإيجابي؟

يعرف التفكير الإيجابي بأنه: الوعي باستعمال العقل بطريقة فعالة تضفي إيجابية على الحياة الشخصية والأسرية والاجتماعية باستخدام العقل البشري بكل طاقته وإمكاناته، دون إعاقة سلبية من أفكار أو شعور أو تصرف، والذي يتضمن التأكيد الإيجابي بتحمل صفات وأفعال بمفهوم إيجابي يردها المرء إلى نفسه تساعده على اتباع سلوك إيجابي.

* نادي محمد العريفى، الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي لدى الطفل، مكتبة الملك فهد الوطنية، المملكة العربية السعودية، 1996م

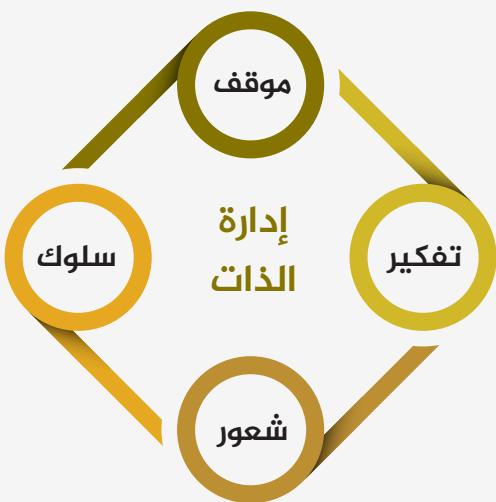
كيف يستطيع الفرد أن يوجه تفكيره من تفكير سلبي إلى تفكير إيجابي؟

التعرف على مدى قوّة تأثير الفكرة، يعد التفكير سيلًا من عبارات حديث النفس ومهمًا كان نوع ما يفكر به الفرد إيجاباً أو سلباً فإن ذلك سيؤثر في تشكيل شعوره، وذلك الشعور سيكون محركاً للسلوك.

وبالتالي فإن المواقف المختلفة التي يواجهها الفرد في حياته ليست هي المسؤولة عن الحزن أو السعادة، وإنما أسلوب القراءة للفرد لتلك المواقف وطريقة تفكيره اتجاهها هو ما يحدد شعوره، ومن ثم سلوكه ورد فعله نحوها، ولذلك نجد ردود أفعال متفاوتة من عدة أشخاص بين الرضا والسخط وقد تعرضوا للموقف نفسه. المحيط + رد فعلك للمحيط = النتائج

مثال: أثناء قيادتك لسيارتك في الشارع، تجاوزتك سيارة فارهة بطريقة غير لائقة التفكير: يحتقرني - يتبااهي بسيارته ويسخر من مستوى سيارتي - إنسان غير محترم الشعور: غضب - نظرة دونية للذات - الرغبة في الانتقام السلوك: إخراج رأسك من النافذة تلوح بيده وتصرخ بوجه عابس وبألفاظ غير لائقة وقد يكون هناك أطفال بصحبتك.

وفي ثورة غضبك تزيد من سرعتك حتى تواجهه وإذا به رجل كبير بالسن يمسك المقود بكلتا يديه ورأسه منعني للأمام يحاول جاهداً تركيز نظره على الطريق. الجميع يستطيع أن يتحكم بأفكاره ويوجهها، وأنت أيضاً تستطيعين.. التحكم بالفكرة وإلا ستتحكم هي بك. كوني قائد الحوار في رأسك، وإلا تستسمح للفكرة السلبية أن تقودك.



كيف تقادين تفكيرك ومشاعرك؟

- التوقف فوراً عن الاستمرار في التفكير بفكرة سلبية، منعها من الاسترسال، وتحكمي في توجيه تفكيرك طوعاً.
- أبدلي الفكرة السلبية مباشرةً بفكرة إيجابية وتمرن على ذلك
- الحديث الإيجابي مع النفس باستعمال عبارات وجمل إيجابية.
- اتخذى وضعية لغة جسد إيجابية (الرأس للأعلى - اكتاف للخلف - خطوات واثقة - وابتسم)
- حدد هدفك، خططي لمستقبلك، استمتعي بإنجازاتك، املئي وقتك، اكتسب مهارات جديدة.
- حافظي على حياة صحية، العبادة، الرياضة، الغذاء الصحي، أوقات النوم.
- خالطي إيجابيين وتجنب السلبيين. إبراهيم فقي. استراتيجيات التفكير. 2015. سما للنشر والتوزيع

10 دقائق

التفكير الإيجابي

أن تطبق المشاركة خطوات التفكير الإيجابي



نشاط
(3 / 1)

تطبيق عملي



عزيزيتي المشاركة:

انتبهي لتفكيرك قبل أن يتحول إلى إحساس، لاحظي إحساسك قبل أن يتحول إلى سلوك، لاحظي سلوكك قبل أن يتحول إلى نتائج، لاحظي نتائجك قبل أن يحدد واقعك.

كيف سيكون تأثير حوار العقل على الشعور ومن ثم السلوك في كل من التفكير السلبي والتفكير الإيجابي

1. بذلك لاسبوع جهدا في كتابة قصة قصيرة إلا أنها لم تدل استحسان لجنة التحكيم.
2. أقيمت فوق خشبة المسرح قصيدة مؤثرة، وكان أداؤك مميزاً وكانت سعيدة جدا حال انتهاءك، وتوقعت التصفيق الحار من الجمهور، إلا أن العديد من معارفك لم يصدق لك وهناك من خرج وترك المكان.
3. تم قبولك في الجامعة في تخصص يختلف عن رغبتك الأولى.

دوني شعورك وتصرفك حيال المواقف السابقة:

| التفكير السلبي | التفكير الإيجابي | الموقف |
|------------------|------------------|--------|
| شعورك: تصرفك: | شعورك: تصرفك: | 1 |
| شعورك: تصرفك: | شعورك: تصرفك: | 2 |
| شعورك: تصرفك: | شعورك: تصرفك: | 3 |



اليوم الثالث

القيمة الثانية



الجانب العقلي

التخييل

الخيال

المادة العلمية



تمهيد:

<https://www.youtube.com/watch?v=cxYWpcuPdOs>

الخيال ليس ترفاً.. إنه الريشة التي ترسم بها الطريق. الخيال يضمن للفرد أن يعيش التجربة ويخوض المغامرة دون خسائر فادحة. يستطيع الفرد أن يتعامل مع خياله كقطع تركيب، وأن يختار اللون المفضل، والشكل المفضل، والسيناريو المفضل، وكذلك المكان والوقت والشعور، ويستطيع أيضاً أن يعود خطوة أو حتى يبدأ من جديد حين تطرأ فكرة أكثر إبداعاً، إنه فن التخطيط للواقع.

الأهمية:

الخيال أكثر أهمية من المعرفة. أبرت أينشتاين لا يتناقض الخيال مع العقل بل يعمل على تنشيطه وإثرائه، ففي كتاب روث بايرن (الخيال العقلاني، 2007) أشارت إلى أن الخيال الإنساني إنما يقوم على أساس المبادئ الأساسية نفسها التي يقوم على أساسها التفكير المنطقي العقلاني، وأن التفكير الخيالي والتفكير المنطقي العقلاني ليسا متعارضين، وأن هناك جوانب مشتركة بين المنطق والإبداع، وما الخيال في جوهره إلا تفكير في البذائل الأخرى للواقع. شاكر عبدالحميد. الخيال من الكهف إلى الواقع الافتراضي. عالم المعرفة. 2009 م

كل شيء يسبق العمل هو في حقيقة الأمر خيال. ففي التخطيط لأي مهمة تجد نفسك أمام دائرتين الأولى ما يجب أن يكون وما ترغب في تحقيقه. والدائرة الثانية وضعك الحالي والأرضية التي تقف عليها. ثم تبدأ في خيالك أيضاً تفكير بكيفية الانتقال من الدائرة الحالية إلى الدائرة الحلم. فالحلول المبدعة، والإنجازات العظيمة جاءت من منطقة الخيال. وكلما زاد هذا الخيال عمقاً ووجودة كلما زاد الاحتمال للوصول إلى نتائج عظيمة أكثر.



كل واحد منا يستطيع أن يحلم ويضع الأفكار الخيالية التي يريد، وأن يتطلع إلى البعيد، وأن يستمتع بشعور النجاح.

ما هو التخييل:

التخييل هو أحد العمليات العقلية لدى البشر كافة، إلا أن هذه العملية تختلف من شخص لآخر، وخاصة المبتكر حيث يقوم الخيال بإنتاج عدد من الأفكار غير العادية من تركيب الصور، وابتكار النماذج، ورؤيه العالم من زوايا مختلفة.

* مجدي عبد الكريم حبيب. التفكير الذاتي والسمات الابتكارية المصاحبة للتفكير المتعدد الأبعاد لدى طلاب المرحلة الجامعية. منشورات الهيئة المصرية للكتاب. القاهرة. 1997م

وقد شغلت طبيعة الصور العقلية والخيال اهتمام الفلاسفة والعلماء كونه عنصراً أساسياً وفعلاً في منظومة التفكير والنشاط العقلي، وظهرت عدة نظريات حاولت تفسير التخييل العقلي كأساس للابتكار والإبداع. كما عُرف الخيال بأكثر من تعريف، ومن أهمها أن الخيال نشاط نفسي تحدث خلاله عمليات تركيب ودمج بين مكونات الذاكرة والإدراك، وبين الصور العقلية التي تشكلت من قبل خلال الخبرات الماضية، ونواتج ذلك تكوينات وأشكال عقلية جديدة.

شاكر عبدالحميد وعبداللطيف خليفه. دراسات في حب الاستطلاع والإبداع والخيال. منشورات دار غريب. مصر. 2000م

«جهاز حاسوب في كل بيت» هي رؤية مايكروسوفت التي وضعها مؤسسها بيل غيتس - ألم تكن رؤية خيالية!

الشغف يحرك البشر، نحتاجه كشمعة توقد فينا حماسة الرغبة للعمل على التقدم، ابحث عن شمعتك أوجد إلهاماً واسعها لتحقيق الذات، قال الله تعالى: (إِنَّ اللَّهَ لَا يَغِيرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يَغِيرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ).

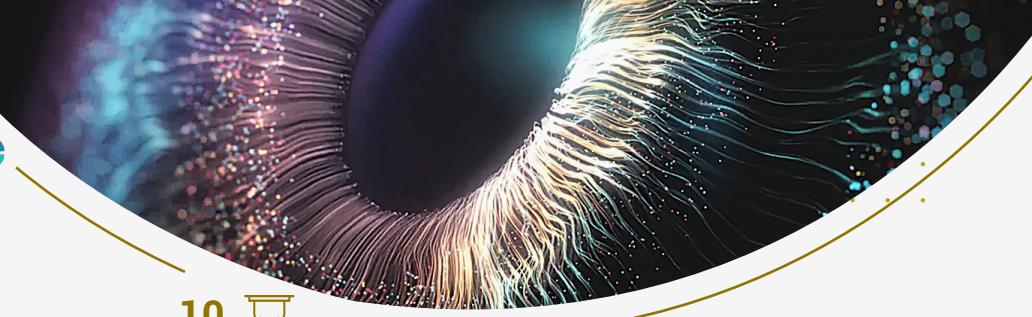
استراتيجية الخيال:

(استغلال الطاقة غير الملموسة) هو الخيال الذي كان في رأس ماركوني، ثم تحول هذا الحلم إلى جهاز الراديو والتلفزيون، وللعلم فإن ماركوني عندما أعلن أنه اكتشف وسيلة يستطيع بواسطتها إرسال رسائل عبر الهواء ومن دون أية أسلاك أو وسائل مادية أُتهم بالجنون، وقام أصدقاؤه بحجز مكان له في مستشفى الأمراض العقلية.

حقائق اليوم هي أحلام الأمس، والآن.. ماذا سيحدث لو وجدنا تخيلاتنا نحو النصف الممتلئ من الكأس، وركزنا أكثر على الوفرة والصحة والسعادة بدلاً من التعasse والبؤس. بالتأكيد ستلمس اتساع الفرق، وكما أشار أينشتاين «الخيال أكثر أهمية من المعرفة» فقد وضع أن معظم أفكاره كانت تأتي له في أحلام يقظته وخيالاته وليس لتطبيقه لنظرية ما، لأن الإبداع هو القدرة على النظر للأشياء من زوايا مختلفة جديدة.

خطوات تنشيط الخيال الإيجابي واستخدام قوة الخيال لتحقيق الأهداف:

- **الاسترخاء:** اختر هدفك بعناية، أيًا كان ما تريده كون صورة دقيقة في عقلك، لما تنوی رؤيته يتحقق في عالمك المادي. اختر مكان هادئ، ووضع جسم مريح مع التنفس العميق
- **ركز على ما تريده:** عندما تستخدم خيالك ركز على ما تريد بدلاً من التركيز على مالا تريده، وذلك لأن العقل البشري يفهم الصور. ببساطة ركز على الصحة والوفرة والنجاح والسعادة واجعل الفكرة مركزة وليس متتalaة
- **استخدم صيغة الحاضر والشعور باللحظة الحالية:** تخيل هدفك واقعاً الان، انظر إليه وأنت تقوم به بالفعل، وأنت تحصل عليه، وابتعد في خيالك عن صيغة المستقبل
- **حرّك خيالك:** هل ترى الفرق بين الصور الثابتة المتفرقة وبين أن تشاهد فلما تتبع الأحداث بانسيابية؟ شاهد الحياة كfilm كما تريدها أن تكون وانغماس قي خيالك بحواسك حاول أن تشعر وتتدوّق وتلمس وتسمع
- **لا تضع القيود والحدود أمام خيالك:** حرر خيالك من الصعب وغير الممكن والمستحيل خيال خال من الحدود
- **كن مستمتعاً:** اشعر بالوصول لهدفك واستمتع به
- **الخيال انطلاقة للتحفيظ:** اكتب الأفكار وما جاء به العصف الذهني في مخبارتك حدد هدفك قسمه لخطوات مزمنة وابداً العمل.
- **تقوى بالعلم ولا تستمع للمحبطين:** اقرأ حول هدفك وكيفية الوصول له وتجنب المحبطين، لا تستسلم كل عثرة ما هي إلا خبرة إضافية حصلت عليها واستمر على العمل مع تخيل النجاح حتى يصبح واقعاً.



١٠
دقائق

لتخيل



أن تكتب المشاركة قصة خيالية وفق الكلمات المحددة

شناخت
(3 / 2)



فردي

عزيزي المشارك:

اختاري هدفاً محدداً تمنيت الوصول له

فعّالٍ جميع الكلمات المبعثرة أمامك مكونة قصة وصولك لتحقيق هدفك:

سعادة - ولكن - كان بيدي - جمال - كنت أرتدي - حلم - شعرت - سمعت - تمكنت - ملمسه - تخيلت - تعرضت لـ - كانت رائحته - هدف - كنت في - عملت على - رأيت - أردت أن -

طعم/٥ - قررت



اليوم الثالث

القيمة الثالثة



الجانب العقلي

التعلم المستمر

التعليم المستمر

تمهيد



من الأهداف الاستراتيجية لرؤية المملكة العربية السعودية 2030 هو استمرار الاستثمار في التعليم والتدريب المستمر وتزويد أبناء الوطن بالمعرفات والمهارات الازمة وذلك لمواكبتهم لسوق العمل المستقبلي.

*رؤية المملكة العربية السعودية 2030. برنامج التحول الوطني 2020. 2017م

هذا ونشطت العديد من المواقع والمنصات سواء المجانية منها أو المدفوعة التي اهتمت بتنمية الفرد بالتدريب والتطوير حضورياً أو عن بعد وعلى مستويات و مجالات متعددة من المهارات والمعرفات الشخصية والمهنية لتواكب كافة الاهتمامات والتخصصات، وبات من مسؤولية الفرد وحده النمو بذاته، بمعارفه وقدراته الشخصية، ومهاراته الحياتية والمهنية، لتحقيق أهدافه والرضا عن حياته ليواكب المجتمع الذي ينتمي له كعضو فعال فيه.

الأهمية

<https://www.youtube.com/watch?v=ifnIajn4X8U>

من أبرز تأثيرات التطور السريع لمجتمع المعرفة، أن معارف ومهارات المهني المتخصص التي اكتسبها عن طريق تعليمه النظامي الرسمي ستتصبح قديمة، مما يتطلب منه الدراسة والتدريب لتجديدها أو البناء عليها وتطويرها، لدرجة أنه قد يُعد المهني المتخصص أميناً في تخصصه إذا لم يجدد معارفه ومهاراته خلال عشر سنوات، وذلك لأنها ستقل إلى النصف في مجتمع المعرفة، ولأنه لن يستطيع أن يجارى الأجيال القادمة أو التطورات السريعة، وسيشعر أن الزمن قد تجاوزه.

*عبد اللطيف حسين حيدر. الأدوار الجديدة لمؤسسات التعليم في الوسط العربي في ظل مجتمع المعرفة. مجلة كلية التربية. جامعة الإمارات العربية المتحدة. 2004م

ما الصعوبات التي قد تواجهه من يريد أن يتعلم؟

أولاً: طريقة التعليم والعمل التي تعودنا عليها لا تساعد على التعلم المستمر لأن التعلم يحتاج أن نخطئ ثم ندرك الخطأ ونتعلم منه. ولكن نظام المدرسة والجامعة عودنا على أن الأخطاء تعنى درجات أقل. ونظام العمل عودنا على أن الأخطاء تعنى خصم من المرتب أو تقرير سيء عن المستوى، وهذا يجعلنا نحاول الابتعاد عن الأخطاء، ومن ثم تكون تحت ضغط مستمر.

ثانياً: حتى مع استخدام التكنولوجيا في التدريب (مثل نظم المحاكاة مثلًا) والتي تسمح بالأخطاء نجد أن الكثيرين (خاصة الذين تخرجوا منذ مدة ليست بالقصيرة) يشعرون بالإحباط عندما لا يتعلمون بالسرعة الكافية.

ثالثاً: حتى مع وجود الإنترنت والكثير من المحاضرات والمقالات في كل المعارف الإنسانية تقريباً نجد الكثيرين الذين يشعرون بالعجز عن التعامل مع هذا الكم الهائل من المعلومات، مما يصيّبهم بالشلل الفكري.

رابعاً: عدم وجود وقت كاف، فالشخص يقضى وقتاً طويلاً في الذهاب والعودة من العمل ويعود متعباً والوقت المتبقى (والعطلات الأسبوعية) يذهب في مسؤوليات عائلية.

فمتى نتعلم؟

أول خطوة للتغلب على تلك الصعوبات هي تهيئة نفسك لذلك: هل لديك استعداد للتعلم وسؤال من هم أقل منك؟ أم تخاف أن تصبح مثار سخريتهم؟ يجب أن تكون على يقين في أن الرغبة في التعلم لن تجلب لك إلا كل� الاحترام من الصغار والكبار، ومن يسخر من ذلك فإنما يحاول إخفاء فشله هو، تعلم مهارة ما يأخذ وقتاً، فالذي يقول سأتعلم لغة ما في أسبوع إنما يخدع نفسه فتمهل وأنت تتعلم. محمد زهران. مقال التعليم المستمر صعب. الشروق. 2016

<https://www.shorouknews.com/columns/view.aspx?cdate=10122016&id=c3bbcd9f-ea5f-420e-b41f-a5b5ca14cf18>

• ماذا تقول عن نفسك حين تريد أن تتحدث عن نفسك؟

- ماذا تمنى السنة المقبلة أن تقول عن نفسك حين تتحدث عن مهاراتك وما يمكن أن تقدمه؟
- لماذا يجب أن تحط نفسك بمجموعة إيجابية محفزة؟
- لأنها تؤثر في حديثي مع نفسي وتدخل في تفكيري، وما يفكر به الناس يؤثر في مشاعرهم ويتحددون به ويترافق ليصبح أفعال (واقعك نتاج تفكيرك)

ما هو التعليم المستمر:

تناول التعليم المستمر اهتمام العديد من الدراسات على مستوى الدول العربية والعالم كافة لما له من أثر على كفاءة الفرد وتميزه والنهوض بالمجتمع ومن ذلك دراسة (2013.slaus) والتي توصلت إلى ضرورة العناية بالتعليم مدى الحياة باستثمار تقنيات المعلومات والاتصال وتوفيره للجميع، وأن تكون المهمة هي إنتاج أفراد أكفاء يمتلكون حلولاً علمية وشخصيات ناضجة ومستقلة قادرة على اتخاذ القرار مع ضمان التنوع في التعليم ومونته وجودته

*Slaus,I.(2013).Entering global knowledge society: Role of education. Donald School journal of Ultrasound in Obstetrics and Gynecology

يعرف التعليم المستمر بأنه قدرة الإنسان على التعلم مدى حياته دون تقييده في زمان تعلمه ومكانه، معتمداً على ذاته في مواصلة تعليمه خارج أسوار المدرسة والجامعة، وأن يكون تعليمه استجابة لحاجاته الفعلية، أو أداء لمهنته، أو تنويعاً لمعارفه ومهاراته واتجاهاته، مع مراعاة عدم اقتصاره على تعليم الكبار، بل يشمل مراحل التعليم من عام وعمر ونظامي وغير نظامي. محمد جاسم العبيدي. تفريغ التعليم المستمر. عمان. دار الثقافة للنشر والتوزيع. 2009م



10 دقائق

التعليم المستمر

أن توضح المشاركة خطوات التعلم المستمر



نشاط
(3 / 3)

جماعي



عزيزي المشاركة:

استراتيجية التعليم المستمر

التعلم مدى الحياة، هو أمر أكثر تنوعاً من مجرد الحصول على شهادة دراسية أخرى، هو فرصة لاتخاذ تعليمنا وتطوير مهارتنا باتجاه آخر سواء الحياتية، أو العقلية، أو الشخصية، أو المهنية وبشكل أكثر قيمة وإفادة. لسد الثغرات على المستوى الفردي، ويستمر التعليم في عالم سريع الحركة لإجراء التحول وزيادة القدرات لجوانب مهارات الفرد وشخصيته، ويمكن أن يشمل التدريب تحول مهني كامل، أو أن يكون بسيطاً كالانضمام لورشة ارتجال، وفي النهاية ترتبط المحصلات التعليمية في مجالات متعددة بزيادة قيمة وتأثير الفرد وتفرده.

بالتعاون مع أفراد مجتمعك وضحى الخطوات المعينة على عملية التعليم والتعلم المستمر من خلال رسم خريطة ذهنية.

التعليم المستمر

المادة
العلمية
(3 / 3)



وَالآن عزيزتي المشاركة.. أهلي نفسك:

اصنعي بها ما يليق بك. أحدهي فرقاً يميزك، من ينجح هو من يتغلب عقله على شهواته، في كل عام بل في كل شهر تستطيعين أن تضيفي الجديد لسيرتك الذاتية، كلنا ثق بالله ومن ثم ثق بقدراتنا، الأهم أن تخرج من دائرة الراحة.. العالم واسع مليء بالتطور والمهارات تجنبى الوقت المُهدى وانتلاقي نحو التعليم والتعلم المستمر من خلال الخطوات التالية:

- ابدئي بعمل تقييم ذاتي صادق أين أنت الآن اكتبى تفاصيل الدائرة التي تقفين عليها (مهاراتك الشخصية - العلمية - المهنية)
- حددى أين تريدين أن تكوني، حددى الأهداف التي تطمحين لتحقيقها، ما الذي يحتاجه مجال عملك ما الذي تحتاجينه أنت (اكتبى أهدافاً واضحة) انظري لمهاراتك التقنية والشخصية وقومي بتقييم أولوياتك الشخصية واهتمام مجال عملك.
- حددى مقدار الوقت الذي يمكنك تخصيصه للتعلم والتزمى به.
- اتخذ خطوات عملية للتحسين؛ المناقشات الشخصية الهدافة حولي ما ترغبين في تعلمـه - القراءة المخصصة عن المجال الذي تودين التطور فيه، الانضمام للدورات وورش العمل.
- تعلمـي وطبقـي ما تعلـمتـيه.
- راقبـي التقدم الذي تحرزـينه وقيمـي نفسـك ومدى تقدمـك لبلوغ هدـفك بينـ الحـين وـ الآخرـ.
- حقـقي ما تريـدينـ.
- دائمـاً أوجـدي أهدـافـاً جـديدة وعزـزي لنفسـك إنجـازـاتهاـ.

سو ستوكديل / كليف ستير. الطريقة العملية لتحقيق نتائج رائعة التمارين الشخصية. مكتبة جرير. السعودية.
الطبعة الأولى.

اليوم الثالث

القيمة الرابعة



الجانب العقلي

القراءة

القراءة

المادة العلمية



تمهيد:

<https://www.youtube.com/watch?v=ifnIajn4X8U>

حين سُئل الأديب عباس محمود العقاد عن سبب حبه للقراءة كان من جوابه:
 القراءة وحدها هي التي تعطي الإنسان الواحد أكثر من حياة واحدة، لأنها تزيد هذه الحياة عملاً، وإن كانت لا تطيلها بمقدار الحساب. فكرتك أنت فكرة واحدة، شعورك أنت شعور واحد، خيالك أنت خيال فرد واحد إذا قصرته عليك، ولكنك إذا لقيت بفكرتك فكرة أخرى، ولقيت بشعورك شعوراً آخر، ولقيت بخيالك خيال غيرك، فليس قصارى الأمر أن الفكرة تصبح فكريتين، وأن الشعور يصبح شعورين، وأن الخيال يصبح خيالين.. كلا.. وإنما تصبح الفكرة بهذا التلاقي مئات الفكر بالقوة والعمق والامتداد.

وحين سُئل فولتير الفيلسوف الفرنسي عمن سيقود الجنس البشري أجاب: إنهم الذين يعرفون كيف يقرأون.

ساجد العبدلي. القراءة الذكية. شركة الإبداع الفكري للنشر والتوزيع. الكويت. 2007م

الأهمية

القراءة تخفيف التوتر، وتشعرك بالراحة والهدوء، تنشط الذاكرة، وتطور المهارات الكتابية، وتوسيع المفردات، تبني العقل وتنمي مهارات التفكير التحليلي، وتعزز قدرة وظائف الدماغ وتحصل الشخص أكثر ذكاء.

↑ Lana Winter-Hébert (1810" , (2018-10- Benefits of Reading: Why You Should Read Every Day". www.lifehack.org. Retrieved 142019-5-. Edited.

العقل الذي يقرأ لا يشيخ.. تعد القراءة من أسباب معرفة الله وعبادته واتباع سنة نبيه المصطفى صلى الله عليه وسلم، وهي من أسباب عمارة الأرض، والسبيل لمعرفة أخبار الأمم الماضية، القراءة تزيل فوارق الزمان والمكان في سياحة للعقل، وتناول خبرات المجربيين، والوصول للعلوم الماضية والمستقبلية، القراءة توجه الإنسان لمعرفة ما ينفعه وما يضره،

وهي أنيس الوحيدة، وقرين الغربية، ومن أسباب المتعة والترويح عن النفس، بها تأخذ أحسن ما عند المؤلفين بلا سأم، وبها يتميز الفرد عن أقرانه. قال تعالى « هل يسْتَوِي الَّذِينَ يَعْلَمُونَ وَالَّذِينَ لَا يَعْلَمُونَ »

عبد الله الجال الله. أهمية القراءة وفوائدها.

