

قررت وزارة التعليم تدريس  
هذا الكتاب وطبعه على نفقتها



وزارة التعليم  
Ministry of Education

المملكة العربية السعودية

# المهارات الحياتية

التعليم الثانوي - نظام المسارات  
السنة الثالثة

قام بالتأليف والمراجعة  
فريق من المتخصصين

يوزع مجاناً للإتباع

طبعة ١٤٤٥ - ٢٠٢٣

ح وزارة التعليم ، ١٤٤٤ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

وزارة التعليم

المهارات الحياتية - التعليم الثانوي - نظام المسارات - السنة

الثالثة . / وزارة التعليم . - الرياض ، ١٤٤٤ هـ

٩٧ ص ٢١ × ٢٥,٥ سم

ردمك ٤ - ٤١٣ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

١- التوجيه التربوي ٢- التعليم الثانوي - السعودية أ . العنوان

١٤٤٤ / ٨٢٩٢

ديوي ٣٧١،٤٠٤٤

رقم الإيداع: ١٤٤٤ / ٨٢٩٢

ردمك: ٤ - ٤١٣ - ٥١١ - ٦٠٣ - ٩٧٨

حقوق الطبع والنشر محفوظة لوزارة التعليم

[www.moe.gov.sa](http://www.moe.gov.sa)

مواد إثرائية وداعمة على "منصة عين الإثرائية"



[ien.edu.sa](http://ien.edu.sa)

أعزاءنا المعلمين و المعلمات، والطلاب و الطالبات، وأولياء الأمور ، وكل مهتم بالتربية و التعليم؛  
يسعدنا تواصلكم؛ لتطوير الكتاب المدرسي، ومقترحاتكم محل اهتمامنا.



[fb.ien.edu.sa](https://fb.ien.edu.sa)