ما المقصود بالقراءة

هي عملية يتم من خلالها التعرّف على الصّلة بين لغة الكلام، والرموز الكتابيّة؛ حيث إنّ لغة الكلام تتكون من الألفاظ التي تُعبّر عن المعاني المختلفة، وهي عملية مركبة يستخدم الماء فيها العديد من حواسّه أهمّها البصر، وعادة ما تتطلّب عملية القراءة الخبرة، والذكاء، وقدرة القارئ على التفاعل مع النص المقتول، من خلال استخدامه لأفكار النص الأساسية والعامّة التي يشتمل عليها.

الزهرة خنشوش. أخطاء القراءة الجهرية لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي دراسة وصفية تحليلية. جامعة بسكرة. الجزائر. 2017

وأنت.. كيف ترى مستوى القراءة لديك؟

استراتيجية خماسية فن القراءة:

ساجد العبدلي. القراءة الذكية. شركة الإبداع الفكري للنشر والتوزيع. الكويت. 2007م

1. ماذا أقرأ؟

الكثير من الناس لا يقرأ لأنّه يجهل ما الذي يقرأ، أو حاول أن يقرأ ما لا يلائم فلمن يستمر في القراءة واعتقد بعدها أنه ممن لا تستهويهم القراءة، ونما في نفسه حاجز كبير يصدّه عن الاهتمام بقراءة كتاب. ماذا أقرأ؟

اقرأ ما تحبه وتستمتع به، الحب يجلب المتعة والمتعة هي الدافع لمواصلة القراءة حتى يصل إلى نهاية الكتاب حينها يشعر بالمتعة الأكبر التي يعرفها القراء مع آخر كلمة من كتاب قضى معه وقتاً ممتعاً.

2. لماذا أقرأ؟

مدى التعمق والجديّة فيتناول الكتاب مرهون بالهدف من قراءته هل تقرأ فصول محددة أم الكتاب كاملاً.

3. أين أقرأ؟

على الفرد أن يعرف أي الأماكن أفضل بالنسبة له ويسعى لتوفير هذا المكان لفترات قراءته حتى يزداد استمتاعاً بما يقرأ

4. متى أقرأ؟

لكل فرد ساعة ذهبية في القراءة كما يسميهـا د. عبد الكريم بكار في كتابه القراءة المتمثرة، في هذه الساعة يجد القارئ أن تحصيله واستمتاعه الفكري في أعلى مستوياته قد تكون في بداية الصباح أو منتصف الليل حين يهدأ الضجيج، وقد تكون في أي وقت من اليوم، وقد وجد الباحثون أن الإنسان يختلف تركيزه الفكري شدة وضفـا خلـال ساعات اليوم، وحين يتعرف القارئ على ساعـته الذهـبية يجب أن يحيطـها بـسياج من التقديس لـيمنع المشاغل والصوارف عنها، مع مراعـاة عدم القراءـة بعد بـذل الجـهد أو أوقـات عمل شـاقة.

5. كيف أقرأ؟

لكل رسام طريقته في مسـك الفرشـاة وخلـط الألوان، ولكل لاعـب طـريقـته في رـكل الـكرة أو مـسـك المـضرـب، وكـما أن القراءـة فـن فـإن القـارـئ يـجب أن يـتعلـم القراءـة بـأسـاليـبـها المـخـتلفـة ويـعـرف متـى وـكـيف يـطبـقـها، ومن أـشـهر أـسـالـيب القراءـة قـراءـة الاستـطـلاـع أو الاستـعـراض المـسـحـي - القراءـة العـابـرة الـانتـقـائـية - القراءـة السـريـعة - القراءـة الـدرـاسـية التـحلـيلـية

ماذا لو؟

هل يمكن لأـي شخص أن يـزيد من سـرـعة قـراءـته بمـجرـد تـعلـمه لـأسـالـيب القراءـة السـريـعة؟



5 دقائق

القراءة



أن تطبق المشاركة استراتيجية خماسية فن القراءة

نشاط
(3 / 4)

فردي



عزيزي المشارك:

بعد تعرفك على استراتيجية خماسية فن القراءة، ولتحديد خطتك الشخصية لتطوير قيمة القراءة لديك نأمل منك تعبئة النموذج التالي:

| السؤال | م |
|-------------|--------|
| ماذا أقرأ؟ | الأول |
| لماذا أقرأ؟ | الثاني |
| أين أقرأ؟ | الثالث |
| متى أقرأ؟ | الرابع |
| كيف أقرأ؟ | الخامس |



ملاحظات

اليوم الثالث

القيمة الخامسة



الجانب العقلي

الإيجابية

5 دقائق

الإنتاجية



أن تقيم المشاركة خطتها الإنتاجية

نشاط
(3 / 5)

فردي



عزيزي المشاركة:

نأمل منك الإجابة بنعم أو لا، علماً بأنه لا توجد إجابة صحيحة أو خاطئة.

| السؤال | الجواب | ٩ |
|---|--------|----|
| هل أنت سعيدة؟ | | 1 |
| هل حياتك تمضي نحو ما تريدين فعلاً؟ | | 2 |
| هل أنت راضية عن نفسك ومهاراتك؟ | | 3 |
| هل صورتك أمام الناس هي حقيقتك؟ | | 4 |
| هل تفكرين في تطوير إنتاجيتك الحالية؟ | | 5 |
| هل ما يتم مكافئتك به يستحق فعلاً مستوىك العلمي والعقلي ودرجة الجهد التي تقدمينها؟ | | 6 |
| هل تعرفيين ما تريدين فعلاً لدرجة تمكنك من وصف ما حققته بعد خمس سنوات من الآن؟ | | 7 |
| هل قراراتك الرئيسية في الحياة تنسجم مع المبادئ التي تؤمنين بها؟ | | 8 |
| هل حققت ما تمنيت قبل سنوات أن تتحقق؟ | | 9 |
| هل تخططين بجدية للكيفية التي توصلك لدرجة أعلى من الجنة؟ | | 10 |

كم سؤالاً أجبت بنعم؟

9 أو 10) وضعك ممتاز - (6 أو 7 أو 9) مخططاتك بحاجة لتعديل - (5 أو أقل) تحتاج لتغيير جذري

الإنتاجية

المادة
العلمية
(5 / 5)



عزيزي المشاركه:

ما الذي تفعله بوقتك؟ ما الذي تفعله بالمعلومات والقدرات التي تملكها؟ ما الذي تفعله بجسده، وأين وجهت تركيزك وأولوياتك؟ هذه الخيارات الحقيقية التي يجب أن تخصص لها جل تفكيرك.. البداية نصف الفعل.

*كيف تنتج المهام فن الإنتاجية دون ضغوط. ديفيد ألان. إصدار مكتبة جرير. 2008م

الأهمية:

https://www.youtube.com/watch?v=mWZ6b_I-Djg

نقاش: ما الذي يجعل من الفرد بلا إنجازات على مدى أعوام؟
ماذا يعني أن يعيش الفرد بلا هدف وبلا تحطيم لحياته؟
هل من الممكن أن يتغير ذلك؟ كيف؟

عندما تقرأين سيرتك الذاتية ما الذي تمنين إضافته فيها؟ لغة جديدة، مهارة، صفة شخصية، القدرة على القيادة مثلاً، أو القدرة على الإلقاء والتأثير؟ شهادة إضافية؟ ولما لا؟

الإنتاجية:

- الإنتاجية هي أن تكون شخصاً متفرداً.
- أن تكون قادراً على التخطيط لتحقيق هدفك باستثمار مزيج وقتك وقدراتك.
- وهي ما تعطي للحياة معنى وتمنح شعور الفخر والسعادة والرضا.
- ترفع الإنتاجية من تقديرك لذاتك وتقدير الآخرين لك بما تملك من مهارات يحتاجها من حولك.
- هو مقدار الفرق بين إنجازاتك العام المنصرم والآن.

بإمكانك الآن أن تختار ما تود قراءته عنك السنة المقبلة.

ما المقصود بالإنتاجية:

استغلال الوقت بتركيز وطاقة لتحقيق هدف فعال. طارق السويدان. زيادة الإنتاجية الشخصية - سلسلة الإنتاجية الجزء الثاني. شركة الإبداع الفكري. 2018م
إحصاءات: - 41٪ من قوائم الأعمال لا يتم تنفيذها

- الارتباط الإحصائي واضح و مباشر بين تحديد الأولويات وزيادة الإنتاجية والسعادة.
- الأهداف التي لا يتم تحقيقها ثبت علميا أنها تؤدي للنعاسة والأفكار السيئة.
- ثبت علميا أن من يقول: لا للأمور التي لا يريد لها هم أكثر سعادة وطاقة.

استراتيجية الإنتاجية:

صاحبى أهل الهمة، ومهما كان الذى تود أن يضاف لقائمة إنجازاتك يمكنك أن تبلغيه إذا أعطيت الوقت والجهد.

هدفك، ألم يحقق أحد غيرك؟ إذا فلتبدأ الآن

1. فكري في هدفك بعمق: يجب أن يكون هدفك جزءاً مفيداً في حياتك غياب الأهداف الواضحة يفقدك الطريق.
2. اكتبى أهدافك حسب الأولوية، فكتابة الأهداف تساعدك على التفكير في التفاصيل التي تعينك على تحقيقها.
3. ابدئي بكتابة خطوات تحقيق الهدف اكتبى المهام الرئيسية والأولويات والأفكار التي تطرأ في رأسك.
4. إعداد خطة يومية وذلك بمثابة إعداد أهداف مصغرة متسلسلة بحسب الأولوية لئلا ينقضي يومك بتنفيذ أموراً خاطئة.
5. وضع خطة زمنية يبعده عن المماطلة وينظم سيرك اتجاه الهدف.
6. كوني منظمة، فالفوضى والعشوائية في وقتك وأدواتك تهدر وقتك وجهدك.
7. البدء في التنفيذ حتى وإن كانت الخطوة الأولى تُشعرك بالقلق حول أنه ليست مستعدة إلا أنه سوف تكتشفين ما تحتاجين إليه أثناء الطريق وحاولي الإنجاز بكفاءة.

.8 تحديد الموهوب والخبرات: قد تحتاج لتعلم بعض المهارات الفنية لتمضين قدما في هدفه وقد تستعين بمختصين ببعض المهام.

.9 بناء طريقة تفكير ناجحة: يعتمد النجاح وإنجاز بدرجة كبيرة على طريقة التفكير الإيجابية التي لا تعني فقط الثقة بالنفس ولكنها تتضمن أيضا القدرة على التعلم من الأخطاء وتخيلي تحقيق الهدف في كل مرة يواجهه فيها إحباط.

.10 محاسبة النفس: يجب أن يحدد الشخص مسؤولياته بوضوح وأن يحاسب نفسه على التسويف، يجب أن يتعد عن السلبية والاسترسال بالأفكار السلبية وابتعد عن العادات السيئة واستبدليها بعادات تعلوا بك نحو التطور (أوقات النوم - الغذاء - الرياضة - القراءة في مجالك - الاستفادة من الخبرات - تنظيم الوقت) وقاوم رغبتك في مقاومة التغيير والرغبة في البقاء في زاوية الراحة وأوجدي الدافع وخالطي الإيجابيين واستمعي للخبرات الملهمة.

.11 حدّثي كتابة إنجازاتك السابقة وأعدّي جدولة مهامك أسبوعيا.

رون فراي. الإنتاجية الفردية. إصدارات مكتبة جرير.

مبدأ باريتو (قاعدة 20 / 80) ينص المبدأ على أن 80% من النتائج التي تتحقق سببها 20% من الجهد الذيبذلها.

لذا قبل البدء بأي هدف يجب تحديد قائمة المهام والأولويات، ومن ثم تحديد المهام التي سيكون إنجازها المساهمة الكبرى في تحقيق الهدف، هذه المهام إذا تم تحديدها بشكل سليم فهي ستشكل 20% من الأعمال وهي أيضا ما يعادل 80% من تحقيق الهدف.
أمثلة:

إذا كنت قد خصت 20 دللاً للعمل على عرض تقديمي فمن المحتمل أن يكون قد اكتمل معظمه في أول عشرين دقيقة. يمكنك قضاء المزيد من الوقت في تحسين العرض التقديمي، ولكن معظم المعلومات ستجمعها في أو 20 دقيقة. هذه العشرين الأولى تحتاج للتركيز، إذا تمت مقاطعتك سيؤدي ذلك إلى تعطيل تركيزك وسوف تستغرق وقتا حتى تتمكن من التركيز مرة أخرى.

20% من فريق أي عمل يقومون بـ 80% من العمل.

التمارين المنزلية للجانب العقلي:

عزيزي المشارك:

لتعزيز قيم الجانب العقلي ولتصبح سلوكاً مستمراً لديك نأمل منك القيام بالأنشطة الموضحة في الجدول بشكل يومي وفي نهاية الأسبوع وبعد تنفيذ الأنشطة المطلوبة صوري الجدول أدناه وأرسليه للمدربة.

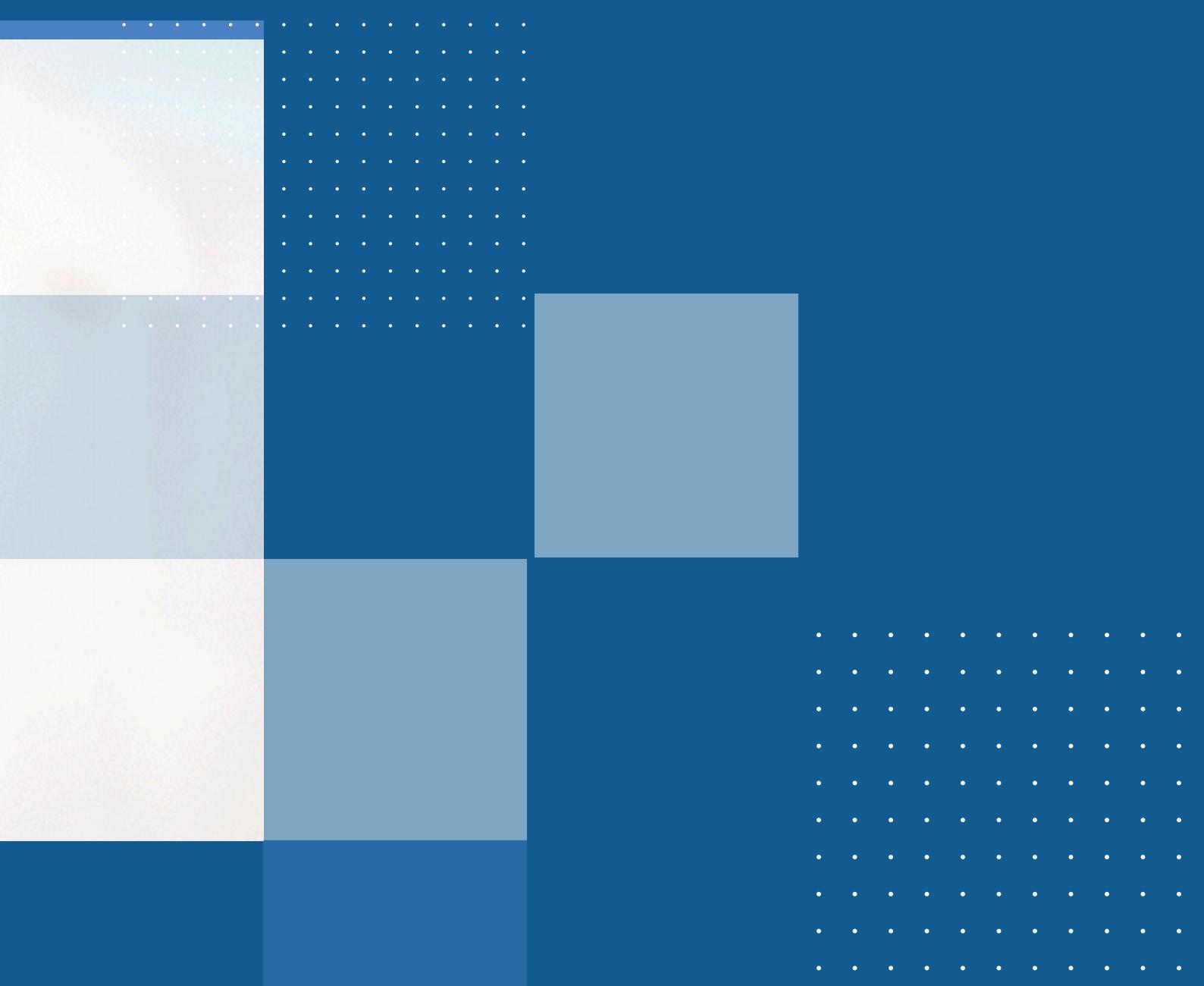
| القيم الجانب العقلي | الأنشطة المطلوب القيام بها | وقت التنفيذ | نفذ / لم ينفذ | ملاحظة |
|---------------------|--|--------------|---------------|--------|
| التفكير الإيجابي | تذكري موقفاً سلبياً مر عليك في حياتك واستنبطي منه أبرز الإيجابيات. | خلال الأسبوع | | |
| التخيل | استخدمي خطوات تنشيط الخيال الإيجابي واستخدام قوة الخيال لتحقيق أهدافك في جوانب الحياة الثمانية. | خلال الأسبوع | | |
| التعليم المستمر | عزيزي المشارك: المطلوب تصميم مونتاج على جهازك المحمول لمدة 1د يحتوي على: أنشودة مع خلفية صور عن (الأصدقاء - الوقت - العلم) حملني برنامج VN على جهازك المحمول واتبعي خطوات التنفيذ عبر الرابط https://www.youtube.com/watch?v=m9Dj5gU9pml | خلال الأسبوع | | |
| القراءة | عزيزي المشارك: لديك رابط نظرية الفستق للكاتب فهد الأحمددي https://www.kotobati.com/book/reading/d852115d-d6e-84e4a-a2ec-f71a2decc385 يحتوي الكتاب عدة مواضيع، والمطلوب منك قراءة موضوع واحد فقط وتدوين الفكرة الرئيسية من المقال وابرز الفوائد منه. | خلال الأسبوع | | |
| الإنتاجية | حددي ثلات مهام مختلفة تقومين بإنجازها | خلال الأسبوع | | |



ملاحظات



جمعية مكافحة السرطان الخيرية
بالأحساء



الجانب الرابع



الجانب الجسدي

خمسيات القيم - الجانب الرابع - الجانب الجسدي

الجانب الجسدي

وهو يتعلّق بصحة الإنسان ، فالإنسان مؤمن على صحته، ويجب عليه الاعتناء بها بشكل دائم، ومن أبرز أوجه الاهتمام بالصحة: النوم الصحي ومعرفة المشاكل التي تؤدي إلى الأرق وكيفية التغلب عليها، والغذاء الصحي ودوره في تجنب الأمراض والمحافظة على الصحة العامة، وممارسة الرياضة دورها في نجاح الحمية وضوابط الرياضة للمرأة المسلمة ، والنظافة الشخصية وأهميتها وطرق المحافظة عليها، وأخيراً يشمل جانب الفحص الدوري الشامل وأهميته ووسائله.

يتناول الجانب الجسدي الصحي القيم التالية:



الجلسات التدريبية - الجانب الجسمي

| الزمن | الأهداف التفصيلية | الموضوع | الجلسة |
|-------|---|------------------|---------|
| ١٠٥ د | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة النوم الصحي | النوم الصحي | الأولى |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة تناول الغذاء الصحي | الغذاء الصحي | |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة ممارسة الرياضة | ممارسة الرياضة | |
| - | راحة | | |
| ٧٥ د | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس الاهتمام بالنظافة الشخصية | النظافة الشخصية | الثانية |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة الكشف الدوري عن الصحة. | الفحص الشامل | |
| ١٨٠ د | تنمية مهارات المشاركات في تطبيق قيم الجانب الجسمي | تطبيق عملي منزلي | الثالثة |
| ٦ س | المجموع | | |

اليوم الرابع

القيمة الأولى



الجانب الجسدي

النوم المهدى



١٠
دقائق

النوم الصحي وأهميته



**أن تستنتج المشاركة طريقة النوم الصحيحة
أن توضح المشاركة أهمية النوم الصحي**

٤ / ١



عزيزي المشارك:

يعرف النوم بأنه حالة طبيعية تساعد عضلات الجسم على الاسترخاء، إذ تقلّ أثناة الحركات الإرادية، والشعور بالمحيط، وهو نوع من أنواع تغيير الوعي وليس فقدانه، وهو ظاهرة طبيعية تتم بشكل دوري لتنشيط الدماغ، والعمليات الحيوية التي تحدث.

بالتعاون مع أفراد مجموعتك وبعد مشاهدتك لهذا المقطع:

<https://youtu.be/dGzTCFsveiA> [1]

- وضعي أهمية النوم الصحي للإنسان.
 - استنتاجي كيفية النوم الصحي.
 - هل يوجد رابط بين عمر الشخص وبين



أهمية وفوائد النوم على صحة الإنسان الجسدية، والنفسية:

يقضي الإنسان ما يقارب ثلث حياته نائماً، إلا أنّ معظم الناس لا يعرفون الكثير عن النوم، فيظنّون أنّ وظائف الجسم الجسدية، والعقلية تتوقف، وهذا خاطئ فقد أثبتت الكثير من الدراسات والأبحاث أنّه خلال فترة النوم تحدث الكثير من الأنشطة المعقدة، لا بل تكون بعض الوظائف أنشط وأكثر فعالية، كما تبيّن أنّ هناك بعض الأمراض تزول أعراضها بمجرد أخذ عدد ساعات كافٍ من النوم، ومن فوائد النوم:

- ➊ تحسين الذاكرة يقوّي النوم الذاكرة فالعقل أثناء النوم يعمل على تقوية وتنشيط الخلايا الدماغية، ويكون ذلك واضحًا عند ملاحظة الفرق بين القدرة على التذكر صباحاً، وفي ساعات المساء.
- ➋ فقدان الوزن هناك علاقة وثيقة بين عدم النوم لساعات كافية، والوزن الزائد، إذ إنّ قلة النوم تدفع الأشخاص لتناول المزيد من الطعام، وبالتالي إدخال عدد إضافي من السعرات الحرارية للجسم.
- ➌ تقليل حوادث السير إنّ عدم النوم لساعات كافية يقلل من التركيز، وذلك يؤدي وبالتالي الدخول في مسار خاطئ، كما أنّ هناك الكثير من الأشخاص الذين ينامون أثناء قيادة السيارة، الأمر الذي يسبّب في كثير من الأحيان حوادث قاتلة.
- ➍ المحافظة على الهدوء إنّ إهمال النوم الكافي يسبّب الكثير من التوتر، والقلق، كما يجعل المرء يفقد هدوء أعصابه عندما يواجه أيّ موقف صعب، أو نقاش حاد، وبالتالي التعرّض للكثير من المشاكل في الحياة اليومية، والعملية.

- زيادة الإنجاز في العمل إنْ أخذ قسط كافٍ من الراحة ينشط الجسم، ويجدد طاقته، مما يحفز على إتمام المهام المطلوبة في العمل، كما أنّ الحفاظ على عدد كافٍ من ساعات النوم الصحي يومياً، يزيد من العمل المنجز، ويحسن نوعيته.
- تقليل الضغط النفسي يساعد النوم الصحي والكافي على التخلص من الإجهاد، ويحسن من الحالة العصبية، والنفسية للفرد.
- حماية الجسم من الأمراض النوم الصحي يقوّي الجسم، ويعزّز مناعته، فالكثير من الدراسات أثبتت أنّ الأشخاص الذين ينامون بمعدل سبع ساعات يومياً أقلّ عرضة للإصابة بأمراض الجهاز المناعي من أولئك الذين ينامون ثمان ساعات وأكثر.

كيفية النوم الصحي:

- النوم بالليل مبكراً له فوائد صحية عظيمة.
- يحتاج الإنسان إلى عدد كافٍ من ساعات النوم حتى يستفيد جسمه ودماغه وأعصابه، حتى يستيقظ بحيوية وانتعاش، وتختلف ساعات النوم حسب الفئة العمرية حيث أن حاجة الجسم للنوم لطفل حديث الولادة تكون 81 ساعة في اليوم، ثم تبدأ هذه المدة في التناقص حتى تصل إلى 9 ساعات وهي حاجة الشخص في مرحلة المراهقة والبلوغ ولكن هناك أشخاص يحتاجون إلى 01 ساعات نوم في اليوم أو يكتفون بـ 7 ساعات فقط.
- الامتناع عن تناول الوجبات الدسمة قرب موعد النوم.
- الابتعاد عن تناول المشروبات التي تحتوي على الكافيين قرب موعد النوم.
- تطبيق سنن النوم: النوم على طهارة، قراءة الأذكار، النوم على الشق الأيمن،....

اليوم الرابع

القيمة الثانية



الجانب الجسدي

الغذاء الصحي

10 دقائق

الغذاء الصحي

أن تفرق المشاركة بين الأغذية الصحية وغير الصحية

نشاط
(4 / 2)

صور
ثنائي



عزيزي المشارك: من خلال الصور التالية:

- صنفي أنواع الأطعمة في الصور السابقة من حيث كونها صحية أو غير صحية.
- هل توجد علاقة بين تناول الأطعمة غير الصحية وبين السمنة؟
- هل تناول الأطعمة الصحية يساعد في الحد من انتشار مرض السكري؟



الغذاء الصحي

المادة
العلمية
(4 / 2)



الغذاء الصحي:

الغذاء هو المادة الوحيدة التي تجمع دائمًا بين اللذة وال الحاجة فهو يرضي جميع الأذواق ويؤمن حاجة الجسم للنمو والتكاثر والتجدد ، كما أن الغذاء كان وسيبقى محور الحياة بسبب كون نمط حياتنا اليومي واجتماعاتنا مع العائلة والأصدقاء تكون دائمًا حول مائدة الطعام، وتلعب التغذية الصحية دور هام وأساسي في تجنب الكثير من الأمراض لذلك انصبت كل جهود المنتجين للتأمين نوعية غذائية جيدة، وأكبر مثال على ذلك المأكولات العضوية وهي كنایة عن منتجات زراعية متنوعة ولكن تم زراعتها بوسائل دون استعمال أي مواد كيميائية (كالمبيدات الحشرية والسماد الكيميائي) ، وأيضاً تغذية المنتجات الحيوانية والطيور على العلف الطبيعي الخالي من الهرمونات والمضادات الحيوية.

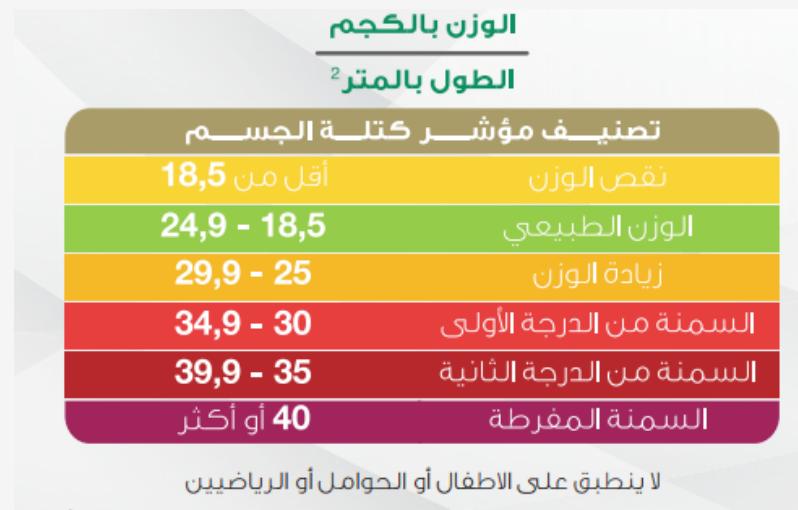
لذا يجب علينا الانتظام والالتزام في تناول الخضروات والمنتجات الحيوية التي تخلو من المعالجة الكيميائية للمزروعات وأيضاً الهرمونات بالنسبة للمنتجات الحية، لما يتربى على ذلك من اضرار شتى مثل:

- الإصابة ببعض أمراض القلب والشرايين.
- الإصابة بخطر السمنة المفرطة.
- الإصابة بالتسنم الكيميائي بسبب رش المنتجات الزراعية بهذه المواد.

والحرص على البعد كل البعد عن الأغذية غير العضوية يعتبر أفضل علاج في العالم حيث الموااظبة على تناول الأغذية العضوية أصبح قوة تؤهلها لمنافسة الدواء التقليدي كوسيلة علاجية .

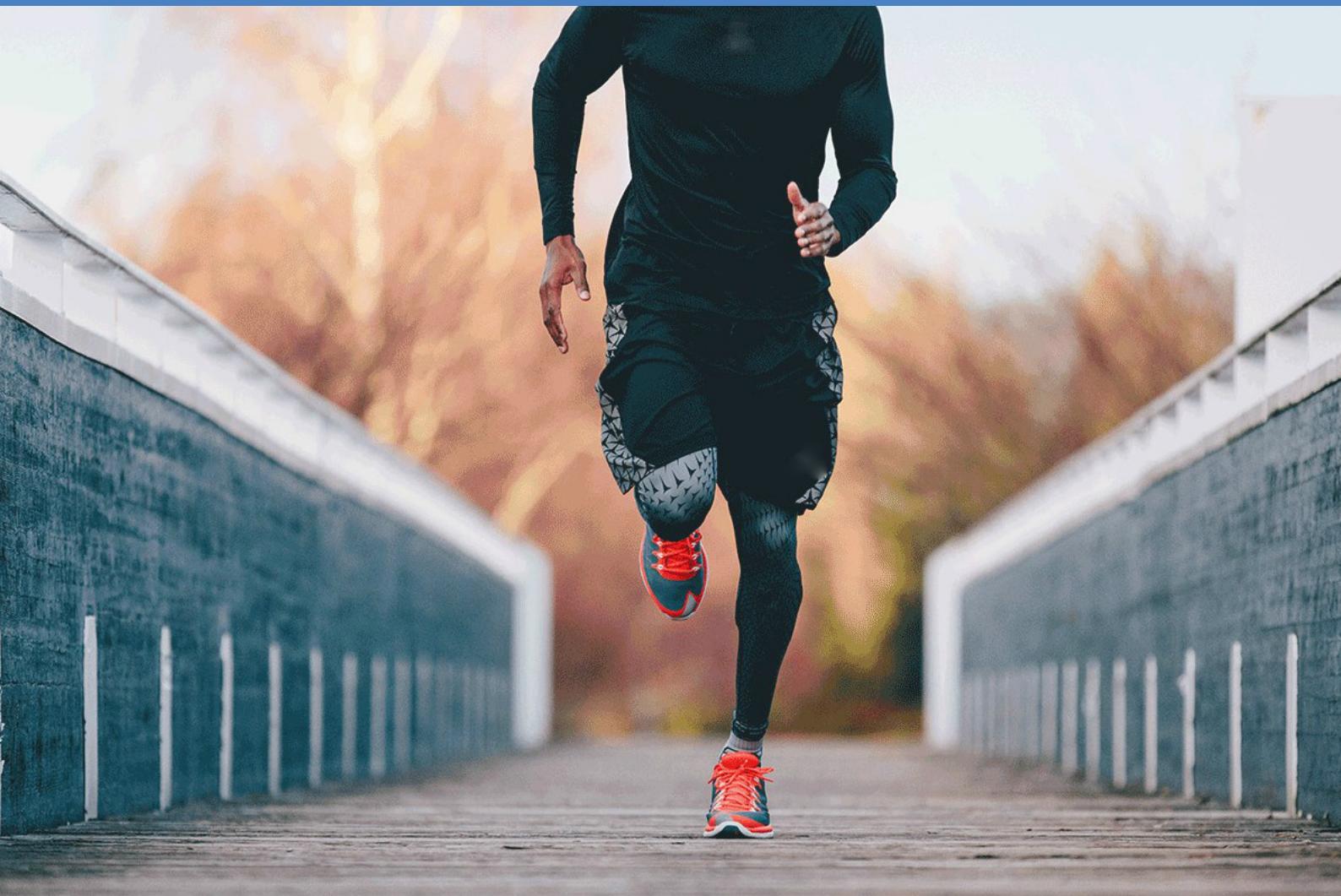
- يُعد الامتناع عن تناول السكريات الصناعية سبب هام في عدم نمو الخلايا السرطانية، حيث أثبتت الدراسات أن الخلايا السرطانية غذاؤها الأساسي هو السكر الصناعي، حيث تنمو ويزداد عددها بكثرة تناول السكريات.

- إن قلة النشاط البدني وزيادة الطاقة المتناولة من الغذاء بشكل يومي تؤدي إلى زيادة الوزن والسمنة، لذا ينصح بالاسترشاد لمؤشر كتلة الجسم كمؤشر صحيه وتعتمد السعرات الحرارية على عدة معطيات كالطول والوزن والجنس ومستوى النشاط البدني للوصول إلى وزن مثالي وصحي.



اليوم الرابع

القيمة الثالثة



الجانب الجسدي

ممارسة الرياضة

أهمية الرياضة

المادة
العلمية



تعد الرياضة ضرورية جدًا حيث أثبتت الدراسات الحديثة أن ممارسة الرياضة تؤدي إلى:

- تقليل نسبة الإصابة بمرض السكري.
 - التحكم في نسبة السكر في الدم.
 - التقليل من نسبة الإصابة بأمراض القلب والشرايين والكوليسترول.
 - المحافظة على الوزن المثالي.
 - زيادة الثقة بالنفس.
 - الحصول على نوم أفضل.
 - التحكم في التوتر والغضب.
 - المحافظة على صحة المفاصل.
- تزيد الثقة بالنفس حيث أثبتت دراسة بريطانية أن الرياضة تساعده على إفراز المخ مواد كيميائية تجعل الإنسان يشعر بأنه أفضل.
- تحافظ على ذاكرة أفضل.
- ممارسة أغلب الرياضات تضفي جمالاً على الجسم وتحافظ عليه.

الرياضة في الإسلام:

أخذت الرياضة في الإسلام مكانة عالية للتلاقي بروح المجتمع وباعتبارها حاجة اجتماعية مستمرة. والحقيقة أن المطالع للمصدرين الأساسيين (القرآن والسنّة النبوية)، لا يحتاج أن يبذل جهداً كبيراً لكي يقف على آيات قرآنية أو أحاديث نبوية تشير إلى مكانة الرياضة في الإسلام وتحث الإنسان على ممارستها، فمثلاً قوله تعالى: (وَأَعْدُوا لَهُمْ مَا اسْتَطَعْتُمْ مِنْ قُوَّةٍ وَمِنْ رِبَاطِ الْحَيْلِ ثُرِبُونَ بِهِ عَدُوَّ اللَّهِ وَعَدُوَّكُمْ وَآخَرِينَ مِنْ دُونِهِمْ لَا تَعْلَمُونَهُمُ اللَّهُ يَعْلَمُهُمْ وَمَا تُنْفِقُوا مِنْ شَيْءٍ فِي سَبِيلِ اللَّهِ يُوَفَّ إِلَيْكُمْ وَأَنَّهُمْ لَا تُظْلَمُونَ)



وفي الحديث الشريف {عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ: المؤمن القوي خير وأحب إلى الله من المؤمن الضعيف وفي كل خير احرص على ما ينفعك، واستعن بالله ولا تعجز، وإن أصابك شيء فلا تقل لو أني فعلت كان كذا وكذا، ولكن قل: قدر الله، وما شاء فعل؛ فإن لو تفتح عمل الشيطان ، رواه مسلم }

ضوابط الرياضة للمرأة المسلمة:

من ضوابط الرياضة للمرأة المسلمة الاحتشام وعدم الاختلاط وعدم إيقاع الأذى بالغير وعدم تعريض النفس للخطر المحقق.

10 دقائق

الرياضة



أن تخطط المشاركة برنامجاً رياضياً لنفسها
خلال الأسبوع

نشاط
(4 / 3)

فردي



عزيزي المشاركة:

الرياضة: هي مجهد جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها لهدف الترفيه أو منافسة أو المتعة، أو المحافظة على الصحة، واختلاف الأهداف السابقة من حيث انفرادها أو اجتماعها تميز الرياضة، بالإضافة إلى ما يضيفه الممارسوون لها.

تلعب الرياضة دوراً أساسياً في أي حمية يمكن إتباعها، ولا تحتاج إلى قضاء ساعات في صالة التمارين بل كل ما تحتاجه هو إضافة القليل من الحركة للروتين اليومي بالإضافة إلى ممارسة رياضة المشي خمس مرات في الأسبوع بمعدل 45 دقيقة في كل مرة تقيئ بإذن الله الكثير من الأمراض.

عزيزي المشاركة:

بعد تعرفك على فوائد وأهمية ممارسة الرياضة حدد الوقت والمكان والرياضة التي ستمارسينها من هذا اليوم وفق المثال التالي:

| المكان | المدة | وقت التنفيذ | ممارسة رياضة |
|---------------|--|-----------------|--------------|
| ممشى سكة الفن | خمسة أيام في الأسبوع بمعدل 45 دقيقة يومياً | بعد صلاة العشاء | المشي |
| في غرفة النوم | يومياً لمدة 10 دقائق | بعد صلاة الفجر | تمارين حركية |
| النادي | كل يوم السبت لمدة ساعة | بعد صلاة العصر | السباحة |

المكان

المدة

وقت التنفيذ

ممارسة رياضة

| المكان | المدة | وقت التنفيذ | ممارسة رياضة |
|--------|-------|-------------|--------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

اليوم الرابع

القيمة الرابعة



الجانب الجسدي

النظافة الشخصية



١٠ دقائق

النظافة الشخصية وأهميتها



شناخت
(4 / 4)

فديو
جماعي

- أن تحلل المتدربة فلسفة الاهتمام بالنظافة والجمال
- أن تستخرج المتدربة القاعدة الشرعية للجمال والنظافة وفق الضوابط الشرعية.



عزيزي المشارك:

بعد مشاهدتك لمقاطع الفيديو:

https://youtu.be/Of-P_ATRLuU [12]

- استنتجي القاعدة الشرعية للجمال والنظافة ضمن الضوابط الشرعية.
 - حالي فلسفة الاهتمام بالنظافة والجمال من خلال وصف الله تعالى بالجمال وأنه يحب الجمال.

النظافة الشخصية



المادة
العلمية
(4 / 4)



النظافة الشخصية :

جعل الإسلام النظافة أساس العبادة ومفتاحاً لها وجعل طهارة الجسم التامة أساساً لابد منه لكل صلاة ، قال تعالى { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِذَا قُمْتُمْ إِلَى الصَّلَاةِ فَاغْسِلُوا وُجُوهُكُمْ وَأَيْدِيْكُمْ إِلَى الْمَرَافِقِ وَامْسَحُوا بِرُءُوسِكُمْ وَأَرْجُلَكُمْ إِلَى الْكَعْبَيْنِ وَإِنْ كُنْتُمْ جُنْبًا فَاطَّهَرُوا وَإِنْ كُنْتُمْ مَرْضَى أَوْ عَلَى سَفَرٍ أَوْ جَاءَ أَحَدٌ مِنْكُمْ مِنَ الْغَائِطِ أَوْ لَمَسْتُمُ النِّسَاءَ فَلَمْ تَجْدُوا مَاءً فَتَيَمَّمُوا صَعِيدًا طَيْبًا فَامْسَحُوا بِوُجُوهِكُمْ وَأَيْدِيْكُمْ مِنْهُ مَا يُرِيدُ اللَّهُ لِيَجْعَلَ عَلَيْكُمْ مِنْ حَرَجٍ وَلَكُنْ يُرِيدُ لِيُطَهِّرَكُمْ وَلَيُتَمَّ نِعْمَتُهُ عَلَيْكُمْ لَعَلَّكُمْ تَشْكُرُونَ } المائدة (6)

وروى عن أبي مالئا الحارث بن عاصم الأشعري رضي الله عنه قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم: ((الظهور شطر الإيمان، والحمد لله تملاً الميزان، وسبحان الله والحمد لله تملأن - أو تملأ - ما بين السماء والأرض، والصلوة نور، والصدقة برهان، والصبر ضياء، والقرآن حجة لك أو عليك، كل الناس يغدو، فبائع نفسه فمعتقها أو موبقها)); رواه مسلم. وفي هذا الحديث يحثنا الرسول صلى الله عليه وسلم على الوضوء لأنّه طهارة ونظافة، وتکفير للذنوب ، ويوصي الإسلام بأن يكون المرء نظيفاً في ملبيه وظاهرًا في ثوبه ، ومن هنا نستنتج ضرورة الحفاظ على النظافة بشكل عام والنظافة الشخصية بشكل خاص.

إن المداومة على النظافة الشخصية يؤدي إلى نظافة الجسم والبشرة، مما يؤدي إلى الجمال والرشاقة والأناقة ويجعل الإنسان يشعر بالاستمتاع والطاقة الإيجابية والتفاعل الحيادي السليم، كما أن النظافة من الإيمان ويجب على المسلم أن يتتسّب لأجر الاهتمام بنفسه ورعايته جسده وأن ذلك سوف يكون في ميزان حسناته خيراً وأجرًا بإذن الله.

أوجه النظافة:

- نظافة الأسنان والأذن وجميع مناطق الجسم.
- غسل اليدين بشكل متكرر قبل وبعد تناول الطعام.
- الاستحمام اليومي.
- تقليم الأظافر بشكل أسبوعي.
- الحفاظ على ارتداء ملابس قطنية لمنع الحساسية في الجسم.
- المحافظة على صحة القدم بتنظيفها جيداً ووضعها في ماء فاتر وخاصة بعد المشي المطول وممارسة الرياضة.
- العناية بالبشرة وتنظيفها بواسطة الزيوت الطبية والمستخرجات الطبيعية من الأعشاب.
- نظافة الإبطين والعانة وإزالة الشعر بشكل دوري، واستخدام مزيلات العرق والعطور.
- البعد عن الملوثات والفيروسات المتطايرة في الأماكن غير النظيفة.
- تعقيم الجسم واليدين بالمطهرات التي تضمن قتل الميكروبات وسلامة الجسم ومنحه الصحة والعافية.

اليوم الرابع

القيمة الخامسة



الجانب الجسدي

الكشف الدوري

10 دقائق

الفحص الدوري الشامل



- أن تستنتاج المشاركة أهمية الفحص الشامل للصحة
- أن تفرق المشاركة بين الفحص الشامل والكشف الاختصاصي

نشاط
(4 / 5)

فديو
جماعي



عزيزي المشارك:

بعد مشاهدتك لمقاطع الفيديو وبالتعاون مع زميلاتك في المجموعة:

https://youtu.be/okNb_cS6v7w

- استنتجي أهمية الكشف الدوري على الصحة.
- ما صور الكشف الدوري؟
- ما الفرق بين الكشف الدوري والكشف الاختصاصي؟



الفحص الشامل



المادة
العلمية
(4 / 5)



الفحص الدوري الشامل:

الفحص الدوري الشامل: هو برنامج متكامل يشمل تحاليل وفحوصات لجميع الأعضاء كالقلب، والكبد، والقولون، والعضلات، العظام، البشرة، فحص الأورام، ضغط الدم، الدهون، صحة الشعر، الهرمونات، الفيتامينات والأملاح في الجسم، الغدة الدرقية، والسكري.

ومن فوائد الفحص الشامل:

- زيادة معدل التشخيص المبكر للأمراض.
- تقليل تعاطي المريض للأدوية وذلك بسبب الكشف المبكر للأمراض.
- تقليل الحاجة إلى إجراء العمليات الجراحية وخاصةً لمرضى القلب.

العلاقة بين الفحص الدوري الشامل والكشف المبكر:

الفحص الدوري يؤدي إلى اكتشاف مبكر للأمراض حيث يتوجب علينا جميعاً إجراء هذا الفحص على فترات منتظمة ولا نستسلم لضيق الوقت والتغلب بالتكلفة المادية والإنجرار للأفكار التسويفية من قبيل (سوف أقوم بالفحص فيما بعد)

لكن يجب أن نختبر هذا الكشف استثمار لصحتنا ومستقبلنا، وقد نواجهه بعض المشكلات التي تعيق عملية الفحص الدوري الشامل والكشف المبكر ولكن يجب التغلب عليها أملًا في إضافة سنوات من الصحة والبهجة لنا ولأحبائنا، وذلك عن طريق الكشف المبكر عن المشاكل الصحية وتلقي العلاج بشكل مبكر.

خطوات نجاح التشخيص المبكر:

- تحسين الوعي العام وتشجيع الناس على طلب الرعاية.
- الاستثمار في مجال تعزيز الخدمات الصحية وتزويدها بالمعدات اللازمة للفحص والتشخيص.

ملاحظة:

- حرصت حكومة المملكة العربية السعودية على توفير رعاية طبية متميزة.
- حرصت حكومة المملكة العربية السعودية على تحقيق سبق من خلال مراكز الكشف الدوري والفحص المبكر المنتشرة على مستوى ربوع المملكة العربية السعودية وعن طريق توفير الرعاية الصحية المتميزة في المستشفيات.

الفرق بين الفحص الدوري والتشخيص المبكر:

الفحص الدوري يؤدي إلى اكتشاف التشخيص المبكر وبالتالي يوفر على الأفراد وعلى الدولة الكثير من مراحل العلاج والتقليل من التدخل الجراحي وأيضاً الحد من الوفيات والمعاناة من المرض، ويشمل الفحص الدوري جميع أفراد الأسرة وجميع الأمراض.

أما التشخيص المبكر والذي ينتج بعد الفحص الدوري يشمل أمراض محددة من فئات عمرية محددة مثل:

- ضرورة الفحص الدوري المتواصل للسيدات عند بلوغ 54 عام وذلك للثدي والرحم.
- ضرورة الفحص الدوري لكبار السن وذلك بقياس ضغط الدم ونسبة السكر في الدم.

من الفحوصات الشائعة:

- التصوير الإشعاعي للثدي.
- تنظير القولون.
- الفحوصات الجلدية لرصد سرطان الجلد.
- مقاييس (بيك) للأكتئاب، ويستخدم لفحص الأكتئاب.
- البروتين الجيني ألفا ويكشف عن مدى تشوه الجنين أثناء الحمل.
- فحص فقد السمع المحتمل عند حديثي الولادة
- تنظير العين أو التصوير الرقمي لاكتشاف اعتلال الشبكية السكري.

التمارين المنزلية للجانب الجسدي:

عزيزي المشاركة:

لتعزيز قيم الجانب الجسدي ولتصبح سلوكاً مستمراً لديك تأمل منك القيام بأنشطة الموضحة في الجدول بشكل يومي وفي نهاية الأسبوع وبعد تنفيذ الأنشطة المطلوبة صوري الجدول أدناه وأرسليه للمدربة.

| الأنشطة المطلوب القيام بها | وقت التنفيذ | نفذ / لم ينفذ | النوم الصحي | ممارسة الرياضة | النظافة الشخصية | الفحص الدوري الشامل |
|--|--------------|---------------|-------------|----------------|-----------------|---------------------|
| الجانب الجسدي | | | | | | |
| الوضوء قبل النوم وقراءة الأذكار والنوم على شقّك الأيمن | كل يوم | | | | | |
| ليكن من ضمن وجباتك اليومية خلال الأسبوع السلطة الخضراء خصوصاً وجبة الغداء. تجنب شرب المشروبات الغازية والسكريات واشرب 2 لتر ماء على الأقل يومياً. | خلال الأسبوع | | | | | |
| قومي بالمشي يومياً لمدة 02 دقيقة لمدة أسبوع | خلال الأسبوع | | | | | |
| استخدامي السواك أو الفرشاة والمعجون ثلاث مرات في اليوم قبل الأكل وبعده. | خلال الأسبوع | | | | | |
| قومي بعمل فحص شامل بدايةً من هذا الأسبوع ويكرر كل ستة أشهر. | خلال الأسبوع | | | | | |



جمعية مكافحة السرطان الخيرية
بالأحساء



اليوم الخامس



الجانب المالي

خمسيات القيم - اليوم الخامس- الجانب المالي

الجانب المالي:

وهو أن يهتم الإنسان بكسب عيشه؛ حتى يستغني عن الناس، وكيف ينفق ماله، ويتعلم الاقتصاد في النفقة، ويكون له نصيب من الصدقة

ويرتبط استقرار الأحوال الشخصية للأفراد والأسر إلى حدٍ كبير باستقرار أحوالهم المالية، وترتبط الأحوال المالية بالتحطيط المسبق لها، فالتحطيط المالي السليم شرط لا غنى عنه إذا شاء المرء درء المتاعب الاقتصادية، وتحسين أوضاعه باستمرار وصولاً إلى سن التقاعد الآمن والمريح، وييسرنا في برنامج خمسيات القيم أن نتناول القيم التالية:



الجلسات التدريبية - الجانب المالي

| الزمن | الأهداف التفصيلية | الموضوع | الجلسة |
|-------|--|------------------|---------|
| ١٠٥ د | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة التخطيط المالي | التخطيط المالي | الأولى |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة الصدقة | الصدقة | |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة الادخار | الادخار | |
| - | راحة | | |
| ٧٥ د | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس الاستثمار | الاستثمار | الثانية |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة الوسطية في الإنفاق. | الوسطية | |
| ١٨٠ د | تنمية مهارات المشاركات في تطبيق قيم الجانب المالي | تطبيق عملي منزلي | الثالثة |
| ٦ س | المجموع | | |

اليوم الخامس

القيمة الأولى



الجانب المالي

التخطيط المالي

التخطيط المالي

المادة
العلمية



أهمية التخطيط:

الخطة المالية: عبارة عن وثيقة تحدد ما يجب القيام به خلال فترة مستقبلية محددة، وانطلاقاً من هذا التعريف للخطة فإن عملية التخطيط المالي تتضمن القيام بما يلي:

- تحليل أثر الخيارات المالية والاستثمارية المتاحة للفرد.
- توقع النتائج المستقبلية للقرارات الحالية تجنباً للمفاجآت ولتفهم الروابط بين الحاضر والمستقبل.
- التقرير بشأن اختيار أحد البدائل المتاحة.
- قياس النتائج في ضوء الخطة الموضعية.

مجالات التخطيط المالي:

أ. العوامل الخارجية : ويقيم المخطط، في ضوئها، المستوى المتوقع لأداء الاقتصاد الشخصي، والظروف التي سيتعرض لها الفرد، وهل هي ظروف تساعده على زيادة رأس المال أم تؤثر عليه بالسلب.

ب. العوامل الداخلية : وتعني أن هناك عدداً من العوامل التي تخضع لسيطرة الفرد، مثل مصروفاته الشخصية واستثماراته.



خطوات التخطيط المالي الفعال:

- 1. قيمي وضعك المادي:** أول خطوة في عملية التخطيط المالي هي تقييم وتحليل وضعك المادي الحالي من خلال تحديد مواردك المالية مثل راتبك الشهري، ومداخيلك الأخرى التي تتحصلين عليها سواء من خلال عمل إضافي أو وجود استثمارات أخرى، وأيضاً تحديد مصروفاتك والتزاماتك المالية مثل الفواتير والأقساط ونفقات المعيشة المتكررة.
- 2. حدد أهدافك المالية بحسب الأولوية:** حددي أهدافك التي ترغبين في تحقيقها مثل شراء منزل أو مركبة أو رفع مدخولك الشهري أو سداد ديونك أو التخطيط لمرحلة ما بعد التقاعد أو التحوط ضد الأزمات المالية من خلال الادخار وغير ذلك.
- 3. ضعي ميزانية:** لابد أن يكون لديك ميزانية شهرية ترسم لك معالم الإنفاق والدخل حتى تتمكن من إدارة أموالك بطريقة ناجحة، مع مراعاة الالتزام بها وعدم الانحراف عن مسارها.
- 4. أعد خطة المالي:** بعد تحديد أهدافك، قومي بإعداد خطة مالية مناسبة لتحقيق تلك الأهداف، وقد تتضمن الخطة تقليل النفقات غير الضرورية، أو الادخار، أو زيادة مستوى دخلك من خلال الاستثمار في استثمارات قليلة المخاطر وتتناسب مع قدراتك المالية أو إيجاد عمل إضافي مؤقت. وبعد وضع الخطة، نفذيها وراجعيها من وقت لأخر إذا كانت تتطلب التعديل.

10 دقائق

التخطيط المالي

أن تحدد المشاركة احتياجاتها المالية في مختلف مراحل عمرها

نشاط
(5 / 1)

تطبيق عملي
فردي



عزيزي المشاركة:

نرى من خلال نموذج دورة حياتنا أن الجميع لديه حاجات استثمارية وحاجات وقائية تتغير حسب المرحلة التي نمر بها، ففي مرحلة الشباب تكون حاجاتنا لشراء بيت او حتى تمويل الزواج، لنمر الى مرحلة الزواج مع الارادات التي تغير الكثير من اولوياتنا من تأمين تعليم الارادات وتأمين التقاعد فيشيخوختنا. مع وصولنا لمرحلة التقاعد نبحث في أفضل السبل لتعظيم ثروتنا او حتى سبل مواجهة قلة مواردنا المالية.

ان تعرفنا على هذه المراحل يساعدنا في اتخاذ القرار الصحيح الذي يلائم اوضاعنا وأهدافنا وأولوياتنا والوصول الى الافضل، آخذين بعين الاعتبار الظروف المحيطة والمؤثرة في كل مرحلة من حياتنا.

حددي احتياجات كل مرحلة عمرية تمرين بها في حياتك وما أهم القرارات المالية التي ستتخذينها حيالها.

| المراحل العمرية | أهم الاحتياجات | أهم القرارات |
|--------------------|----------------|--------------|
| الشباب | | |
| تكوين الأسرة | | |
| الزواج مع الارادات | | |
| ما قبل التقاعد | | |
| التقاعد | | |
| الشيخوخة | | |
| بعد الوفاة | | |

اليوم الخامس

القيمة الثانية



الجانب المالي

المدقة



١٥
دقيقة

الصدقة



**أن تستدل المشاركة بدليل واحد من الكتاب والسنة
عن فضل الصدقة**

نٹاط
(5 / 2)



عزيزي المشارك:

بالتعاون مع زميلاتك استدلي بدليل واحد من القرآن الكريم وآخر من السنة النبوية عن فضل الصدقة.



الصدقة

المادة
العلمية



ما الصدقة؟

وتعرف الصدقة: بأنّها ما يُعطى للفقير وغير ذلك، سواء كان مال أو طعام أو لباس، وذلك على وجه التقرب إلى الله تعالى، ولا تعتبر مكرمةً لتعطى لهديٍ ما ولكن تُعطى لكي يتقارب بها العبد من ربه. أمّا الصدقة اصطلاحاً: وهي العطيةُ التي يُبتغي بها الثواب من الله تعالى، والصدقةُ أيضًا هي إخراج المال تقرباً لله سبحانه وتعالى.

فوائد الصدقة:

من فوائد الصدقة على صاحبها هي ما يلي:

1. إن الصدقة تطفئ غضب الله تعالى، فقد ذكر في الحديث: "إن صدقة السر تطفئ غضب الرحمن". رواه الترمذى.
2. إن الصدقة تحمي صاحبها من النار إذا كانت النية خالصةً لوجهه الله تعالى، فقد جاء في كتابه العزيز: "يقي أحدكم وجهه حر جهنم ولو بتمرة، ولو بشق تمرة" صحه الألبانى.
3. إن المتصدق يظل بظل صدقته يوم الحساب حتى يفرغ الحساب، فقد قال النبي عليه الصلة والسلام: "الرجل في ظل صدقته حتى يقضي بين الناس"
4. إن الصدقة سبب في الشفاء من الأمراض؛ فقد قال النبي عليه الصلة والسلام "دواوا مرضاكم بالصدقة" صحه الألبانى.
5. في الجنة باباً يُدعى بباب الصدقة، يُدعى إليه المتصدق فيدخل منه، ويدخل منه كذلك كل من كان من أهل الصدقات في الدنيا، فقد قال النبي عليه الصلة والسلام: "ومن كان من أهل الصدق، دُعى من باب الصدقة" صحه الألبانى.

6. إن الصدقة تزيد المال وتكثّرُه من بركته، ولا ينقصُ شيئاً، فلا ينقصُ مال، قال تعالى: (من ذا الذي يقرض الله قرضاً حسناً فيضارعه له أضعافاً كثيرة) البقرة 245
7. إن الصدقة برهان على صدق المرء وإيمانه بالله تعالى.
8. إن الصدقة تكشف البلاء، وترفع عن مؤديها، وتدفع المكاره، وتتصارع السوء
9. الصدقة شفاء من الأقسام والأوجاع والأمراض، فقال عليه الصلاة والسلام: "داووا مرضاكم بالصدقة" حسنة الألباني.
10. إن الصدقة تعود النفس على العطاء والبذل، وتخلص صاحبها من الشح والبخل.

شروط قبول الصدقات:

هناك بعض الشروط إذا حدث فيها أي خللٍ من شروطها فلا تنال الأجر عليها وهي ما يلي:

- أن تكون الصدقة مُخلصةً لوجه الله تعالى، وبعيدةً عن الرياء والنفاق والسمعة، فإن لم تكن خالصة لوجهه تعالى، فقد يكون قد دخل في دائرة عظيمة، لا وهي النفاق والزور مع الله تعالى.
- أن تُخرج الصدقة لمن يستحقها، فالصدقة وجبت على الفقراء والمساكين وعلى طالب العلم أيضاً، فمن غير المعقول أن تُقبل الصدقة لغنيٍ أو لغير صاحب حاجةٍ، فيجب أن تذهب الصدقة لمن يحتاجها.
- يجب أن تُعطى من الصدقة أغلق ما عندك، فيجب إخراجها من أغلى ما تملك وليس الذي لا تحتاجه حتى يكون الأجر أعظم عند الله تعالى.
- تُخرج الصدقة بعيدةً عن أعين الناس، فإن أراد شخص ما إخراج صدقة فعليه أن لا يُخرجها إلا بينه وبين نفسه لكي لا تعلم شملاته ما صنعت يمينه، ولكي لا تجلب الحرج له وحتى لا تدع مكاناً لدخول الرياء أو كلام الناس، والهدف الأكبر من الصدقة هو الأجر العظيم من الله تعالى.

اليوم الخامس

القيمة الثالثة



الجانب المالي

الادخار

15 دققيقة

الادخار



نشاط
(5 / 3)

فردي - ثنائي
جماعي



عزيزي المشارك:

يجب علينا التمييز بين الادخار والاستثمار، فالادخار هو الاحتفاظ بالأموال لفترات زمنية لحين الحاجة لاستخدامها، بينما يعتبر الاستثمار عملية مالية يقوم بها الأفراد بغايات الربح، والاختلاف الآخر هو المخاطرة فالادخار غالباً ما يخلو من المخاطرة وإذا كان هنالك مخاطرة ف تكون نسبة ضئيلة جداً، بينما الاستثمار فيتحمل معدل مخاطرة عالي جداً.

بالتعاون مع أفراد مجتمعك وضعي ما يلي:

1. أهمية الادخار في الحياة الشخصية والمهنية.
2. تحديد خمس طرق للادخار.



الادخار

المادة
العلمية
(5 / 3)



ما هو الادخار؟

الادخار هو الجزء من الدخل الغير المخصص للاستهلاك والذي يودع عادة في حسابات بنكية جارية أو يستخدم على المدى القصير (الأدوات المالية و الحسابات لأجل,...). والادخار هو أيضا حفظ السيولة لأغراض الاستخدام على المدى القصير (مصاريف غير متوقعة، السفر، شراء الأثاث، الخ)

أهمية الادخار:

- يعتبر الادخار مصدر أمان وتحصين للإنسان من احتياجاته أو طلبه للمساعدة من الآخرين.
- ينمي وعي الإنسان والعمل على كونه أكثر قدرة على تنظيم ثقافاته المتعددة وتنمية قدرته في التخطيط لمستقبله ولنفسه عموما وهذا ينعكس على المجتمع ككل تلقائيا.
- يرسم للإنسان أهداف يحلم بها وي العمل ويسعى إلى تحقيقها وبالتالي يساعد الادخار في الوصول إليها فعليا بعد ذلك.
- ينمي الادراك عند الإنسان وهذا يصبح الفرد أكثر قدرة على مواجهة أي ظرف طارئ ومستعد له بأكبر قدر ممكن.

طرق الادخار:

هناك مجموعة من طرق ووسائل وأساليب الادخار المستخدمة والمتوفرة للأفراد؛ لمحاولة مساعدتهم على عملية الادخار والتي تمكنهم من ادخار أموالهم بكل سهولة ويسر. ومن هذه الوسائل ما يلي:

البنوك بجميع أشكالها -

عادةً ما توفر البنوك خدمة الادخار للأفراد ليتمكنوا من حفظها من الاستهلاك، أو أن يقوم بصرفها دون أن تخسر قيمتها؛ لأنّه عند وضع الأموال في البنك يتم تشفيرها. ومن الممكن أن تزيد هذه الأموال وتحصل على أرباح إضافية فوق المبلغ الأساسي الذي ادخرناه بالبنك، وهناك بنوك متخصصة للادخار بمختلف أنواعه وأشكاله مثل بنوك الادخار المتبادل.

الادخار في المنزل:

يمكن الادخار بالمنزل بصورة طبيعية وسهلة، لكن الانتباه يجب أن لا تطول الفترة التي ندخل فيها الأموال بالمنزل؛ وذلك لكي لا تخسر النقود قيمتها، إذا مرّ عليها فترة زمنية طويلة. ويجب أن لا تكون المبالغ كبيرة؛ كي لا تتعرض البيوت للسرقة ولا تكون الخسارة كبيرة

الادخار من خلال الجمعيات الشهرية:

وذلك لأنّه يقوم الأفراد بالدخول بجمعيات شهرية بمبالغ مالية بسيطة ضمن قدرته ولا تُرتب عليه ضغوط مالية أو عوائق؛ مما يؤدي إلى حصوله على عائد مالي شهري. على سبيل المثال، أن يقوم الشخص بالدخول بجمعية شهرية بدفع 1000 ريال نهاية كل شهر، وعندها سوف يحصل على 10000 ريال في غضون عشر أشهر، ومن الممكن أن تكون شهرية بمبالغ بسيطة أو سنوية بمبالغ أكبر.

الادخار من خلال الاستثمار:

وذلك من خلال القيام ببعض العمليات الاستثمارية البسيطة والمتوافرة للأفراد، التي عادة ما تكون قليلة المخاطرة مثل السندات وسندات الادخار، حيث تعود عليهم بعائد ودخل شهري ثابت وبنسبة مخاطر قليلة جداً، أو الاستثمار بشراء الأسهم المالية المعروضة في سوق التداول؛ وهي عادةً ما تكون مربحة ومتوافرة للجميع.

القيمة الرابعة

اليوم الخامس



الجانب المالي

الاستثمار

الاستثمار

المادة
العلمية



ما هو الاستثمار؟

يتم تعريف مفهوم الاستثمار (بالإنجليزية: Investment) بأنه مجموع القيمة الإجمالية والكمية من رأس المال المستخدمة في إنتاج مجموعة الخدمات والسلع والم المواد وتوفيرها في الأسواق المخصصة، إضافة إلى مجموعة الممتلكات والأصول والأسهم التي يحصل عليها الأفراد للحصول على المال.

أنواع وطرق الاستثمار:

الاستثمار العقاري:

بعد الاستثمار العقاري من أشهر طرق الاستثمار ويتم من خلاله استثمار مجموعة من العقارات التجارية، حيث يتم شراء وبيع العقارات التجارية أو السكنية إضافة إلى الأراضي السكنية أو الزراعية، والتي يتم شراؤها وبيعها بهدف الاستثمار السكاني أو التجارة الزراعية.

صناديق الاستثمار:

ويطلق عليها بالإنجليزية Mutual funds، ويتم تعريفها بأنها أداة استثمارية يتم إدارتها من خلال مدير الاستثمار، حيث يمكن للمستثمرين من خلالها الاستثمار عن طريق الأسهم أو السندات أو أدوات استثمارية أخرى، حيث يتم تقييم صناديق الاستثمار في نهاية يوم التداول ويتم تنفيذ معاملات بيع وشراء الأسهم بعد إغلاق السوق.

استثمار الأسهم:

ويتم من خلالها الاستثمار بالأسهم الدولية والمحالية، وتعتبر عنصر أساسى من عناصر صناديق الاستثمار المشتركة والبورصة، والتي يتشارك فيها مجموعة من الأفراد برأس مال معين ونسبة ربح معينة.

التجارة الإلكترونية:

يتيح نظام التجارة الإلكترونية السعودي، الذي أقره مجلس الوزراء في يوليو 2019، وبعد أحد مبادرات مجلس التجارة الإلكترونية، للأشخاص الذين لا يملكون سجلا تجاريا ممارسة هذا النشاط وفق اشتراطات محددة، وينظم العلاقة بين طرفي البيع من خلال 26 مادة تضمن سلامة البيع من الغش والتحايل، إضافة إلى توفير الحماية الضرورية للبيانات الشخصية، ويلزم النظام موفر الخدمة بالإفصاح عن مقر عمله أو تحديد محل إقامته، وتوضيح أحكام العقد وشروطه، وتفاصيل الأسعار، والدفع والتسلیم والضمان، كما يعطي المستهلك الحق في استرجاع المنتج خلال 7 أيام إذا لم يستخدم، أو في حال عدم الاستفادة من الخدمة، ويستثنى من ذلك حالات حددها النظام، كما يتتيح للمستهلك إلغاء الشراء حال تأخر التسليم أو التنفيذ لأكثر من 15 يوماً.

10
دقائق

الاستثمار

أن تحدد المشاركة خطوات تنفيذ مشروعها
الاستثماري

نشاط
(5 / 4)

فردي - جماعي



عزيزي المشارك:

دوني تجربتك أو فكرتك في الاستثمار ثم شاركي زميلاتك في المجموعة تقيمها وتطويرها.

وصف الفكرة:

● نقاط القوة في المشروع:

● نقاط الضعف في المشروع:

● الجهات المساعدة للمشروع:

● تكلفة المشروع:

● أرباح المشروع :

القيمة الخامسة

اليوم الخامس



الجانب المالي

الوسطية في الإنفاق

10
دقائق

 الوسطية في الإنفاق
أن تنقد المشاركة ثلاثة مواقف حياتية

نشاط
(5 / 5)
فردي



عزيزي المشاركة:

عبري عن رأيك للمواقف التالية، ثم أضيفي موقفين ينافي الوسطية حسب البيئة التي تخالطينها.

| رأيك | الموقف | ر |
|------|--|---|
| | شراء شنطة ماركة بقيمة 35 ألف ريال | 1 |
| | شراء كوب قهوة بقيمة 30 ريال | 2 |
| | تقدير في توفير الحاجات الضرورية للأسرة | 3 |
| | | 4 |
| | | 5 |



الوسطية



المادة
العلمية
(5 / 5)



ما الوسطية في الإسلام؟

الوسط من كل شيءٍ أعدله، فخير الأشياء أواسطها، حيث جاءت الخيرية من كون الأطراف يتتسارع إليها الخلل، أما وسط الشيء فهو محميًّا محوَّطًا، والوسطية والاعتدال هي ما يناسب طبيعة الإنسان، الذي يميل إلى الفتور والكسل، ويحبُّ الراحة والدعة، كما أنه يتقلب بين قوة وضعف، وصحة ومرض، فجاءت الوسطية متفقة مع حاله، فالأمة الإسلامية وسطية في الشريعة، وفي النبوة والرسالة،

والوسطية ليست معيارًا بشرياً، وإنما هي خصيصة من خصائص الإسلام، وميزة تميزت بها الشريعة، فيلاحظ هذا المفهوم في جوانب الإسلام وجزئياته كافة.

عني الإسلام بترشيد الاستهلاك، والحد على الاعتدال في الإنفاق، وهو ما وصف الله به عباد الرحمن المقربين إليه: {وَالَّذِينَ إِذَا أَنْفَقُوا لَمْ يُسْرِفُوا وَلَمْ يَقْتُرُوا وَكَانَ بَيْنَ ذَلِكَ قَوَامًا} (الفرقان:67)، وما أمر به في وصايا الحكمة من سورة الإسراء: {وَلَا تَجْعَلْ يَدَكَ مَغْلُولَةً إِلَى عُنْقِكَ وَلَا تَبْسُطْهَا كُلَّ الْبَسْطِ فَتَقْعُدَ مَلُومًا مَخْسُورًا} (الإسراء:29)، ويتحقق ذلك ويتأكد إذا قلت الموارد كما في أيام القحط والمجاعات، وهو ما أشار إليه القرآن في قصة يوسف، من تقليل الاستهلاك في السنوات السبع الخصبة حتى يكون هناك مجال للادخار: {فَمَا حَصَدْتُمْ فَذَرُوهُ فِي سُنْبُلِهِ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَأْكُلُونَ} (يوسف:47)، ثم تقليل الاستهلاك مرة أخرى في السنوات السبع العجاف، بحكم الضرورة وتوزيع المدخر على سنوات الأزمة جميعاً: {ثُمَّ يَأْتِي مِنْ بَعْدِ ذَلِكَ سَبْعُ شِدَادٍ يَأْكُلُنَّ مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ إِلَّا قَلِيلًا مِمَّا تَحْصِنُونَ} (يوسف:48)، وفي التعبير بقوله: {مَا قَدَّمْتُمْ لَهُنَّ} ما يدل على أن ما يستهلك إنما يتم بحساب وتقدير، فهم الذين يقدمون، وهذا دليل القصد..

إن الإسلام لا يحرم على المسلم طيبات الحياة، كما حرمتها بعض الديانات والفلسفات، كالبرهنية الهندية، والمانوية الفارسية، والرواقية اليونانية، والرواقية النصرانية. إنما يحرم الاعتداء في الاستمتاع بها، أو الإسراف في تناولها.

ومن هنا يجب مراعاة المبادئ التالية في النفقة:

• الإنفاق على النفس والأهل:

(أ) فلا يجوز لصاحب المال أن يغسل يده عن الإنفاق الواجب على نفسه وأهله شحًّا وبخلًا، أو تقشفًا وتزهدًا، فبالإسلام ينهى عن الشح ويحذر منه، و يجعله مصدرًا لفساد عريض، وفي الحديث: «إياكم والشح، فإنما هلك من كان قبلكم بالشح: أمرهم بالقطيعة فقطعوا، وأمرهم بالبخل فبخلوا، وأمرهم بالفجور ففجروا».

• لزوم الإنفاق في الحقوق الواجبة:

(ب) ولا يجوز له أن يبخّل بالحقوق الواجبة عليه في ماله، سواء، أكانت حقوقًا ثابتة، كالزكوة ونفقات الوالدين والأقارب الفقراء، أم حقوقًا عارضة، كقرى الضيف، وإعارة الماعون، وإنقاذ المضرر، والإعطاء في النوازل التي تنزل بألمة أو ببلد هو فيها، كالحروب والمجاعات والحرائق، وكفاية فقراء بلده بما لا بد لهم منه من حاجات المعيشة، من مطعم وملبس ومسكن وعلاج، وندو ذلك.

• الموازنة بين الدخل والإنفاق:

(ج) كما يجب عليه أن يوازن بين دخله وإنفاقه، فلا ينفق عشرة ودخله ثمانية، فيضطر إلى الاستقرار، وتحمل منة الدائن، والدين هم بالليل ومذلة بالنهاي، وكان النبي، يسْتعِذ بالله من المغرم (الدين)، معللاً ذلك بأن الرجل إذا غرم حدث فكذب، ووعد فأخلف، كما في صحيح البخاري.

• حرب على الترف والمترفين:

(د) وهناك نوع من الإسراف يحرمه الإسلام، ويشتّد في تحريميه ومقاومته، لما فيه من إفساد حياة الفرد، وحياة الجماعة، ذلك هو ما سماه الإسلام «الترف» وهو التوسع في ألوان التنعم، وأسباب الرفاهية، مما يملأ البطون من مطاعم ومشارب، وما يغشى الأبدان من حلوي وحلل، وما يغمر البيوت من أثاث ورياش، وتحف وتماثيل، وأدوات فضية وذهبية وغير ذلك.

التمارين المنزلية للجانب المالي:

عزيزي المشارك:

لتعزيز قيم الجانب المالي ولتصبح سلوكاً مستمراً لديك تأمل منك القيام بالأنشطة الموضحة في الجدول بشكل يومي وفي نهاية الأسبوع وبعد تنفيذ الأنشطة المطلوبة صوري الجدول أدناه وأرسليه للمدربة.

| الأنشطة | نفذ / لم ينفذ | وقت التنفيذ | الأنشطة المطلوب القيام بها | قيم الجانب المالي |
|---------|---------------|--------------|--|--------------------|
| | | خلال الأسبوع | قومي بعمل خطة مالية شخصية وفق النموذج (١ - ٥) | التخطيط المالي |
| | | خلال الأسبوع | قومي بالتبرع وبذل الصدقة ولو بريال واحد من خلال متجر الجمعية الالكتروني | الصدقة |
| | | خلال الأسبوع | حددي مبلغ لا يقل عن ٠١٪ من دخلك الشهري باستخدام الطرق التي تعرفتي عليها في البرنامج. | الادخار |
| | | خلال الأسبوع | حددي مشروعك الاستثماري ووضعي مبرراتك لتنفيذذه. | الاستثمار |
| | | خلال الأسبوع | قومي بشراء سلعة ضرورية تحتاجينها بقيمة معقولة، وأبلغي بها إحدى صديقاتك. | الوسطية في الإنفاق |



جامعة مكافحة السرطان الخيرية
بالأحساء



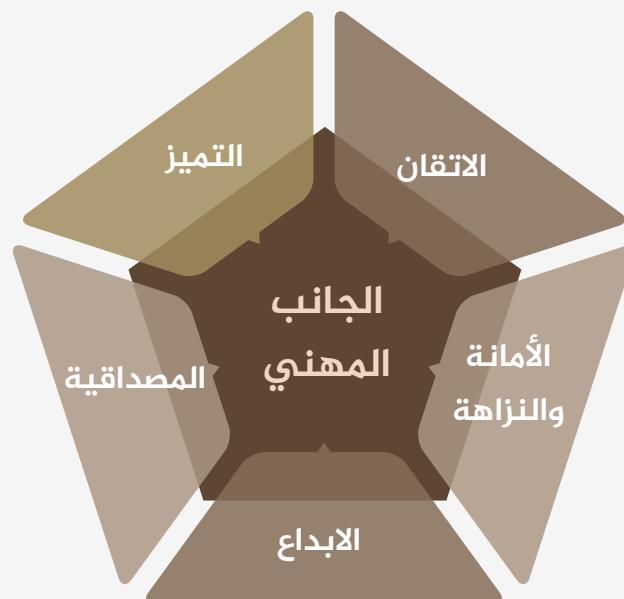
اليوم السادس



الجانب المهني

خمسيات القيم - اليوم السادس - الجانب المهني

تضع المؤسسات عادة لوائح لتنظيم سلوك العاملين لديها، وتحديد القيم والمبادئ الأخلاقية التي يجب الالتزام بها. صحيح أن الأخلاقيات أساساً فطرة في الإنسان، إلا أن ذكرها كمتطلبات في لوائح المؤسسات، وبما يتناسب مع طبيعة عملها، تذكير وتأكيد حميد للقائمين عليها. ومن أمثلة هذه اللوائح، تلك التي وضعتها «منظمة العمل الدولية ILO» عام 2009 تحت عنوان «مبادئ أداء العاملين في المنظمة». وتأتي أهمية هذه اللائحة من أنها صادرة عن المنظمة الدولية المتخصصة في شؤون العمل في إطار «الأمم المتحدة UN»؛ وأنها تجمع بين العاملين فيها موظفين ينتمون إلى مختلف دول العالم، ويتمتعون بأصول عرقية وثقافات مختلفة، وربما بآراء مختلفة أيضاً؛ لكن عليهم الحرص على نجاح أعمالهم، ونجاح المنظمة في رعاية شؤون العمل على مستوى العالم، ويسرن في برنامج خمسيات القيم تناول القيم التالية:

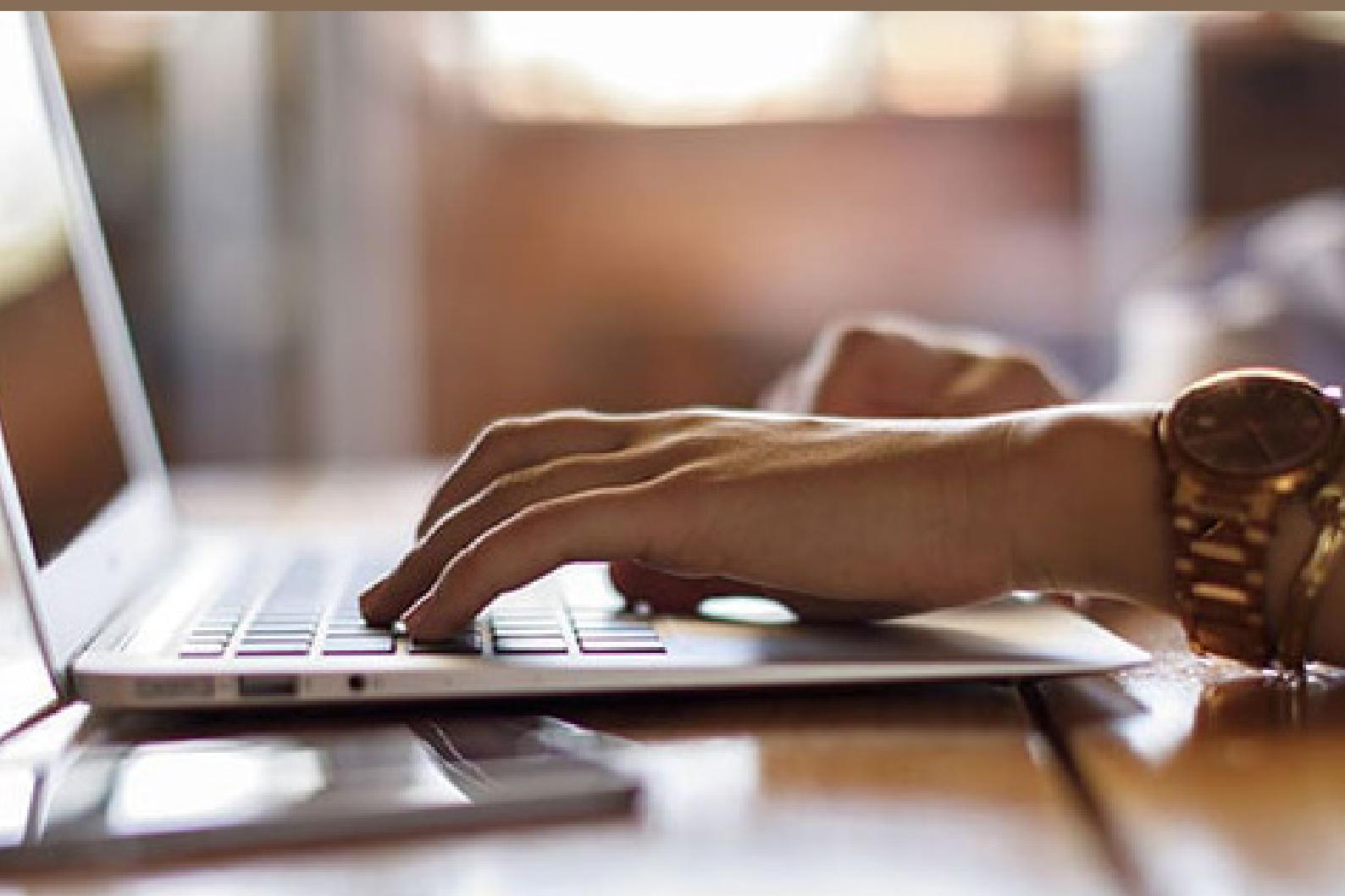


الجلسات التدريبية - الجانب المهني

| الزمن | الأهداف التفصيلية | الموضوع | الجلسة |
|-------|--|------------------|---------|
| د 105 | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة الاتقان | الإتقان | الأولى |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة الأمانة | الأمانة | |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة الإبداع | الإبداع | |
| - | راحة | | |
| د 75 | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة الاستثمار | المصداقية | الثانية |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في غرس قيمة التميز | التميز | |
| د 180 | تنمية مهارات المشاركات في تطبيق قيم الجانب المهني | تطبيق عملي منزلي | الثالثة |
| س 6 | المجموع | | |

اليوم السادس

القيمة الأولى



الجانب المهني

الاتقان

المادة العلمية



الاتقان

ما المقصود بـإتقان؟

إتقان العمل يعني إتمام وإنجاز العمل المطلوب من الشخص كما طلب من الشخص دون نقص بل بالشكل الكامل وبذل الجهد لتنفيذها بالوقت المطلوب أيضاً.

إتقان العمل يشعرك بأهميّتك في مجتمعك ، فكل شخص منّا له أهمية وفائدة ويعتمد عليه أشخاص آخرون ، فجميعنا نكمّل بعضنا في هذه الحياة ، فعندما تتقدّم عملك وتنجزه تبدأ بالشعور بالحب والتعلق بعملك ، فتحاول بالفطرة أن تتطور نفسك ومهاراتك لتذهل الآخرين من حولك ، فلولا حب الناس لإتقان أعمالهم لما تقدّم مجتمعنا ووصلنا للتقدّم الذي نراه الآن ، وكلّما لازمنا إتقان العمل كلّما كنّا مساهمين فعالّين لتقديم أمّتنا وتقديم مجتمعنا .

ما متطلبات إتقان العمل؟

لكي يتلزم الفرد بإتقان عمله من الضروري أن تتوافر مجموعة من المتطلبات من أبرزها الآتي:

- يجب أن يكون العاملين جميعهم على دراية بأهمية اتقان العمل، والنتائج المرتبة على ذلك بالنسبة لهم، وللمؤسسة أو الشركة التي يعملون بها .
- يجب الالتزام بالترتيب، والتنسيق، وتوزيع المهام بدقة على العاملين خاصة إذا كان العمل الواحد يؤديه مجموعة من الأشخاص .
- يجب حسن اختيار العاملين، ووضع كل منهم في الوظيفة المناسبة له، ومتابعتهم وتقييمهم بشكل دوري، وذلك لضمان الابتعاد عن الفوضى، وما سيترتب عليها من خسائر .



- من الضروري أن يتاحى جميع العاملين في مختلف الهيئات والمؤسسات والمطانع بداية من العمال، وحتى كبار المسؤولين سواء القادة أو المدراء بالصبر، وعدم التعجل في اتخاذ القرارات بل يجب عليهم الالتزام بالتأني، والحكمة لليستطيع كل منهم إنتهاء عمله بشكل مميز دون أخطاء .
- يجب على أصحاب الشركات أن يحرصوا على تنمية مهارات العاملين، وقدراتهم بين حين وآخر للمحافظة على الجودة، وذلك من خلال الدورات التدريبية والندوات، وغير ذلك.
- من الضروري أن يكون هناك توعية بين حين، وآخر بضرورة تماسك العاملين بأخلاقيات العمل من صدق، وأمانة، وإخلاص، وتعاون، والعمل ضمن فريق بعيداً عن الأنانية، وعلى العاملين الالتزام بذلك لأن هذا كله ما يؤدي في النهاية إلى إتقان العمل ..

١٠ دقائق

نشاط (6 / 1)



عزيزي المشارك:

بالتعاون مع أفراد مجموعتك وضعي خطوات تطبيقك للإتقان في العمل.



خطوات تحقيق الاتقان



المادة
العلمية
(6/1)

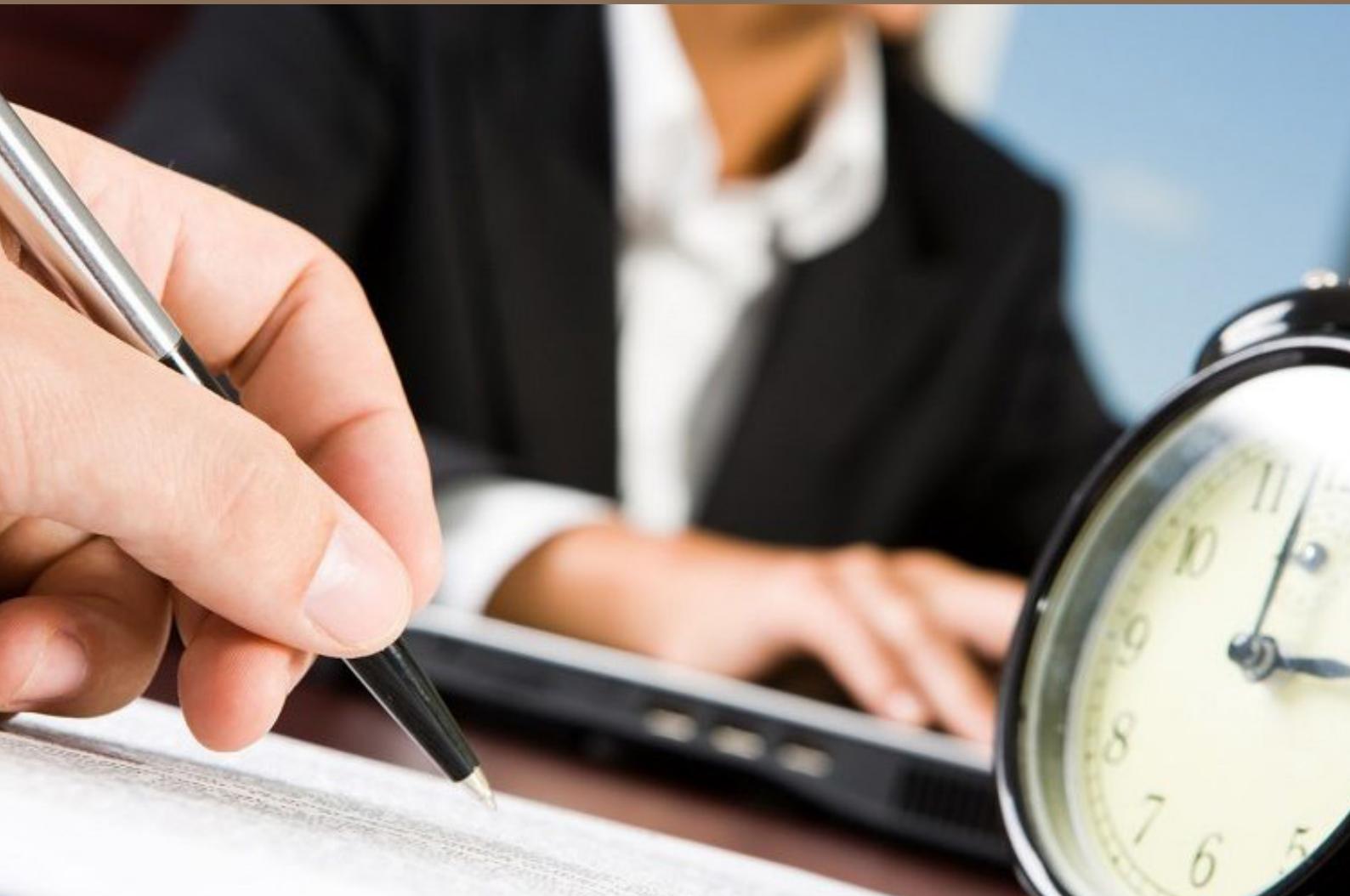


ولكي تتمكن من إتقان عملك يجب أن تتّبع ما يلي:

1. يجب عليك أن تدركى مدى قدراتك الجسدية والعقلية، لتحديد مدى قدرتك لتنفيذ العمل، فيجب أن تتجنبى استلام أعمال ليس لديك قدرة على إتمامها وإنجازها.
2. تعّلّقى بالعمل واستشعرى بحبك لإنجازك، فهذا يجعل من حبك للعمل على استعداد للقيام بأى شيء فى سبيل إتمام العمل وإنجازه فتفرحين وتنسّعين بكل إنجاز تحققينه .
3. طوّري مهاراتك ، فيجب أن تحاولى تطوير مهاراتك إذا طلب العمل منك مهارات جديدة لم تكن تمتلكينها ، فالإنسان بالتقدم يشعر بأهميته في هذه الحياة.
4. ابدلي جهتك ونظمي وقتك، فالتنظيم سترتكبى من تحقيق العمل وإنجازه بالوقت المطلوب، فساعة عمل بجهد تغنى عن ساعات بلا تعب.
5. ابتعدى عن الكسل والتّأجيل، فهذا يجعلك تكسّبين عادةً يصعب عليك لاحقاً الابتعاد عنها ، فيسهل على الآخرين التخلّي عنك وعن أعمالك .

اليوم السادس

القيمة الثانية



الجانب المهني

الأمانة

الأمانة والنزاهة

المادة العلمية



مفهوم الأمانة والنزاهة:

يمكن تعريف الأمانة والنزاهة في العمل الوظيفي أنه الالتزام بأخلاقيات العمل وقواعد من جهة، وبذل الجهد اللازم لأداء المهام بأفضل طريقة ممكنة وبما يلبي طموح الإدارة ويحقق المصلحة العامة من جهة أخرى.

ولا شك أن مفهوم الإخلاص في العمل من المفاهيم المعقّدة التي تنطوي على الكثير من الصفات والعوامل والمعايير المتباعدة والمتناقضة أحياناً، حتى أن نظرة الإدارة للإخلاص في العمل قد تختلف في كثير من الأحيان عن نظرة الموظف، كما أن إثبات الإخلاص في العمل لا يقترن بالعمل الشاق بالضرورة، بل بالجهد الذكي والمنظم.

مجالات وعلامات الأمانة والنزاهة:

- **الأمانة والصدق:** الأمانة في العمل على رأس قائمة أولويات الإخلاص الوظيفي، ونعني الأمانة بمفهومها الواسع، من جهة الأمانة المادية، والأمانة في أداء الأعمال والالتزام بالقواعد ووجود رقابة ذاتية لدى الموظف، كما يعتبر الصدق في التعامل مع قضايا العمل وتجنب النفاق أو المراوغة والخداع؛ من أشكال الأمانة في العمل.

- **الالتزام بالدوام:** واحدة من المشاكل الكبيرة التي تواجهها جميع المؤسسات في العالم هي تغيب الموظفين أو تأخرهم عن العمل، وعادةً ما يتتجنب المخلص في عمله التغيب عن العمل دون سبب حقيقي، كما يحاول قدر الإمكان الالتزام بوقت الحضور والانصراف، وتقديم معلومات صحيحة عن ساعات العمل والإنتاجية، إضافة إلى الحفاظ على حق المؤسسة بالوقت المحدد للعمل وعدم هدر هذا الوقت بطريقة متعمدة للتهرب من العمل أو عرقلة سيره.



النزاهة في العمل: تبدأ النزاهة في العمل من إيمان الموظف أو العامل أن عليه أداء واجبه على أكمل وجه ممكناً ليستحق أجراه، ويمتد مفهوم النزاهة للصدق في المعلومات التي يقدمها الموظف للإدارة، والنزاهة في التعامل مع ممتلكات الشركة أو مواد العمل، إضافة إلى النزاهة في المنافسة مع الزملاء والتمسك بقواعد المنافسة الشريفة.

كيف أكون مخلصاً في عملي؟

يقول المدير التنفيذي Dan Oswald «الإخلاص والصدق شيء لا يمكنه تزييفه أو اصطناعه» لأن الإخلاص في العمل ليس إلا انعكاساً لقيم الشخصية، والمشكلة التي يواجهها البعض هي عدم القدرة على إثبات الإخلاص في العمل أو التعبير عن إخلاصهم حتى وإن كانوا متغرين من حيث الجهد.

إليك بعض النصائح التي تساعدك على التعبير عن أمانتك ونزاهتك في عملك:

- التزم بالحضور في الوقت المحدد والبقاء حتى نهاية وقت العمل، وتجنب التغيب المتكرر دون أعذار أو احتلاق أعذار واهية للتغيب عن العمل.
- اجعل ساعات العمل للعمل فقط، ولا تقم بهدر الوقت الذي تتصرفى أجرأً عليه في أمور لا تتعلق بالعمل.
- تأكد أنك تفهم تماماً طبيعة الأعمال الموكلة إليك وتوقعات الإدارة، وقم بمناقشة المهام والأعمال حتى تلم بها تماماً، اقرأ 52 نصيحة لتكون الموظف المثالى.
- كن أميناً في كل تعاملاتك، وكن أميناً على ممتلكات المؤسسة وسمعتها.
- حافظ على علاقات جيدة مع زملاء العمل وتجنب النزاعات والخلافات الشخصية، وابتعد عن النميمة والمؤامرات.
- قدم المساعدة للآخرين حين يكون ذلك ممكناً، وتأكد أن تكون متعاوناً من أجل الصالح العام.
- تتمتع بالمرنة في أوقات وساعات العمل على الخصوص عندما تعلم أن هناك ظرف استثنائي وضغط في العمل.

- تأكّد أن تقوم بدراسة الخطة الزمنية جيداً قبل تحديد موعد تسليم العمل النهائي، لتسهيل تسليم العمل في موعده.
- تحمل المسؤولية بشجاعة واعترف بأخطائك وبادر لصلاحها، ولا تحاول الهروب من المسؤولية ولوم الآخرين، وتذكر القاعدة الإدارية الذهبية «السلطة تفويض، لكن المسؤولية لا تفويض».
- يجب أن تكون عنصراً إيجابياً في الفريق من خلال رفع معنويات الفريق والتفاني في سبيل تحقيق النجاح في العمل الجماعي.
- تذكّر دائماً أن الإخلاص في العمل قد يتأثر بالعائد المادي أو طريقة التعامل أو غيرها من العوامل، لكن جوهر الإخلاص في العمل هو جوهر أخلاقي يتعلّق بإخلاص الفرد لمبادئه وأفكاره، ما يحقق له الراحة الداخلية في أداء ما عليه بالشكل الأفضل.
- تقديم مصلحة العمل على المصالح الخاصة.



١٠ دقائق

الأمانة والنزاهة



نظام
(6 / 2)

صف ذهني



عزيزتي المشاركة:

اقترحي ثلاثة أفكار محفزة على الأمانة والإخلاص في بيئة العمل، ثم اعرضيها على زميلاتك في المجموعة.



اليوم السادس

القيمة الثالثة



الجانب المهني

الابداع

ما هو الإبداع؟

يمكن تعريف الإبداع بأنه أفكار جديدة ومفيدة ومتصلة بحل مشكلات معينة أو تجميع وإعادة تركيب الأنماط المعرفة من المعرفة في أشكال فريدة، ولا يقتصر الإبداع على الجانب التكنولوجي لأنّه لا يشمل تطوير السلع والعمليات المتعلقة بها وإنّد السوق فحسب بل يتعدى أيضًا الآلات والمعدات وطراائق التصنيع والتحسينات في التنظيم نفسه ونتائج التدريب والرضا عن العمل بما يؤدي إلى ازدياد الإنتاجية.

أهمية الإبداع في حياتنا:

يعد الإبداع هو الجزء الأساسي لحل المشكلات في الحياة، ويرى كين روبنسون بأن الإبداع جزء من أساسيات العلم مثل القراءة والكتابة والعلوم ويري علماء آخرون بأن الإبداع يسمح للفرد بأن يقع في الأخطاء والفن يعد جزء كبير من الإبداع حيث أنه يعني معرفة الأخطاء التي يجب أن يحتفظ بها الفرد.

إن الإبداع هو نعمة من نعم الله عز وجل والتي ميز بها بعض الأشخاص عن غيرهم، ويعود الإبداع علينا بفوائد كثيرة منها:

- ➊ يفيد الإبداع في غياب النظرة السلبية والتي تنبع من الإنسان الفاشل وتدعوه للتکاسل والانهزام مما ينعكس على الإنسان في زيادة النظرة المشرقة وزيادة التفاؤل في القلب.
- ➋ إن الإبداع في حياتنا هو طريق الحصول للأفضل دائمًا فكلما كان الإنسان مبدعا كلما زاد تطلعه للأفضل وطموحه في العيش بأسلوب حياة أفضل من السابق.
- ➌ يعمل الإبداع على الوصول إلى أعمق درجات التفكير في الأمور مما يستدعي تحرير الطاقة التي انفجرت في الجسم مما يسبب غياب الخمول والكسل.
- ➍ يعمل الإبداع على تنمية القدرات وتنظيم طاقات البشر وصقل المهارات مما يجعل الأشخاص المبدعين يعيشون حياة في كافة الإزدهار والرخاء والرقي، ويعمل الإبداع أيضًا على زيادة الثقة في النفس وتوطيد العلاقات القديمة وتشكيل علاقات جديدة.

طرق وأساليب لتصبح أكثر إبداعاً :

- مارسي رياضة المشي في الصباح الباكر وتأمل الطبيعة من حوله.
- خصي خمس دقائق للتخيل صباح ومساء كل يوم.
- ناقشي شخصاً آخر حول فكرة تستحسنها قبل أن تجربها.
- تخيلي نفسك رئيس مجلس إدارة لمدة يوم واحد.
- استخدمي الرسومات والأشكال التوضيحية بدل الكتابة في عرض المعلومات.
- قبل أن تقرري أي شيء، قومي بإعداد الخيارات المتاحة.
- جربني واختباري الأشياء وشجعي على التجربة.
- تبادلي عملك مع زميلة ليوم واحد فقط.
- ارسمي صوراً وأشكالاً فكاهاية أثناء التفكير.
- فكري بحل مكلف لمشكلة ما ثم حاولي تحديد إيجابيات ذلك الحل.
- قدمي أفكاراً واطرحني حلولاً بعيدة المنال.
- تعلمي رياضة جديدة حتى إن لم تمارسها.
- اشتركي في مجلة في غير تخصصك ولم يسبق لك قراءتها.
- غيري طريقك من وإلى العمل.
- قومي بترتيب غرفتك، واغسلي ملابسك وكيفها لوحدهك.
- غيري من ترتيب الأثاث في مكتبك أو غرفتك.
- احلمي وتصوري النجاح دائماً.
- قومي بخطوات صغيرة في كل عمل، ولا تكتفي بالكلام والأمانى.
- أكثرى من السؤال.
- إذا كنتي لا تعملين شيء، ففكري بعمل شيء إبداعي تملئين به وقت فراغك.
- أتعبي لعبة ماذا لو .. ؟
- انتبهي إلى الأفكار الصغيرة.
- احرصي أن يكون في أي عمل تعاملينه شيء من الإبداع.
- تعلمي والعبي ألعاب الذكاء والتفكير.
- اقرأي قصص ومواضف عن الإبداع والمبدعين.
- خصي دفتر لكتابة الأفكار ودوني فيه الأفكار الإبداعية مهما كانت هذه الأفكار صغيرة.
- تدربى على نموذج سكامبر للتفكير الإبداعي.



١٠ دقائق



أن تكتب المشاركة قصة من ابداعها

٦٣ / ٦



عزيزي المشارك:

قومي بكتابه قصة قصيرة من ابداعك بشرط أن تشتمل على الكلمات التالية ثم
أطريها على زميلتك:

كتاب - هند - قراءة - في - الصباح - مكتبة - فكرة - عشرة ريالات - الجامعة - صراف -
برنامجي - الحمد لله - خير الماء- تغريدات الطيور - سيارة

اليوم السادس

القيمة الرابعة



الجانب المهني

المصداقية

15 دققيقة

المصداقية

أن تشرح المشاركة عن كيفية بناء المصداقية
في نفسها

نشاط
(6 / 4)

جماعي



ما مفهوم المصداقية؟

ورد في قاموس Dictionary أن المصداقية (Credibility) هي خاصية أن يكون الشيء قابلاً للتصديق أو أهلاً للثقة، وجاء أيضاً أن المصداقية هي الخاصية التي يرى بها الآخرون شخصاً ما على أنه مرشد موثوق، وقابل للتصديق، وواثق بنفسه من خلال تقديم مستوى عالٍ من الخبرة في موضوع معين.

إن السمة الأكثر أهمية في المصداقية أنها متغير نسبي، ويمكن اعتبار هذه الخاصية متغيراً قائماً على الاتصال من حيث أنها حصيلة سلوك اتصالي معين، سواء بتحليل الوضع التنظيمي أو العلاقات الشخصية.

أهمية تأسيس المصداقية

- المصداقية هي قوة الإيحاء بالصدق، وهي سمة شخصية ومهنية حاسمة، والسبب أن المصداقية تحدد من يكون الشخص كشخص، ومن يكون في العمل، كما تحدد من يكون كموظف، وكمسرفة، وكمدير، والأكثر أهمية من يكون كقائد.
- المصداقية تدفع كل من حولك ليروك كمصدر معتمد للمعلومات الموثوقة (إن كان ذلك بشكل يومي، أو في المناسبات التي يجب أن تكون حاسماً فيها)، ومن أجل النزاهة، واتخاذ القرار الفعال.
- يطور الأشخاص الذين يملكون مصداقية ويزرعون الثقة المكتسبة المتبادلة والاحترام.
- ويتطور القادة الذين يتمتعون بالمصداقية ثقافة المؤسسة مع معنويات عالية، وأداء فريق رفيع، وعلاقات فعالة.

عزيزي المشارك:

بالتعاون مع أفراد مجتمعك وضدّي كيف يبني الفرد مصداقيته؟

المصداقية

المادة العلمية



يجب على الفرد حتى يتصرف بالمصداقية القيام بالأعمال التالية:

- **الخبرة والاطلاع الواسع:** أن يكون قارئاً نهماً ليتعلم أكثر مما يمكن حول مجاليه، وأن يتطلع للمشاريع وغيرها من المهام التي تعمق معرفته، وأن يطرح أسئلة عميقة لا يسألها الآخرون، ولفعل كل ذلك لابد من المعرفة، بالإضافة إلى الاستشهاد بمصادر موثوقة، لأنها تدعم النقاش بشعور الخبرة.
- **الودية:** كن ودوداً، لكن الأهم أن تكون محبوباً. يقول البروفيسور في الاتصال بفرجينيا الغربية yeksorCcM sema، إن المحافظة على الود مع الجمهور هو المتتبقي الأهم للمصداقية، لأن القائم بالاتصال يظهر بأنه مهتم بشدة. وقسم الود إلى ثلاثة فئات: التفهم، والتعاطف، والقدرة على الإقناع.
- **الكفاءة:** بفهم مجاله المختار.
- **الاستقامة:** منح المعلومات المؤكدة والصادقة.
- **تحمل المسؤولية:** والمصداقية عن قراراته وخياراته.
- **العمل لمصلحة الآخرين:** يدرك الأفراد على المستوى الشخصي أو المهني، إن كان القائد يعمل لصالحهم أم يسعى لمصلحته فقط، أن يتعامل باحترام مع الغير، ويقدم اقتراحات تفيد الجمهور حتى لو ليست في مصلحته.
- **الكمال:** أن تتمتع بمبادئ أخلاقية راسخة مثل الشرف، والشخصية الجيدة، والفضيلة، والأدب والحسنة، والنزاهة، والصدق، والموثوقية وغيرها.

اليوم السادس

القيمة الخامسة



الجانب المهني

التميز

التميز

المادة
العلمية



ما التميز في العمل؟

التميز في العمل طموح كل شخص، فكل واحد منا يتمنى ويحب أن يكون مميّزاً في كل مجالات الحياة، وأن يشير إليه الناس باحترام، ويقولون: هذا الشخص مميّز، هذا الشخص متميّز في العمل، هذا الشخص متميّز في الحياة.. في هذه المقالة سنتعرّف على مفهوم التميز في العمل، وصفات الشخص المتميّز في العمل وكيف يمكن اكتشاف صفات الشخص المتميّز في عمله؟

التميز بشكل عام باعتباره: جودة عالية يمتلكها هذا الشخص أو ذاك في مجال معين، وهذه الجودة يدركها الناس من حوله، وتنطبع في ذاكرتهم أنه شخص مميّز أو شخص متميّز، من هنا يعني التميز في العمل قدرة الشخص على أن يكون أفضل من غيره في أداء الأعمال والقيام بها، فعلى سبيل المثال: كلنا نعرف بيكاسو لأنّه متميّز في مجال الرسم، وشكسبير متميّز في مجال الكتابة والأدب.

كما يمكن تعريف التميز في العمل بأنه لا يقتصر فقط على مجرد توصيل الرسالة بشكل فعال أو ببساطة إظهار كفاءات الاتصال، إنما يعني قدرتك على معرفة مهاراتك واستخدامها كنموذج يُحتذى به من قبل الآخرين.

صفات الشخص المتميّز في العمل

يقترن التميز في العمل سواءً الوظيفي أو التميز الشخصي دائمًا؛ بأشخاص متفوقين في عملهم، ويُسخرُون قدراتهم في سبيل الشركة أو المؤسسة التي يعملون معها، ولكن كيف يمكن للمسؤولين عن هذه الشركة أو المؤسسة اكتشاف الشخص المتميّز في العمل؟ في



الواقع هناك صفات وسمات تميز الشخص المتميز في عمله، وهو ما سنتعرف عليه مع كيفية اكتشاف سمات الشخص المتميز في العمل خلال مقابلة العمل الأولية على الشكل التالي:

أولاً التميز في العمل والذكاء العاطفي: امتلاك الموظف أو العامل للذكاء العاطفي، هو أحد أبرز صفات التميز في العمل، فالشخص المتميز في عمله، يكون متحمساً للعمل في الشركة أو المؤسسة، وشغوفاً لأداء مهامه ومندفعاً لتطوير عمله، ويمكن لأرباب العمل تحديد شغف شخص في العمل من خلال طرح بعض الأسئلة عليه خلال مقابلة العمل، منها:

قدم مثالين عن الأشياء التي قمت بها في الوظائف السابقة والتي تظهر استعدادك للعمل بجد.

أعط مثلاً على الوقت الذي دافعت فيه عن مؤسستك أو عن فريق عملك، كيف كان شعورك حيال القيام بذلك؟ ماذا كان رد الطرف / الأطراف الأخرى؟

ثانياً التميز في العمل ومهارات الاتصال: امتلاك الشخص العامل لمهارات الاتصال مع الآخرين؛ أحد أبرز سمات التميز في العمل، فالعلاقات الجيدة بين الموظفين والعاملين تنعكس إيجاباً على الشركة أو المؤسسة ككل، وتخلق انطباعاً بأن هذه الشركة أو المؤسسة متميزة في عملها، ولا تقتصر قدرة الشخص على التواصل مع زملائه في العمل؛ على القدرة في التعبير عن الأفكار بشكل جيد، بل تتطلب القدرة على الاستماع للآخرين والاستجابة لهم بفعالية أيضاً، ويمكن للمسؤول وأرباب العمل فهم مهارات الاتصال واكتشافها لدى المتقدم لشغل منصب وظيفي لديهم

ثالثاً التميز في العمل والهدف الموجه: إدراك الهدف الذي تريده الشركة أو المؤسسة والعمل على تحقيقه، هو أحد أبرز سمات الشخص المتميز في عمله، ويمكن اكتشاف هذا الشخص من خلال طرح الأسئلة التالية عليه:

صف وقتاً كنت عضواً في فريق لتحقيق هدف مؤسستك؟ ما الدور الذي لعبته؟ صف كيف كان عمل الفريق معاً؟ ماذا كانت النتيجة؟

رابعاً التميز في العمل والتركيز والقدرة على تنظيم العمل: يعد التركيز في العمل والقدرة على التنظيم من أهم سمات الشخص المتميّز في العمل، فعندما تكون الشركة أو المؤسسة صغيرة يحتاج الشخص العامل لأن يعمل على عدة مهام في وقت واحد، من هنا تأتي أهمية تركيز الشخص في هذه المهام وتنظيمها وأدائها بأفضل شكلٍ ممكّن، ويمكن اكتشاف الأشخاص المتميّزين في العمل والقادرين على التركيز الجيد وتنظيم المهام.

خامساً التميز في العمل والقابلية للتكييف: تعد القابلية للتكييف مع ظروف العمل من أبرز سمات الشخص المتميّز في عمله، لذا يجب أن يكون الموظف الجيد قادر على التكيف مع المواقف الجديدة والتطور مع عمله، ويمكن اكتشاف الشخص القادر على التكيف مع ظروف العمل

سادساً التميز في العمل والإبداع: يعد الإبداع في العمل والقدرة على ابتكار كل ما هو جديد، أحد أبرز سمات الشخص المتميّز في العمل، ويمكن التأكّد من قدرة الشخص على الإبداع من خلال طرح الأسئلة التالية عليه:

أخبرني عن اقتراحين قدّمتهم إلى مشرفك في العام الماضي، كيف توصلت للأفكار؟ ماذا حدث؟ كيف تشعر حال الطريقة التي سارت بها الأمور؟

أعط أمثلة لتوضيح كيفية ابتكارك هذه الأفكار، كيف تلقى الآخرون أفكارك؟



10
دقائق

التميز



أن تحدد المشاركة خمس صفات للتميز الشخصي

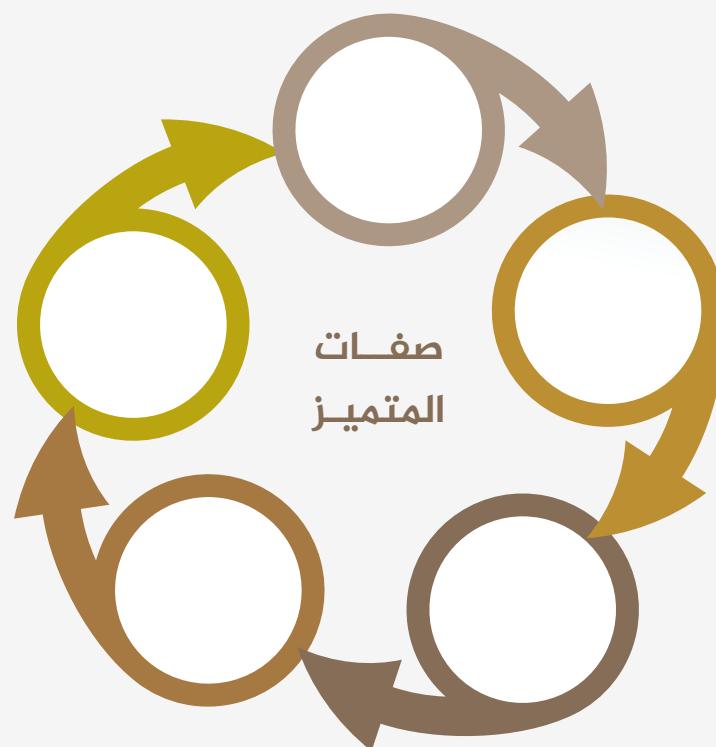
نشاط
(6 / 5)

خريطة ذهنية
ثنائي



عزيزي المشاركة:

بعد تعرفك على مفهوم التميز وأنواعه قومي بتحديد أهم خمس صفات للتميز الشخصي من خلال رسم خريطة ذهنية.



التمارين المنزلية للجانب المهني:

عزيزي المشارك:

لتعزيز قيم الجانب المهني ولتصبح سلوكاً مستمراً لديك تأمل منك القيام بالأنشطة الموضحة في الجدول بشكل يومي وفي نهاية الأسبوع وبعد تنفيذ الأنشطة المطلوبة صوري الجدول أدناه وأرسليه للمدربة.

| القيم الجانب المهني | الأنشطة المطلوب القيام بها | وقت التنفيذ | نفذ / لم ينفذ | ملحوظة |
|---------------------|---|-------------|---------------|--------|
| الإتقان | قومي ب اختيار أحد مهامك الأسبوعية في العمل أو المنزل، ثم قومي بالعمل عليها بشكل متقن أكثر من المعتاد. | | | |
| الأمانة | اعملني لوحة فنية واكتبي عليها عبارة محفزة للأمانة والنزاهة | | | |
| الإبداع | تأملني حياتك وأبدعني ب فكرة مبتكرة | | | |
| المصداقية | بعد تعرفك على عناصر بناء المصداقية في نشاط (4/6) حدي أضعف عنصر لديك وقومي بعمل فكرة تقويه | | | |
| التميز | ضعني خطة لتنمية تميزك الشخصي | | | |



ملاحظات



جمعية مكافحة السرطان الخيرية
بالأحساء



اليوم السابع



الجانب الاجتماعى

اليوم السابع - الجانب الاجتماعي

الإنسان مدني بطبيعة كما قال ذلك ابن خلدون وهذا يعني حاجته المستمرة للبشر لتلبية حاجاته الحياتية.

وهذا ما يسمى في حياة الإنسان بالجانب الاجتماعي ويشمل العلاقات الاجتماعية بين الأفراد والجماعات والمؤسسات التي يتعامل معها الفرد بما تمثله كأسرة وآصدقاء، المدرسة، الجامعة، أصدقاء العمل .. الخ ، وهذه العلاقات الاجتماعية إذا كانت سليمة تتعكس إيجاباً على الفرد والمجتمع حيث ذكرت إحدى الدراسات (Robert 2013) أن من يتمتع بعلاقات اجتماعية إيجابية ينعم بصحة أفضل ، ويعيش حياة أكثر سعادة ، ومن لا يحظى بمثل هذه العلاقات يعيش حياة فردية مغلقة تتسم بالكآبة ، كما أن العلاقات الاجتماعية المتميزة تبني على القيم والتي تعد ركيزة أساسية لقوة واستمرار المجتمعات .. وتعد من أهم الروابط التي تربط بين الأفراد ، وتعرف القيم الاجتماعية بأنها تلك المعايير التي تمكن الفرد من الإدراك والتحكم في وجوده الاجتماعي وتنظيم علاقاته مع الأفراد وتحدد ثقافته ليكون عضواً فاعلاً في المجتمع ، وللقيم الاجتماعية أمثلة وأنواع ، ولها أسباب تؤدي إلى غيابها عن واقع الحياة ، كما أن هناك سُبُل لتعزيزها وبناها ، ومن هذا المنطلق سعينا في برنامجنا إلى الاهتمام بالجانب الاجتماعي وتناول أبرز قيمه التي نسعى معاً إلى تطبيقها في حياتنا العامة بشكل أفضل مما هي عليه كقيمة:



الجلسات التدريبية - الجانب الاجتماعي

| الزمن | الأهداف التفصيلية | الموضوع | الجلسة |
|-------|---|------------------|---------|
| د 105 | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في قيمة بر الوالدين | بر الوالدين | الأولى |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في قيمة صلة الرحم | صلة الرحم | |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في قيمة حسن العشرة | حسن العشرة | |
| - | راحة | | |
| د 75 | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في قيمة حسن التعامل | حسن التعامل | الثانية |
| | تنمية مهارات ومعلومات واتجاهات المشاركات في قيمة حسن التعامل المهني | التعامل المهني | |
| د 180 | تنمية مهارات المشاركات في تطبيق الجانب الاجتماعي | تطبيق عملي منزلي | الثالثة |
| س 6 | المجموع | | |

اليوم السابع

القيمة الأولى



الجانب الاجتماعى

بر الوالدين

15 دققيقة

بر الوالدين

- أن تستنبط ثلاثة شواهد من كتاب الله وسنة المصطفى صلى الله عليه وسلم على بر الوالدين مع شرحها
- أن تذكر المتدربة ثلاثة من الوسائل المعينة لها على بر الوالدين
- أن تكتشف المتدربة نقاط القوة والضعف لديها تجاه بر الوالدين

نشاط
(7 / 1)

تعلم ذاتي
فردي



عزيزي المشارك:

قال النووي - رحمه الله -: «وأما بر الوالدين فهو الإحسان إليهما، وفعل الجميل معهما، وفعل ما يسرهما ويدخل فيه الإحسان إلى صديقهما».

قال العراقي: أخبر أن أفضل حقوق الله الصلة لوقتها، وأفضل حقوق العباد بعضهم على بعض بر الوالدين، فهما أحق بالبر من جميع الأقارب.

غالبتي :

لدياء بناء اسمه بناء البر ، حالياً عليه مديونية عالية تجاه أحد والديك أو كلاهما ، كيف يمكن أن تعيني نفسك على سدادها ؟ (الوسائل المعينة) .

استخرجي ثلاثة آيات من كتاب الله وسنة المصطفى صلى الله عليه وسلم عن بر الوالدين مع الشرح .



أ. الوسائل المعينة على فعل البر :

- طلب رضا الله ، فمن أراد التقرب إلى الله فإنه سيسعى بكل عمل يوصله للبر .
- تدريب النفس وتعويدها على عمل الصالحات .
- حب الوالدين بالتودد لهما والسعى والتقرب منهم .
- نزع الحقد والغفل والحسد وغيرها من الصفات القبيحة ، والتي تقف حائلًا أمام الإحسان والبر .

الآيات الدالة على البر :

- وَقَضَى رَبُّكَ أَلَا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يُبْلِغُنَّ عِنْدَكُمُ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَّاهُمَا فَلَا تَقْلِيلَ لَهُمَا أُفْ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا * وَاحْفِظْ لَهُمَا جَنَاحَ النُّذْلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْجُمُهُمَا كَمَا رَيَيْسَانِي صَغِيرًا ﴿ [الإسراء: 32] .
- يَا يَحْيَىٰ خُذِ الْكِتَابَ بِقُوَّةٍ وَآتِنَاهُ الْحُكْمَ صَبِيًّا * وَحَنَّا مِنْ لَدُنَّا وَزَكَّاهُ وَكَانَ تَقِيًّا * وَبَرًّا بِوَالِدِيهِ وَلَمْ يَكُنْ جَبَارًا عَصِيًّا ﴿ [مريم: 41 - 21] .
- وَوَصَّيْنَا إِلِّيْسَانَ بِوَالِدِيهِ حُسْنًا وَإِنْ جَاهَدَاكَ لِتُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَإِنْتَئِكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ ﴿ [العنكبوت: 8] .

مفهوم بر الوالدين :

البر بالوالدين معناه طاعتهم وإظهار الحب والاحترام لهما ومساعدتهم والتأدب معهما وخفض الصوت عند الحديث معهما.

أهمية بر الوالدين:

دعا الإسلام إلى بر الوالدين والإحسان إليهما فقال الله تعالى: ﴿ وَقَضَى رَبُّكَ أَلَا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يُلْعَنَ عِنْدَكُ الْكِبَرُ أَحَدُهُمَا أَوْ كَلَّاهُمَا أَوْ كَلَّاهُمَا فَلَا تَقْلِ لَهُمَا أَفْ وَلَا تَنْهَهُمَا وَقُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا ﴾ [الإسراء: 23]. ولعظم شأن الوالدين عند الله عز وجل، أوصى ببرهما، وخص بر الأم بالأهمية.

فبر الوالدين من أفضل أنواع الطاعات التي يتقرب بها المسلم إلى الله تعالى لأن الوالدين هما سبب وجوده في الحياة وهم سبب سعادتهم.

وقد يكون أعظم خلق اجتماعي ينعكس في شخصية كل مؤمن هو خلق البر للوالدين، وحسن الأخلاق معهما، وهذا هو طريق الجنة، وأحد أهم أسباب التوفيق في الدنيا.

من ثمرات بر الوالدين:

- يزيد الله -تعالى- في رزق البار بوالديه، ويمد في عمره.
- استجابة دعاء الوالد لابنه البار، حيث رُوي عن الرسول -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ- أَنَّهُ قال: (ثلاث دعوات لا ترد: دعوة الوالد لولده).

كيفية بر الوالدين:

يمكن للمسلم أن يبر والديه بطريق وأشكالٍ كثيرة، سواءً في حياتهما أو حتى بعد مماتهما، وفيما يأتي بيان ذلك: بر الوالدين في حياتهما:

- الدعاء لهما.
- الصدقة عنهم.
- الترويج عنهم.
- المبالغة في التوقير والاحترام.
- مدحهما وذكر محسنهما وفضلهما.
- تفقد حاجاتهما وقضاءها.
- الخروج معهما واستضافتهما.
- مشاورتهما في بعض الأمور الخاصة.
- حسن الإنصات إليهما.

كيفية بر الوالدين بعد مماتهما :

- أداء بعض العبادات عنهم بعد وفاتهما: كالحجّ، أو قضاء الصيام.
- إرسال الدعوات إليهما، والاستغفار لهما، فهو من العمل الصالح الذي يستمر للوالدين بعد وفاتهما، حيث قال الرسول -صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: (إِذَا ماتَ ابْنُ آدَمَ انْقَطَعَ عَمَلُهُ إِلَّا مِنْ ثَلَاثَ... أَوْ وَلْدُ صَالِحٍ يَدْعُونَ لَهُ).
- صلة أصدقاء الوالدين، والاستوصاء بهم وإكرامهم.

اليوم السابع

القيمة الثانية



الجانب الاجتماعى

صلة الرحم

10
دقائق

صلة الرحم



- أن تعدد المتدربة أسباب عدم صلة الرحم
- أن تصمم المتدربة خطة دورية أسبوعية لصلة الرحم

نشاط
(7 / 2)

تعلم ذاتي
فردي



صلة الرحم :

صلة الرحم أفضل أخلاق أهل الدنيا والآخرة، عن عقبة بن عامر أنه قال لقيت رسول الله صلى الله عليه وسلم فبدرته فأخذت بيده وبدبني فأخذ بيدي فقال : ((يا عقبة ألا أخبرك بأفضل أخلاق أهل الدنيا والآخرة تصل من قطعك وتعطي من حرمك وتعفو عنمن ظلمك، ألا ومن أراد أن يمد له في عمره ويسط في رزقه فليصل ذا رحمه)) الحاكم في المستدرك 161/4 وسكت عنه الذهبي وذكره المنذري في الترغيب والترهيب 342/3.

غاليري المشاركة:

- الناظر لحال المجتمع يعلم المستوى الذي حل في التواصل مع أولي الرحم ، من وجهة نظرك ما هي الأسباب التي أدت لذلك ؟
- صممي خطة دورية لصلة الأرحام متضمنة الأسلوب والمدة الزمنية.



أ. أسباب عدم صلة الرحم:

- الجهل بفضل صلة الرحم وعاقبة قطيعتها.
 - ضعف الدين وبالتالي يزهد بالثواب على صلة الرحم، ولا يأبه للعقاب على قطيعتها.
 - الكبر: بأن يكون غنياً أو آتاه الله منصباً رفيعاً أو جاهماً عريضاً فيستنكف أن يبادر هو بصلة رحمه.
 - التقليد للوالدين: إذ ربما لم ير من أبيه أنه يصل أقاربه فيصعب على الابن وصل قرابة أبيه، وكذلك بالنسبة للأم.
 - الانقطاع الطويل، فعندما ينقطع عن أرحامه وقتاً طويلاً يصعب أن يصلهم ويسوف حتى تتولد الوحشة بينهم ويلف القطيعة.
 - العتاب الشديد لبعض الأرحام عندما تزوره يبدأ بمعاتبتك لماذا لم تزرنني لماذا ولماذا حتى يضيق الزائر بذلك ويحسب لزيارة الأخرى ألف حساب.
 - الشج والبخل: فقد يكون غنياً ولأنه يخاف أن يطلب أرحامه منه شيئاً يتهرب عنهم.
 - التكلف عند الزيارة: وهذا يضيق به المتكلف والمتكلف له ومما عمت به البلوى.
 - قلة الاهتمام بالزائر: وهذا عكس السابق والخير في الوسط.
 - رغبته عدم إطلاع أرحامه على حاله: فبعض الأغنياء يخرج زكاته إلى الأبعد ويترك الأرحام ويقول إذا أعطيت الأرحام عرفوا مقدار ما عندي.
 - تأخير قسمة الميراث: مما يسبب العداوة بينهم
 - الانشغال بالدنيا.
 - الخجل المذموم: فتره لا يذهب إلى رحمه خجلاً منه، ويترك التزور والصلة بزعمه إلى أن تحيين مناسبة.
 - بعد المسافة بين الأرحام مما يولد التكاسل عند الزيارة.
 - قلة تحمل الأقارب وعدم الصبر عليهم، فأدنى كلمة وأقل هفوة تسبب التقاطع.
- ب. تعدد كل متدرية خطة أسبوعية وشهرية خاصة بها في التواصل مع الأرحام.

الأهمية :

إن الله تعالى عظم قدر الأرحام فقال سبحانه: ((يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ الَّذِي خَلَقَكُمْ مِنْ نُفُسٍ وَاحِدَةٍ وَخَلَقَ مِنْهَا زَوْجَهَا وَبَثَّ مِنْهُمَا رِجَالًا كَثِيرًا وَنِسَاءً وَاتَّقُوا اللَّهَ الَّذِي تَسَاءَلُونَ بِهِ وَالْأَرْحَامَ إِنَّ اللَّهَ كَانَ عَلَيْكُمْ رَقِيبًا)) (النساء:1).

1. صلة الرحم سبب لصلة الله للواصل.
2. صلة الرحم سبب لدخول الجنة.
3. صلة الرحم امثال لأمر الله قال تعالى: ((والذين يصلون ما أمر الله به أن يصلون ويخشون ربهم ويختلفون سوء الحساب)) (الرعد 21).
4. صلة الرحم تدل على الأيمان بالله واليوم الآخر.

صلة الرحم:

كلمة الرّحِم في اللغة:

بمعنى الرحمة، كلمة رحم في الأصل جاءت من رَحِمِ المرأة، والرحم هو موضع الجنين في بطن السيدة، حيث لفظة الرحم تعبر عن شدة القرابة والتلاحم الناشئ عن التوالي. وعليه صلة الرحم تعني القرابة الرحمية لمن يخرجون من رحم أم واحدٍ، صلة الرحم تعني صلة الأقارب من جهة الأم وجهة الأب أيضًا.

صلة الرحم في الاصطلاح:

تعني التقرب والتودد والإحسان إلى الأقارب، سواء صلتهم بالمعروف من القول والفعل أو صلتهم بزيارتهم.

كيفية الصلة:

يمكن أن تكون بما يلي:

- | | |
|---|--|
| ● إجابة دعوتهם . | ● الزيارة . |
| ● سلامة الصدر نحوهم. | ● الاستضافة. |
| ● إصلاح ذات البين بينهم. | ● تفقدهم والسؤال عنهم والسلام عليهم. |
| ● الدعاء لهم، وهذا يملكه كل أحد ويحتاجه كل أحد. | ● إعطاؤهم من مالك سواء كان (صدقة إذا كان الموصول محتاجاً أو هدية). |
| | |
| ● | ● توقيير كبيرهم ورحمة ضعيفهم |
| ● إنزالهم منازلهم التي يستحقونها وإعلاء شأنهم. | ● |

اليوم السابع

القيمة الثالثة



الجانب الاجتماعي

حسن العشرة

10 دقائق

حسن العشرة



- أن تستكشف المشاركة خمس صفات شخصية يمكن أن تساعدها في حسن العشرة.
- أن تبتكر المشاركة خمس أفكار عملية لتوطيد العلاقة مع أفراد العائلة

نشاط
(7 / 3)
عصف ذهني
فردي



عزيزي المتدربة:

بعد قراءتك لحديث أم زرع من خلال الرابط أدناه.

<https://dorar.net/hadith/sharh/151035>

ما الفكرة التي تستنبط من هذا الحديث؟

عيوني صفاتك ومهاراتك الشخصية والتي تساعدك على حسن العشرة (ما لا يقل عن خمسة) ؟

ابتكري أفكار جديدة للتعامل مع كل من:
(الأم - الزوج - الأخ أو الأخت - الجد أو الجدة - الأبناء) .



أولى الناس بحسن العشرة هم الأهل، الزوج والوالدين والأخوة والأخوات والأبناء.
قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (خيركم خيركم لأهله وأنا خيركم لأهلي) رواه الترمذى وصححه الألبانى .

والأسباب التي تحدو المسلم إلى التحلي بحسن العشرة كثيرة، ومنها:

أولاً: أنها من سنن نبينا صلى الله عليه وسلم التي يُشرع للMuslim أن يأتسي بها فيها، وكان صلى الله عليه وسلم مُتصفًا بأعلى مقامات حسن العشرة، وسواء في ذلك من يخالطه من زوجةٍ وخادمٍ.

ثانياً: أن من حسن العشرة أن يكون الإنسان موطنًا للأكنااف يألفُ ويُؤلفُ، وهذا من أوصاف المؤمن الأكمل إيماناً.

ثالثاً: أن حسن العشرة من أولى الأخلاق بأن تنجذب النفوس إلى صاحبه، وتتلذّف الأرواح على الاقتراب من المتحلى به، قال الله تبارك وتعالى: (ادفع بِالَّتِي هِيَ أَحْسَنُ فَإِذَا
الَّذِي بَيْنَكَ وَبَيْنَهُ عَدَاوَةٌ كَانَهُ وَلِيٌ حَمِيمٌ).

رابعاً: من كان حسن العشرة لطيفاً مع الناس أمن عواقب الحسرة والندامة التي يكتوي بها قلب من يُسيء عشرة أحد أحبابه.

حسن العشرة :

عاشر فلاناً : خالطه وصاحبـه و رافقـه و تعاملـ معهـ .
حسنـ العـشرـةـ منـ دـوـامـ العـلـاقـةـ كـالـزـوـجـ وـالـوـالـدـينـ وـالـأـبـنـاءـ .

منغصات في حسن العشرة مثل :

- الحساسية الزائدة .
- الخصومة واتباع الهوى .
- الشدة والغلظة في القول والفعل .
- الغيرة الزائدة .
- المقارنات.

كيف تدوم حسن العشرة بين أفراد الأسرة الواحدة :

- قضاء حوائج الأسرة .
- ذكر محسنهم وطيب أفعالهم .
- السؤال عن أحواهم، وتفقد احتياجاتهم .
- مصاحبة كل فرد من الأسرة حسب عمره و الجنسه .
- تقبل الجميع وعدم التعلل بإصدار الأحكام .
- التعاون.
- الصبر على أخطائهم ، والتنازل في سبيل دوام العشرة.
- آداء الواجبات قبل المطالبة بالحقوق.
- المسارعة للصلح وترك الجفاء يطول بين الأفراد.

اليوم السابع

القيمة الرابعة



الجانب الاجتماعي

حسن التعامل

15
دقيقة

حسن التعامل

 أن تقترح المشاركة أبرز الأساليب في حسن التعامل
مع الآخرين

نشاط
(7 / 4)

 فلم
فردي

قال النبي صل الله عليه وسلم :

«اتق الله حيثما كنت واتبع السيدة الحسنة تمها وخلق الناس يخلق حسنه»

رواه أحمد والترمذى والدارمى وحسن العلامة الألبانى .

عزيزي المتدربة :

بعد مشاهدتك للفيديو .. تحدي عن أهمية حسن التعامل مع الآخرين.

كيف يمكن رفع مستوى حسن التعامل أو الاتصال الفعال مع الآخرين من خلال الجدول التالي (الأسلوب الأكثر أهمية من وجهة نظرك) :

| الفئة | الأسلوب الذي يجب اتباعه | الأسلوب الذي يجب تجنبه | ملاحظات |
|-------------------------|-------------------------|------------------------|---------|
| الطفل | | | |
| الصديق | | | |
| الجار | | | |
| الخادم | | | |
| المحتاج (السائل) | | | |
| المسنين | | | |
| أولي الفضل | | | |
| وسائل التواصل الاجتماعي | | | |

حسن التعامل

المادة
العلمية
(7/4)



للمعلومية:

قد تشتراك الأسلوب وتنعد وليس ذلك بخطأ ولكن تكون بالمخالفة أيهم أجدر به

| ملاحظات | الأسلوب الذي يفضل اتباعه | الأسلوب الذي يجب تجنبه | الفئة |
|---------|--|---|-------------------------|
| | الترغيب والتشجيع ، اللين ، المكافأة | التهديد ، القسوة ، المقارنة | الطفل |
| | الصدق ، الوفاء ، التفهم | النفاق ، الغيرة | الصديق |
| | بدء السلام ورده ، اظهار السرور له ولأولاده | الأذى بكل أنواعه ومنه أذى اللسان | الجار |
| | الإحسان لهم والعفو عنهم | ذكره بسوء في حضوره أو غيابه | الخادم |
| | التواضع ، الكلمة الطيبة | الاحتقار / جرح المشاعر ونهرها | المحتاج (السائل) |
| | الإنصات ، التوقير ، ادخال السرور عليهم | الانشغال عنهم بتصفح جوال أو الحديث مع آخر | المسنين |
| | التقدير ، الاحترام ، ذكر فضلهم | التهميشه، نكران الفضل | أولي الفضل |
| | الأسلوب الرسمي، التواصل من أجل الوصول | اللوم والعتاب، الجدال، حل المشاكل | وسائل التواصل الاجتماعي |

الأهمية:

لعل أهم ما يميز الإنسان ويجعله محبوبا بين الناس هو تحليه بالأخلاق الفاضلة والتي تجعله يحسن تعامله مع من حوله.

وقد اهتم الدين الإسلامي بحسن التعامل مع الآخرين، واعتبره واجباً شرعاً ألزم به جميع المسلمين، وذلك لما جاء في قول الله تعالى في سورة البقرة (وَقُولُوا لِلنَّاسِ حُسْنَا)، كما أمرنا الله عز وجل بالتعامل الحسن مع الغير وذلك في قوله في سورة آل عمران (فِيَمَا رَحْمَةٍ مِّنَ اللَّهِ لِئَتْ لَهُمْ وَلَوْ كُنْتَ فَظًا غَلِيلًا الْقَلْبُ لَنْفَضُوا مِنْ حَوْلِكَ فَاعْفُ عَنْهُمْ وَاسْتَغْفِرْ لَهُمْ وَشَاوِرْهُمْ فِي الْأَمْرِ إِذَا عَزَمْتَ فَتَوَكِلْ عَلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَحْبُبُ الْمُتَوَكِّلِينَ) (آل عمران: 159)

و تبرز لنا أهمية حسن التعامل مع الآخرين كالتالي :

- تنفيذ لأوامر الله عز وجل وسبباً لنيل رضاه وعفوه وغفرانه.
- سبباً في ثقل ميزان حسنات الإنسان يوم القيمة.
- من أهم عوامل تيسير أمور العبد في دنياه.
- يزيد من المحبة والألفة بين الناس.
- يصبح الاحترام المتبادل والتعامل الراقي هو السائد بين الناس، وبالتالي يؤدي ذلك إلى تماسك المجتمع ووحدته.

حسن التعامل:

حسن التعامل يعني حسن الخلق مع جميع المخلوقات بالحسنى والخلق معهم بأفضل الأخلاق، بغض النظر عن دينهم ولغتهم وعرقهم؛ فحسن الخلق في الإسلام يشمل الجميع.

حسن التعامل مع الآخرين تعددت أساليبه فمنها:

- التعامل المباشر.
- التعامل الغير مباشر (المكتوب و المرئي والمسموع - وسائل التواصل حالياً على وجه الخصوص).

مهارات للتعامل مع الآخرين:

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • تقدير المشاعر. • انتقاء الكلمات في اللقاءات الأولى. • اختيار الوقت المناسب للحديث. • الهدية الجميلة، والمسارعة لمساعدة الآخرين. • الوفاء بالوعد، وصدق الحديث يجعل الآخرين. • البساطة وعدم التكلف في التعامل. • الكرم. | <ul style="list-style-type: none"> • اصلاح العلاقة مع الله هو إصلاح العلاقة مع الآخرين. • حدد أنماط الشخصية. • ضع نفسك مكان الآخرين. • الابتسامة. • الاحتفاظ بالهدوء. • إحسان الظن بالآخرين. |
|---|--|

اليوم السابع

القيمة الخامسة



الجانب الاجتماعي

التعامل المهني

10
دقائق

التعامل المهني

أن تحدد المشاركة أبرز ثلاثة صعوبات يمكن أن تواجهها في بيئة العمل.
أن تمارس المشاركة مهارات الاتصال الفعال في بيئات العمل.



نشاط
(7 / 5)

قصة
جماعي



عزيزي المشاركة:

بتول فتاة عشرينية حديثة تخرج من الجامعة، تعيّنت في أحد الدوائر الحكومية والتي لها تعامل مباشر مع العملاء وفي منطقة غير منطقتها، بالتعاون مع زميلاتها في المجموعة حددى أهم خمس مهارات يجب أن تتحلى بها وتمارسها لترتقي أكثر في التعامل وتكسب محبة زميلاتها الموظفات.

التعامل المهني



المادة
العلمية
(7/5)



مما لا شك فيه أنّ الإنسان يقضي الكثير من وقته في العمل، وغالباً ما يكون أكثر مما قد يقضيه مع أسرته وأصدقائه، وقد ينبع عن ذلك بناء علاقاتٍ مع زملائه في العمل، ولكن في بعض الأحيان قد تُسبب هذه العلاقات الشعور بالضيق أو القلق للشخص مع مرور الوقت، مما سينعكس على حالته النفسية بشكلٍ سلبي حتى وهو خارج نطاق العمل، كما قد يؤثر ذلك على إنتاجيته في العمل ومستقبله الوظيفي. ومن أجل الحفاظ على بيئةٍ صحيّةٍ وسلامةٍ في العمل، يجب على الشخص معرفة الطرق والأساليب الصحيحة التي يجب ممارستها، واتباع آدابٍ خاصة في التعامل مع زملائه، والالتزام بقوانين وقواعد العمل الخاصة بالشركة التي يعمل بها.

إن من أهمّ الأخلاق التي يجب أن يتَّصف بها الموظف وصاحب العمل «حسن التعامل مع الآخرين»، وهي صفة جامدة للعديد من الأخلاق التي يجب أن يتحلى بها كل منا في عمله، من بشاشة واهتمام بالآخرين، واحترام للزملاء والمراجعين، وتقديم النصائح، وحب الخير، وحسن المعاشرة مع الجميع.

وأكَدت دراسة قامت بها بونوة علي (العلاقات الإنسانية وأثرها على الرضا الوظيفي) على أن علاقة الزملاء فيما بينهم تعرف تبادلاً للمشاعر الطيبة، مما يبيّن أهمية الاتصال المباشر الذي يترجم بحسن التعامل بين الزملاء، والتي تعد من أساسيات التعامل المهني .

معوقات التعامل المهني : ترتبط المعوقات بكل من :

| الوسيلة | الرسالة | المستقبل | المرسل |
|--|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> ● عدم استخدام الوسيلة الغير مناسبة | <ul style="list-style-type: none"> ● نقص المعلومات ● التوقيت غير المناسب ● الحشو الزائد وعدم تحديد المطلوب ● عدم وضوح الفكرة الأساسية | <ul style="list-style-type: none"> ● الحالة النفسية ● التفكير السلبي عن المرسل | <ul style="list-style-type: none"> ● عدم فهم العمل ● الشعور بعدم الثقة ● استخدام لغة غير مناسبة |

المهارات المطلوبة في التعامل المهني:

وقد نجد من يصنفها بمهارات في الجانب السلوكي داخل بيئه العمل منها:

- قبول المنافسة الإيجابية.
- التعامل بالسماعة واللطف حال الاختلاف.
- العدل والإنصاف حال النزاع.
- � احترام العادات والتقاليد والأعراف.
- الاهتمام بالمظهر اللائق والمهني.
- البقاء في التعامل والرقي في التواصل وال الحوار.
- الانتباه إلى الأسماء.
- فن الإصغاء الجيد.
- تقبل النقد سواء من زملاء أو عملاء
- الازان في التعامل مع زملاء المهنة.
- المشاركة بإبداء الرأي والمساعدة حال القدرة للزملاء.
- مراعاة الخصوصية والسرية للمهنة

التمارين المنزلية للجانب الاجتماعي:

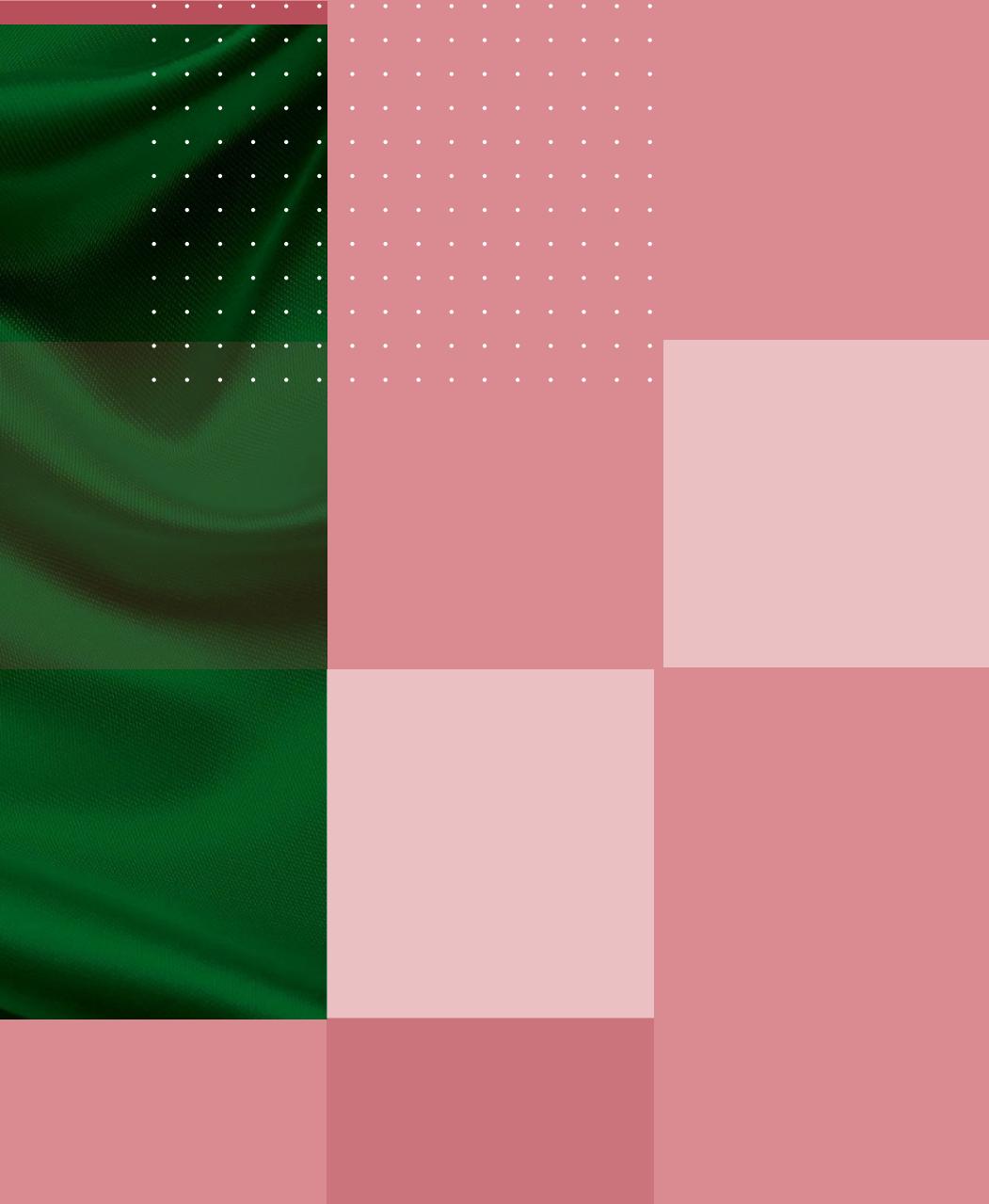
عزيزي المشارك:

لتعزيز قيم الجانب الاجتماعي ولتصبح سلوكاً مستمراً لديك تأمل منك القيام بالأنشطة الموضحة في الجدول بشكل يومي وفي نهاية الأسبوع وبعد تنفيذ الأنشطة المطلوبة صوري الجدول أدناه وأرسليه للمدربة.

| القيم الجانب الاجتماعي | الأنشطة المطلوب القيام بها | وقت التنفيذ | نفذ / لم ينفذ | ملحوظة |
|------------------------|--|--------------|---------------|--------|
| بر الوالدين | قومي بعمل يدل على بر الوالدين ويسعدهما، ثم وضحي أثره عليك وعليهما | يومي | | |
| صلة الرحم | قومي بتنظيم لقاء أسري عبر أي برنامج تواصل اجتماعي | أسبوعي | | |
| حسن العشرة | قدمي هدية بسيطة لأحد المقربين لديك في المنزل بدون مناسبة | خلال الأسبوع | | |
| حسن التعامل | قومي بالتواصل لصديقة منذ فترة طويلة لم تتواصل معها | خلال الأسبوع | | |
| التعامل المهني | بادري بالسلام والابتسامة لكل من تقابلين من زميلاتك في بيئتك العمل أو الدراسة | يومي | | |



جامعة مكافحة السرطان الخيرية
بالأحساء



اليوم الثامن



الله لا إله إلا هو محمد رسوله

الجانب الوطني

اليوم الثامن - الجانب الوطني

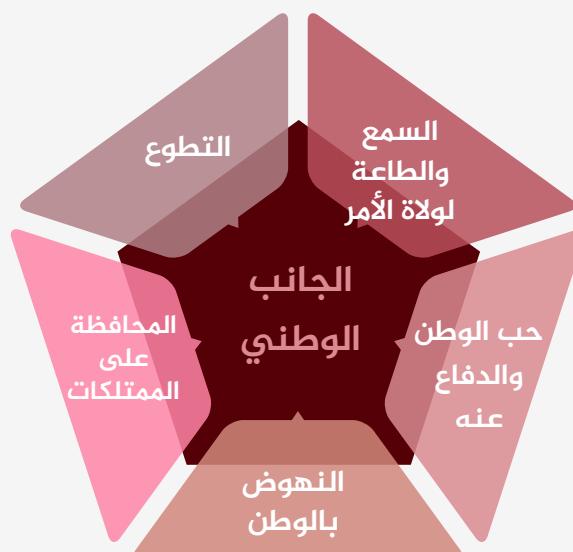
أحب الأشياء إلى النفس وأقربها إلى الفؤاد هي الأوطان؛ فالوطن لمعظم الناس هو مسقط الرأس ومرتع الطفولة والصبا والشباب ودفء الكهولة واجتماع الأخلاع والأحباب.

الوطن ربما هو الشيء الوحيد الذي يكون المرء على استعداد أن يبذل الغالي والنفيض من أجله. كما وأن الوطن يفترض بأن يمنحك المرء شعورا بالأمان والاستقرار، شعورا بالبناء والتضييق، مما يجعله يرى الوطن كأفضل ما يكون حتى وإن كانت باقي الأوطان توفر من الخيارات وسبل العيش ما يفوق امكانيات الوطن.

عندما يعي المرء هذه المعاني وتترسخ في ذهنه سيد بأأن ارتباطه يبقى وثيقاً بوطنه حتى وإن ابتعد وغاب عنه لسنوات.. فقد قال الشاعر أبو تمام قديماً: وكم من منزل في الأرض يألفه الفتى وحنينه أبداً لأول منزل

أهمية الوطن

عندما نريد معرفة أهمية الوطن، علينا أن نعرف بداية ما قيمة الإنسان بلا وطن؟ وإجابة هذا السؤال تجلّى بقول الشاعر الفلسطيني الراحل محمود درويش: لعلكم أحياط لعلكم أموات لعلكم مثلّي بلا عنوان ما قيمة الإنسان بلا وطن بلا علم ودونما عنوان؟!، ولأننا لا نستطيع حصر أهمية الوطن بمئات الصفحات سنكتفي بتسلیط الضوء على بعض الجوانب الهامة من كون المرء ينتمي لوطن يبذل كل ما بوسعي لأجله، فالوطن هو رمز الهوية والانتفاء والعزّة والفخر والكرامة، والوطن هو الحنين الفطري إلى هذا المكان دون غيره حتى لو عاش المرء غريباً أو مهاجراً أو لاجئاً أو منفيّاً عن وطنه طوال عمره.



الوحدة الثامنة - الجانب الوطني

| الزمن | الأهداف التفصيلية | الموضوع | الجلسة |
|-------|--|------------------------------|---------|
| د 105 | تنمية اتجاهات ومهارات ومعلومات المشاركات في حب الوطن | حب الوطن | الأولى |
| | تنمية اتجاهات ومهارات ومعلومات المشاركات في النهوض بالوطن | النهوض بالوطن | |
| | تنمية اتجاهات ومهارات ومعلومات المشاركات في المحافظة على الممتلكات العامة. | المحافظة على الممتلكات | |
| - | راحة | | |
| د 75 | تنمية اتجاهات ومهارات ومعلومات المشاركات في السمع والطاعة لولاة الأمر | السمع والطاعة لولاة الأمر | الثانية |
| | تنمية اتجاهات ومهارات ومعلومات المشاركات في التطوع | التطوع | |
| د 180 | تنمية مهارات المشاركات في تطبيق مهارات الجانب الوطني | تطبيق عملي منزلي | الثالثة |
| س 6 | المجموع | | |

اليوم الثامن

القيمة الأولى

لِلّٰهِ الْاَكْبَرِ سُلْطٰنٌ



الجانب الوطني

حب الوطن

10  دقائق

حب الوطن



أن توضح المشاركة خمس طرق تعبر بها عن حبها للوطن

نشاط
(8 / 1)

عصف ذهني
جماعي



عزيزي المشارك:

حب الوطن هو غريزة فطرية في كافة المخلوقات الحية، ويظل حب الوطن هو الدافع الحقيقى للحفاظ على بقائه ونمائه وعلى مكانته وسمعته في كل محفل، ومن أعلى الأموال؛ الأرض التي نسكنها ونديها عليها؛ لذا لا ندخر جهداً في حبه والدفاع عنه في كل مجال وميدان، بالحس وبالمعنى، والدفاع عنه فرض على كل من هو قادر أخلاقياً ودينياً، لأن الدفاع عن الوطن هو دفاع عن الإنسان وعن ذاكرته وعن عقله وعن هويته والدفاع عن الوطن هو دفاع عن الشعب الذي تربى الإنسان بينهم، وشاطرهم أفراحهم وأتراحهم، فكل هذه الأمور تستحق منا أن نقدم الغالي والنفيس من أجله.

معنى كلمة الوطن

وَطَنُ، يَطِنُ، وَطْنًا، كلمة تدل على المكان الذي يقيم فيه الإنسان ويتربي فيه وينتمي إليه حتى لو لم يولد به أو يتربى به فيسمى من يسكنه واطن والبقة التي يسكنها وينتمي إليها موطناً أو وطناً، وجرت العادة أن يتم استخدام كلمة مرادفة للوطن وهي الوطن الأم أو الوطن الأصلي.

ومن المهم أن نعلم معنى الوطن اصطلاحاً، ومعناه المكان الذي تسكنه مجموعة من الناس ويشعر المرء بارتباطه بهم وانتمائه الروحي والوجداني بهم، أو يمكن أن يقال له بأنه البقة من الأرض التي تولد وتستقر عليها جماعة من الناس بحيث تكون تلك البقة بيئه حاضنة لهم.

بالتعاون مع أفراد مجموعتك وضي خمس طرق تعبيرين بهذا عن حبك للوطن والدفاع عنه.

اكتبى عبارة تعبرين بها عن حبك للوطن:

حب الوطن 

 المادة
العلمية
(8/1)


حب الوطن في الإسلام جعل الله عز وجل حماية الأوطان والدفاع عنها جهاداً في سبيله، فقال في كتابه العزيز (وَلِيَعْلَمَ الَّذِينَ نَفَقُوا وَقِيلَ لَهُمْ تَعَالَوْا فَاتَّلُوا فِي سَبِيلِ اللَّهِ أَوْ ادْفَعُوا قَالُوا لَوْلَا عِلْمٌ قَاتَالًا لَا تَبْغَنَاكُمْ هُمْ لِلْكُفَّارِ يَوْمَئِذٍ أَقْرَبُ مِنْهُمْ لِلإِيمَانِ يَقُولُونَ بِأَفْوَاهِهِمْ مَا لَيْسَ فِي قُلُوبِهِمْ وَاللَّهُ أَعْلَمُ بِمَا يَكْتُمُونَ)، وعبر رسول الله صلى الله عليه وسلم عن حبه لمكة: فقال يوم هاجر من مكة: (اللَّهُمَّ أَنْتَ أَحُبُّ الْبَلَادِ إِلَى اللَّهِ ، وَأَنْتَ أَحُبُّ الْبَلَادِ إِلَيَّ ، وَلَوْلَا الْمُشْرِكُونَ أَهَلَّكَ أَخْرَجُونِي لِمَا ذَرْجْتُ مِنِّي) [9]، كما أكدت وثيقة المدينة مفهوم الوحدة والعدالة بين أفراد المجتمع، ومنعت التظالم بينهم، كما كفلت لغير المسلمين حقوقهم وتسامحت معهم وبينت لهم واجباتهم.

يُعرف علماء القانون الواجب بأنه التزام قد يكون ذات طبيعة قانونية أو أخلاقية، وهو اللفظ المُقابل للحقوق التي يحظى بها مواطنو الدولة، والذي يدل على الأخلاق والقوانين التي يجب على المواطن الالتزام بها داخل المجتمع فمن صور حب الوطن:

- يكون أولاً بالوعي التام الذي يتوجب أن يتحلى به كل أبناء الوطن وتقديم مصلحة الوطن على المصالح الخاصة.
- محبة أبناء الوطن لبعضهم البعض ومساندة بعضهم البعض وأن يكونوا لحمة واحدة سواء اتفقوا معًا أم اختلفوا.
- التصدي لمن يحاول خرق أمنه ونشر الفساد وإيقاع الكره والبغضاء بين أبنائه ومحاولة استغلالهم من أجل السيطرة عليه.
- المحافظة على ممتلكاته والمرافق العامة التي يسرّها لمصلحة أفراده، والمحافظة على الأموال العامة فيه، والابتعاد عن الفساد والسرقة التي تؤدي إلى ضياع مقدراته وثرواته.



- الدفاع عن الوطن بالروح والمال والأهل عند الاعتداء عليه من دولة أخرى أو بأيدي أبنائه الذين سمت أفكارهم وغذيت بالكراهية والقد وعزم تقبل الآخرين المختلفين عقدياً أو أيديولوجياً، وتقبل فقط المساوين المتطابقين بكل شيء.
- العمل لأجل رفعته، ورفعه الآخرين ممن يتقاسم الإنسان معهم الهواء، والماء، والتربة.
- المُساهمة في خدمة المجتمع المحلي من خلال المشاركة المبادرات التي تُعنى بنظافته وإعماره ونمائه وتحقيق التكافل الاجتماعي فيه.
- احترام القوانين وعدم مخالفتها، والدعوة إلى تطبيقها ومحابتها كل من يخالفها، مما ينتج عنه حفظ المجتمع من الفوضى والتخييب.
- الاهتمام بالاطلاع على القضايا المؤثرة في المجتمع.
- عدم التهرب من الضرائب والرسوم.
- العمل على بناء الوطن ورفعه كل حسب ما يمتلكه من علم وخبرة ومعرفة.
- الحفاظ على موارد الوطن الطبيعية، كالماء، وعدم إهدارها بأي شكل من الأشكال.
- المشاركة بالنشاطات التطوعية التي تخدم المواطنين.
- أن يكون كل مواطن نموذجاً في الإخلاص للوطن كل حسب موقعه.
- طاعةولي الأمر وعدم الخروج عليه والحفاظ على أمن وأمان الوطن من المتربيين.
- على الأثرياء ورجال الأعمال استثمار أموالهم في الوطن مما يؤدي إلى انتعاش الاقتصاد الوطني وتوفير فرص عمل للشباب وتحسين مستوى المعيشة.
- يقع على عاتق الشباب والشابات الانخراط في العمل التطوعي خدمةً للوطن ومساندةً للمواطنين مثل: العمل التطوعي في دور المسنين، أو حملات التوعية في المدارس والشوارع العامة بضرر أمراً ما، وحملات مساعدة الفقراء والمحاجين وحملات النظافة للأماكن العامة وحملات المساعدة في إعطاء دروس تقوية للطلاب ذوي الدخل المحدود أو الأيتام وغيرها الكثير من الأعمال التطوعية.

اليوم الثامن

القيمة الثانية



الجانب الوطني

النهوض بالوطن

10
دقائق

 دام عزك
بـالوطـن

النهوض بالوطن


- أن توضح المشاركة دورها في النهوض بالوطن.
- أن تقترح المشاركة فكرة إبداعية للنهوض بالوطن

 نشاط
(8 / 2)

فردي



عزيزي المشاركة:

بناء الوطن ونهضته ينطلق أساساً من بناء الإنسان لذاته، ولنفسه أولاً، فكلما قوي الفرد قويت الجماعة، وقوى المجتمع، وبالتالي قوي الوطن، ولا يكون الإنسان قوياً إلا من خلال معرفة هدفه في هذه الحياة، والعمل على تحقيقه، ومن هنا فإن المصلحة الشخصية تتلاقى على الدوام مع مصلحة الوطن، وهذا هو سر نهوض الدول والأمم القوية التي استطاعت بناء الأفراد حتى صاروا قادرين على بناء أوطانهم.

إن لم يكن العمل من أجل النهوض واجباً دينياً فهو اليوم ضرورة اجتماعية واقتصادية وسياسية وذلك من منطق المصالح المادية البختة، كي نوفر لنا ولأبنائنا من بعدهنا مستقبلاً أفضل من الذي ورثناه، ونبني لهم مجتمعاً يتتيح لهم فرص العيش الكريم والحياة العزيزة.

وإليك عزيزي المشاركة بعض قصص المبدعين:

حياة سندي: العالمة والباحثة حياة السندي صاحبة مشروع «التشخص للجميع» وهو عبارة عن تقنية حديثة تم تطويرها في معمل «جورج وايتسايد» في جامعة هارفرد. التقنية هذه تختزل مختبرات التحليل في جهاز بحجم بصمة اليد مصنوع من الورق يمكن الشخص العادي من استخدامه لإجراء التحليل في أي وقت وقراءة النتائج مباشرةً لتشخص حالته المرضية. وساهمت أيضاً في اختراع مجس للموجات الصوتية والمغناطيسية يمكنه تحديد الدواء المطلوب لجسم الإنسان، كما اخترعت جهازاً يشخص مرض السرطان في مراحله المبكرة ويعتمد على تقنية «نانو ليزر»، أول سعودية تحصل على منحة دراسية من جامعة كامبردج لتحضير أطروحة الدكتوراه في مجال التقنية الحيوية. اختارت لها مجلة «نيوز ويك»



لتكون ضمن لائحة «150 امرأة هزت العالم» عام 2012 وتم اختيارها ضمن قائمة «أرابيان بيزنس» لأقوى 100 امرأة عربية لعام 2013 . إنجاز جديد حققته في يناير 2013 حين أصبحت جزءاً من أول مجموعة نسائية تعمل في مجلس الشورى في المملكة العربية السعودية.

سعيد بن عبد الرزاق الزهراني: هو مخترع ومهندس فضاء وطيران سعودي، ولد ببراءات اختراع عديدة في الولايات المتحدة الأمريكية في مختلف المجالات، وخاصة الطيران والفضاء.

هند عبد الغفار: توصلت الدكتورة هند عبدالغفار إلى ابتكار طريقة لحماية رجال الأمن من الرصاص عن خلال سترة واقية بتقنية النانو. وكان هذا الابتكار هو رسالة الدكتوراه لعبدالغفار، وقد حصلت على درجة امتياز مع مرتبة الشرف. وحرصت في ابتكارها على أن تكون السترة سهلة الخالع والتركيب وأن تكون خفيفة الوزن. وبالفعل فإن وزن سترة النانو هو 2.9 كلغ وهي تقي من الرصاص والبرد القارس.

ديمة اليحيى: أول سعودية يتم تعينها في مركز مدير عام المنصات التقنية والمطوريين في مايكروسوفت العربية. تملك اليحيى خبرة 11 عاماً في مجال التسويق الإلكتروني وهي ليست بغريبة عن عالم الأعمال إذ سبق وعملت في وزارة الخارجية، والبورصة السعودية. ومنذ توليه منصبها تدأب على تنظيم مؤتمرات وإطلاق مبادرات لتحسين أوضاع المرأة السعودية في سوق العمل وتمكينها من تحقيق ذاتها.

عزيزي المشارك:

بعد تعرفك على نماذج من المبدعين السعوديين نقاشي مع أفراد مجموعتك كيف تساهمين في نهضة وطنك؟ وما فكرتك الجديدة للنهوض بالوطن؟

النهوض بالوطن

المادة
العلمية
(8/2)



لماذا ننهض بالوطن؟

- العمل على نهوض الأمة وإيجائها لتستعيد دورها.
- مسؤولية فردية أمام الله.
- الإسهام في تحقيق رؤية المملكة ٢٠٣٠م
- ضعف فعالية الفرد وانخفاض إنتاجيته مقارنة بأقرانه من مواطني الدول المتقدمة.

الخطة الفردية للنهوض:

قبل الدخول في تفاصيل النهوض الشامل يجب علينا أن نحدد الخطوات الازمة في خطة عمل واقعية وواضحة الأهداف، وممكنة الوسائل، قابلة للتطبيق على المستوى الفردي وفي كل بيئة وفي كل محيط.

1. التركيز على الكليات وترك الخلاف على الجزئيات.
2. التحلي بالتسامح والتراحم الذي أمرنا الله بهما.
3. تكافف الجهد وتراكمها وترك توافقه للأمور والتركيز على الأهداف المخطط لها.
4. التركيز على عوامل الوحدة ومحاربة عوامل التفرقة
5. التركيز على قيم المبادرة والتفوق في العلم والعمل ومحاربة التواكل والسلبية.
6. الإخلاص في العمل والتعلم والإيجابية والتحلي بروح المبادرة.
7. التركيز على التميز في الأخلاق والجوهر لا في المظاهر والشكل.
8. الاهتمام بالتقنية والتكنولوجيا في جميع جوانب النهضة.

اليوم الثامن

القيمة الثالثة



الجانب الوطني

المحافظة على الممتلكات والالتزام بالنظام

10
دقائق

المحافظة على الممتلكات والالتزام بالنظام

أن تقترح المشاركة خمس مبادرات تسهم في
المحافظة على الممتلكات


**نشاط
(8 / 3)**
جماعي


عزيزي المشاركة:

من الأمور الهامة بالنسبة لكافية المواطنين أن يكونوا قادرين على المحافظة على ما قد تم بناؤه، وذلك من خلال معرفة الحقوق، والواجبات، ومعرفة الطريقة السليمة والصحيحة للتعامل مع مختلف المرافق، والممتلكات العامة، ولا يكون ذلك إلا من خلال بث هذه المعاني في الإنسان منذ صغره، بحيث يخرج نشء جديد يضيف، ولا يهدم، ويعي تماماً قيمة الأرض التي يعيش عليها، ويعلم أنها ليست مجرد حجارة، وصخور يمكن له العبث فيها كيما شاء، ووقتها شاء، بل هي أهم من ذلك، فهي تاريخ مليء بالتضحيات، والبذل، والعطاء.

بعد مشاهدتك لمقطع الفديو وبالتعاون مع أفراد مجتمعك اقترح خمس مبادرات يمكن تطبيقها في المجتمع تسهم في المحافظة على الممتلكات العامة والالتزام بالنظام.

<https://www.youtube.com/watch?v=yqpW1GxqwoA>



النهوض بالوطن

المادة
العلمية
(8/2)



تعرف الممتلكات العامة بأنّها:

جميع المرافق والمؤسسات المملوكة من قبل الحكومة لا الأفراد أو القطاعات الخاصة، والتي خُصّت لخدمة المجتمع، وقد تكون هذه الممتلكات مستشفيات أو مدارس أو حدائق أو غيرها من الكيانات التابعة للدولة نفسها، [1] وكما يسعى الإنسان بشكل عفوي وتلقائي إلى المحافظة على الأغراض والأماكن التي يمتلكها بشكل شخصي فإنّ من حق الدولة على كلّ مواطن الاهتمام بنظافة هذه المرافق والأماكن العامة، والحفاظ عليها، وعدم إلحاق أيّ أضرار بها، والحرص على أن تبقى خالية من كلّ ما يشوّه مظهرها أو يعرقل سير العمليات فيها، ويدخل تحت إطار الأماكن العامة كلّ من الشّوارع، والأرصفة، والمناظر الطبيعية أيضًا.

أهمية الممتلكات العامة:

تُخصص الدولة مبالغ طائلة من ميزانيتها العامة لاستثمارها فيما يخدم المواطنين ويحقق رفاههم عن طريق إنشاء الممتلكات العامة والعمل على صيانتها بشكل دوري، ولهذا فإنّ في محافظة الأفراد على هذه الممتلكات من التحبيب ضمان لاستمرارية انتفاع الأفراد من هذه المرافق الضرورية، كما أنّ تلك الأموال التي كانت سُتصدّق لإعادة صيانتها بعد التحبيب مثلًا سُتسثمر في مشاريع اقتصادية ذات فائدة وجدوى للمواطن، بالإضافة إلى أنّ بقاء هذه المخصصات العامة سليمة وخالية من الخراب يعكس وجهاً مشرقاً عن الدولة ووعي الأفراد فيها مما يزيد من فرص الجذب والاستثمار السياحيين.

دور المواطنين في المحافظة على الممتلكات العامة:

يجب على المواطنين الحفاظ على الممتلكات العامة بالقيام ببعض الممارسات التي تخضع لقوانين الدولة، ومنها ما يأتي:

- المحافظة على بعض مناطق الشارع العام التي تُعتبر تمهيداً لدخول الملكيات الخاصة كالأرصدة، وأماكن الأشجار والأزهار، والأزقة الضيقة التي تستخدم لمرور الناس، وعدم استغلالها أو التعديل عليها إلا بتصریح من الجهات المسؤولة.
- زراعة الأشجار في الملكية الخاصة وفق المعايير الزراعية التي تحددها الدولة، إذ يجب تقليل الأشجار أو إزالتها إذا لزم الأمر، في حال تسببها في إعاقة حركة السيارات مثلاً.
- التخلص من النباتات الضارة والنفايات، والتنظيف الدوري للأماكن سواء العامة أو الخاصة من المخلفات والقمامة، وعدم الانتظار لحين تراكم النفايات فيها.
- الحفاظ على المجاري الجانبية، حيث يقوم المواطنون بتشييد وصيانة خطوط الصرف الجانبية وشبكات الصرف الصحي الخاصة بهم، وفق القوانين المعتمدة، حيث تتم أعمال تجهيز وصيانة المجاري الجانبية في حدود الطريق العام بتصریح رسمي، وبمساعدة مقاول مرخص في هذا المجال لكي يتمكّن من إنجاز عمله بشكل قانوني.
- المحافظة على الممتلكات العامة والخاصة، فالمجتمع الذي لا يحترم الأماكن والممتلكات العامة فإنه لا يمكن أن يتكيّف في دولة يسودها القانون والنظام، لأنّه سوف يفسدّها ويُشجع الآخرين على هتّاء حرماتها، ولربما يخرّم البقية من الاستفادة منها.
- المحافظة على نظافة الأماكن العامة كالحدائق والمدارس والشواطئ والمرافق.

اليوم الثامن

القيمة الرابعة



الجانب الوطني

السمع والطاعة لولاة الأمر



10
دقائق

السمع والطاعة لولاة الأمر



أن توضح المشاركة أهمية طاعة ولی الأمر

نشاط
(8 / 4)
بيان عملي
جماعي



عزيزي المشارك:

قال تعالى: ”يا أيها الذين آمنوا أطعوا الله وأطعوا الرسول وأولي الأمر منكم“ (النساء:59) يتضح في هذه الآية الكريمة وجوب طاعة الله ورسوله ولوبي الأمر، بالتعاون مع أفراد مجموعتك وضدي ما يلي:

- من المقصود بولي الأمر؟
- ما أهمية طاعة ولی الأمر؟
- كيف ترددين على من يقول: ليس في عنقي بيعة لولي الأمر؟

السمع والطاعة لولاة الأمر

المادة
العلمية
(8/4)



السمع والطاعة لولاة الأمر يعتبر من أهم الحقوق التي أوجبها الله تعالى على الرعية؛ تحقيقاً لمصالح البلاد والعباد، إذ السمع والطاعة لولاة الأمر تعد ركيزة أساسية من ركائز المجتمع، وببلاد الحرمين الشريفين قد تميزت بهذه العقيدة عن غيرها من البلاد والله الحمد، حيث أن الناس كلهم تحت بيعة ولادة هذه الدولة المباركة. وقد ذكر ابن جماعة رحمه الله أن من حقوق ولی الأمر السمع والطاعة، فقال: ”للسلطان والخليفة على الأمة عشرة حقوق، – وذكر منها – بذل الطاعة له ظاهراً وباطناً في كل ما يأمر به أو ينهى عنه إلا أن يكون معصية، قال الله تعالى: ﴿يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولَئِكُمْ أَنْ يَكُونُ مُعَصِّيَة﴾ سورة النساء الآية 59، وقد ناسب أن يكون لفظ الأمر بطاعة ولی الأمر داخلاً في معية الخطاب وهذا يدلّ على أن طاعة ولی الأمر يجب أن تتوافق مع طاعة الله ورسوله، وكما عبر عن ذلك النبی عليه الصلاة والسلام بقوله إنما الطاعة في المعروف، مما هي طاعة ولی الأمر وما تعريفها؟، وما أهميتها؟

مفهوم ولی الأمر:

ولي الأمر: هو كل من كانت له السلطة في بلد ما.
قال أئمة السلف: «من صار له قدرة وسلطان يفعل بهما مقصود الولاية، فهو من أولي الأمر الذين أمر الله بطاعتهم ما لم يأمروا بمعصية الله، فالأمامية ملك وسلطان» فمعنى كان هذا الشخص مسلماً صار له حق على من يعيش في هذه البلدة أن يطيعه في المعروف.

أهمية طاعة ولّي الأمر:

أولى الإسلام مسألة طاعة ولّي الأمر أهمية خاصة بسبب الاعتبارات المتعلقة بهذه المسألة:

- تعمل على ترسیخ أسس الاستقرار في المجتمع بعيداً عن الشّقاق والتّشرذم.
- من مقاصد الإسلام حفظ الدين والعقل والنّفس وكلّ هذه الأمور لا تتحقّق إلا بوجود علاقة طيبة أو مستقرة بين الحاكم والمدّكوم.
- تؤسّس لمجتمع مستقر ثابت؛ لذلك نهى النّبِي عليه الصّلاة والسلام عن الخروج عن الحاكم حتّى ولو رأينا منه ما نكره إلا أن نرى كفراً واضحاً عندنا منه دليل وبرهان.
- تعد طاعة ولّة الأمر - حفظهم الله تعالى من كل مكره - والسمع لهم من مقومات الوحدة الوطنية.
- تحقق للوحدة الكلمة واجتماعها ووحدة الصّف، ومنعا للتّفرق والتّشتت واستتاباً للأمن بكل ما فيه من أشياء المادية والمعنوية.
- طاعة ولّة الأمر من الأمور التي حث الله عليها المسلمين وأمرهم بلزوم مبaitهم على السمع والطاعة والنصرة في المنشط والمكره.

البيعة لولي الأمر:

قال النّبِي صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: "من مات ولّيَنْ في عنقه بيعه مات ميتة الجاهليّة" أخرجه الإمام مسلم فلا بد من طاعة ولّة الأمر والسمع لهم وتقديرهم وأجلالهم؛ لأن وطننا رزق بولاة أمر جعلوا من الدين منهجاً ومن تطوير الوطن هدفاً ومن نشر الأمان مرتكزاً ومن أبناء الوطن إخوة لهم.

اليوم الثامن

القيمة الخامسة



الجانب الوطني

التطوع

10
دقائق

التطوع



أن تسجل المشاركة في منصة التطوع الوطنية

نشاط
(8 / 5)

تطبيق عملي
فردي



عزيزي المشاركة:

للعمل التطوعي العديد من الفوائد والمميزات التي يجعله يتميز عن أي نوعٍ من أنواع الأعمال الأخرى:

- باب من أبواب الخير وكسب الحسنات والتقرب إلى الله.
- يعُد العمل التطوعي خياراً جيداً للحصول على العديد من الخبرات المهمة التي تحمل نتائج إيجابية للمتطوع نفسه، والمؤسسة التي يعمل لصالحها أيضاً، حيث يمكن للمتطوع أن يكسب مهاراتٍ جديدة أو يحسن المهارات التي يمتلكها.
- تعتبر الأنشطة التطوعية من أهم النشاطات العامة التي تُساهم في المحافظة على تطوير المجتمع.
- يُساعد المتطوعين على الاستفادة من وقت فراغهم، وتحويله إلى نشاطٍ تطوعيٍّ مفيد.
- تخففُ الأعمال التطوعية من المشكلات المؤثرة على المجتمع والأفراد.
- يسهم العمل التطوعي في زيادة قدرة المتطوعين على التّواصل الفعال مع الأفراد الآخرين.
- يسهم في تفعيل ثقافة التطوع بشكل دائم.

عزيزي المشاركة:

في عام 1441هـ دشن وزير الموارد البشرية والتنمية الاجتماعية؛ أحمد بن سليمان الراجحي منصة العمل التطوعي مرتبطة بمركز المعلومات الوطني والتي تهدف إلى توثيق الأعمال والمبادرات وال ساعات التطوعية لكل متطوع.

قومي بالتسجيل في المنصة الوطنية للتطوع، ثم خططي بالقيام لعمل تطوعي بالتعاون مع الجمعية المسجلة لديها.



التطوع

المادة
العلمية
(8/5)



الإنسان بطبيعته لا يستطيع العيش بمفرده؛ بل يحتاج إلى أن يكون ضمن مجتمع، ومع مجموعة من الأشخاص سواءً في منزله، أو مكان دراسته، أو عمله؛ لأنّ الخصائص الاجتماعية هي من سمات الطبيعة الإنسانية، فالفطرة السليمة تدعو الإنسان دائمًا إلى تقديم الخير وتنحية الشر بشكلٍ نهائي.

تعتبرُ **الأعمال التطوعية** من أحد المصادر المهمة للخير؛ لأنّها تُساهمُ في عكس صورة إيجابية عن المجتمع، وتوضح مدى ازدهاره، وانتشار الأخلاق الحميدة بين أفراده؛ لذلك يعد العمل التطوعي ظاهرةً إيجابيةً، ونشاطًا إنسانيًا مهمًا، ومن أحد أهم المظاهر الاجتماعية السليمة؛ فهو سلوكٌ حضاريٌّ يُساهمُ في تعزيز قيم التعاون، ونشر الرفاه بين سُكّان المجتمع الواحد.^[1]

تعريف العمل التطوعي:

العمل التطوعي هو تقديم المساعدة والعون والجهد من أجل العمل على تحقيق الخير في المجتمع عموماً ولأفراده خصوصاً، وأطلق عليه مسمى عمل تطوعي لأنّ الإنسان يقوم به طواعية دون إجبار من الآخرين على فعله، فهو إرادة داخلية، وغلبة لسلطة الخير على جانب الشر، ودليل على ازدهار المجتمع، فكلما زاد عدد العناصر الإيجابية والبناءة في مجتمع ما، أدى ذلك إلى تطوره ونموه.

التطوع:

يشمل كل عمل غير مدفوع الأجر يقوم به الفرد في أنشطة مجتمعية عامة أو لصالح جهة حكومية أو خاصة بما يُساهم في تحسين أوجه الحياة المختلفة، وتشير الإحصاءات الرسمية إلى أن نسبة المتطوعين السعوديين (الذكور والإإناث) للسكان السعوديين لمن أعمارهم 18 سنة فأكثر قد بلغت خلال عام 2018م 35٪، كما بلغ عدد المتطوعين من الفئة العمرية أقل من 18 سنة 65٪ من إجمالي المتطوعين، وتهدّف رؤية السعودية 2030م للوصول إلى مليون متطوع في القطاع غير الربحي سنويًا.

التمارين المنزلية للجانب الوطني:

عزيزي المشارك

لتعزيز قيم الجانب الوطني ولتصبح سلوكاً مستمراً لديك تأمل منه القيام بالأنشطة الموضحة في الجدول بشكل يومي وفي نهاية الأسبوع وبعد تنفيذ الأنشطة المطلوبة صوري الجدول أدناه وأرسليه للمدربة.

| النوع | العنوان | البيان | البيان | البيان |
|-------|---------|--------|--------|--------|
| النوع | العنوان | بيان | بيان | بيان |
| النوع | العنوان | بيان | بيان | بيان |
| النوع | العنوان | بيان | بيان | بيان |
| النوع | العنوان | بيان | بيان | بيان |

المراجع العلمية:

- إدارة الوقت، إبراهيم الفقي، الطبعة الأولى، دار إبداع للإعلام والنشر.
- إدارة الذات، أكرم رضا، الطبعة الأولى، دار الأندلس الجديدة للنشر والتوزيع.
- إدارة الوقت، طارق السويدان، محمد أكرم العدلوني، الطبعة الثانية، قرطبة للنشر والتوزيع
- أسس ومهارات بناء القيم التربوية وتطبيقاتها في العملية التعليمية، إبراهيم رمضان الدبيب، الطبعة الثانية، مؤسسة أم القرى للترجمة والتوزيع.
- بطاقة للتميز الإداري، علي حسين العجمي، الطبعة الأولى، شركة الإبداع الفكري للنشر والتوزيع.
- كيف تزيد ثقتك بنفسك، فهد بن محمد الحمدان، الطبعة الأولى، دار طويق للنشر والتوزيع.
- كيف تدير وقتك بفعالية، محمد أحمد عبد الجواد، الطبعة الأولى، دار التوزيع والنشر الإسلامية.
- مفاتيح النجاح، ابتهال الريبيعة، الطبعة الأولى، وهج للنشر والتوزيع.
- إبراهيم فقي. استراتيجيات التفكير، سما للنشر والتوزيع. 2015م.
- الزهرة خنشوش. أخطاء القراءة الجهريّة لدى تلاميذ السنة الرابعة ابتدائي دراسة وصفية تحليلية. جامعة بسكرة. الجزائر. 2017م
- ديل كارنجي. كيف توقف القلق وتببدأ الحياة. إصدارات مكتبة جرير. 2017م
- رؤية المملكة العربية السعودية 2030. برنامج التحول الوطني. 2017. 2020م.
- سو ستوكديل / كليف ستير. الطريقة العملية لتحقيق نتائج رائعة التمارين الشخصية. مكتبة جرير. السعودية. الطبعة الأولى.
- ساجد العبدلي. القراءة الذكية. شركة الإبداع الفكري للنشر والتوزيع. الكويت. 2007م
- شاكر عبد الحميد. الخيال من الكهف إلى الواقع الافتراضي. عالم المعرفة. 2009م
- شاكر عبد الحميد وعبد اللطيف خليفة. دراسات في حب الاستطلاع والإبداع والخيال. منشورات دار غريب. القاهرة. مصر. 2000م
- طارق السويدان. زيادة الإنتاجية الشخصية - سلسلة الإنتاجية الجزء الثاني. شركة الإبداع الفكري. 2018م

- عبد اللطيف حسين حيدر. الأدوار الجديدة لمؤسسات التعليم في الوسط العربي في ظل مجتمع المعرفة. مجلة كلية التربية. جامعة الإمارات العربية المتحدة. 2004م
- فهد عامر الأحمدى. نظرية الفستق - كتاب سيغير تفكيرك وحكمك على الأشياء. ط.7. دار الحضارة للنشر والتوزيع. الرياض. 2018م
- مجدي عبد الكريم حبيب. التفكير الذاتي والسمات الابتكارية المصاحبة للتفكير المتعدد الأبعاد لدى طلاب المرحلة الجامعية. منشورات الهيئة المصرية للكتاب. القاهرة. 1997م
- محمد جاسم العبيدي. تغريد التعليم والتعلم المستمر. عمان. دار الثقافة للنشر والتوزيع. 2009م
- محمد زهران. مقال التعليم المستمر صعب. الشروق. 2016.
- «ماراثون القراءة»: جائزة كورونا تحيل 2020 لسنة القراءة الخطرة - جريدة العرب الاقتصادية الدولية - الأربعاء 13مايو 2020
- ناديا محمد العريفى. الأسرة وبرمجة التفكير الإيجابي لدى الطفل. مكتبة الملك فهد الوطنية. المملكة العربية السعودية. 1996
- التغذية الصحية والجسم السليم ، شريفة أبو الفتوح ، الإصدار يناير 2006 ، أطلس للنشر والإنتاج الإعلامي
- د. أرشيد ، عبد المعطي و د . خربوش ، حسني . أساسيات الإدارة المالية . عمان : مؤسسة راما.
- د. الحناوي ، محمد صالح و د . قرياقص ، رسمية . أساسيات الإدارة المالية . الاسكندرية : مكتبة شعاع.
- سعيد بن علي بن وهف القحطاني ، كتاب الزكاة في الإسلام في ضوء الكتاب والسنة
- عبد الله بن جار الله ، كتاب أحكام الزكاة.
- عبد الرب نواب الدين، وسطية الإسلام ودعوته إلى الحوار، صفحة 14-17. بتصّرف.
- إسلام ويب، «الوسطية في الإسلام»، 2002-11-18، اطلع عليه بتاريخ 15-5-2018. بتصّرف.
- الدكتور عبد الرحمن بن معلا اللويحي (1-2-2016)، «الوسطية»، شبكة الألوكة ، اطلع عليه بتاريخ 15-5-2018. بتصّرف.
- الإسلام سؤال وجواب «وقفة تأمل مع جملة «الإسلام دين الوسطية»»، 23-7-2008، اطلع عليه بتاريخ 15-5-2018. بتصّرف.



- الأربعون الرياضية (أربعون حديثاً في فضائل الرياضة) ، محمد خير رمضان يوسف ، دار طيبة للنشر والتوزيع ، ص 7 ، 1425 هـ ، 1004 م
- صالح الدولية ، دائرة القيم ، مكتبة الملك فهد الوطنية للنشر ، الخرج ، الطبعة الأولى، 1442هـ.
- شريف سلطان، بر الوالدين طريق السعادة ، 2016م
- د. عبير حمدي، فن الاتصال الفعال: تنمية ذاتية، إمارات: سما للنشر والتوزيع.
- نوف بنت ناصر التميمي وآخرون: الاتصال الإنساني، مكتبة الرشد، الرياض، 2014م
- وثيقة مبادئ السلوك المهني وأخلاقيات الوظيفة ، الهيئة الوطنية للموارد البشرية الحكومية ، الإمارات. 2021م.
- نورمان سي .هيل ، فن التعامل مع الزملاء ، دار المعرفة للتنمية البشرية - الرياض ط 1، 2001 م / 1422هـ.
- نونوة علي، العلاقات الإنسانية وأثرها على الرضا الوظيفي، أطروحة دكتوراه ، جامعة محمد خضر، الجزائر2016م.
- العاجز وعساف ، الانعكاسات التربوية للقيم الاجتماعية في القرآن الكريم على طلبة الجامعة الإسلامية - ورقة علمية- المؤتمر العلمي الأول (القرآن الكريم ودوره في معالجة قضايا الأمة) 1429هـ.
- الدرعان والطارقي، الميثاق الأخلاقي والمهني للمدرب الأسري ، جمعية المودة ، جدة ، 1434هـ.
- محمد عاشور، مهارات الاتصال والتأثير، قرطبة للنشر ، ط 2 ، الرياض ، 1433هـ.
- الشهري وآخرون ، مهارات الاتصال ، جامعة الملك عبدالعزيز ، دار حافظ ، جدة ، 1435هـ

الموقع الإلكتروني :

- موقع ويكيبيديا
- مدونة إسراء يحيى , 26 أكتوبر 2018
- المحافظة على نظافة الجسم , مدونة سمية برهوم , 24 مارس 2015
- قناة الموسوعة العلمية 2014/11/7 https://youtu.be/okNb_cS6v7w
- مدونة نيو ليف الطبية
- الموقع الرسمي لمنظمة الصحة العالمية , بيان صحفي (جنيف), 3 فبراير 2017
- مقال «مشكلة أن تكون مخلصاً في العمل» منشور في anythinggoesschool.com, تمت مراجعته في 2020/8/1.
- مقال «9 علامات على الإخلاص في العمل» منشور في gccexchange.com, تمت مراجعته في 2020/8/1.
- مقال «الإخلاص والتغافل يعملاً بشكل جيد في الاتصالات الشخصية» منشور في patricktay.wordpress.com, تمت مراجعته في 2020/8/1.
- د. علي الحمادي ، سلسلة الإبداع والتفكير الابتكاري -
- مقال «مفهوم التميز في العمل»، منشور على موقع vocabulary.com, تمت المراجعة في 1-2-2020.
- مقال «ست خصائص للموظف المتميز»، منشور على موقع waspbarcode.com, تمت المراجعة في 1-2-2020.
- مقال Qamar Ali Khan «مفاتيح العمل الناجح: كن مخلصاً ونزيهاً» منشور في linkedin.com, تمت مراجعته في 2020/8/1.
- مقال Dan Oswald «الإخلاص قوة» منشور في hrdailyadvisor.blr.com, تمت مراجعته في 2020/8/1.
- د.عبدالبارئ الثبيتي ، صور من حسن العشرة ، ملتقي الخطباء ، 2014م <https://khutabaa.com>
- د. عبدالمحسن الخرافي (التعامل المهني) بتصرف <https://alqabas.com/article/191335>

- حمزة الطيار، مقال ، 2019 م (صحيفة الرياض) .
<https://www.alarabiya.net/saudi>
- 200619/<https://www.alriyadh.com>
- معجم المعاني <https://www.almaany.com>
- صيد الفوائد /<https://mqaall.com/search-connection-between-relatives>
- <https://ar.wikipedia.org/wiki>
- المكتبة الشاملة <http://www.shamela.ws>
- هدى عبدالسلام /حسن التعامل مع الآخرين /الموسوعة العربية الشاملة / 2017 / بتصرف <https://www.mosoah.com/career-and-education/education>
- موقع موضوع كوم ، خالد بن إبراهيم الحميدي ، الكويت 20 شوال 1435 الموافق 17 | 8 | 2014
- <https://www.mayoclinic.org/ar/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/self-esteem/art-20045374>
- <https://www.al-madina.com/article/512510>
- <https://alialmaymoni.wordpress.com/2017/02/14>
- <https://www.maghress.com/attajdid/12595>
- <https://www.hellooha.com/articles/1689>
- <https://hrdiscussion.com/hr576.html>

المراجع الأجنبية

- www.businessdictionary.com, "Investment Definition", Retrieved 2019-10-02. Edited.
- www.investopedia.com, "Investment and Economic Growth", Retrieved 2019-10-02. Edited.
- www.thebalance.com, "How to Set Investment Goals to Reach Financial Independence", Retrieved 2019-10-02. Edited.
- www.investopedia.com, "introduction to investing", Retrieved 2019-10-02. Edited.
- "What are mutual funds?", fidelity, Retrieved 7-2-2021. Edited.
- "What Is Creative Thinking?", thebalancecareers, Retrieved 28/2/2021. Edited.
- "Creative Thinking", sciencedirect, Retrieved 28/2/2021. Edited.
- "Role and Importance of Creativity in Classroom", edsys, Retrieved 25/2/2021. Edited. ^
- «The Importance of Creative Thinking in Business», icanbecreative, Retrieved 28/2/2021. Edited. ^
- «Creative Thinking For Business Success», simon-page, Retrieved 28/2/2021. Edited.

شكر وعرفان لفريق العمل

. 1. د. فؤاد بن عبدالرحمن الجغيمان

المدير التنفيذي لجمعية تفاؤل - ومصمم الجانب الوطني- ومحكم للحقيقة.

. 2. أ. أحمد بن يوسف المهيوني

مدير إدارة الشراكات وتنمية الموارد المالية

. 3. أ. منيرة بنت إبراهيم العبدالهادي

مدبرة برنامج خمساتيقيم القيم

. 4. أ. ليما بنت محمد الهاشم

منسقة خدمات المستفيدين

. 5. أ. سارة الخضرير

مصممة الجانب الشخصي

. 6. أ. هدى السيد

مصممة الجانب الديني - والجانب الصحي

. 7. أ. هدى العبدالقادر

مصممة الجانب العقلي

. 8. أ.أمل الزومان

مصممة الجانب المالي ، والجانب المهيوني.

. 9. أ. سميرة الفارسي

مصممة الجانب الاجتماعي





جمعية مكافحة السرطان الخيرية
بالأحساء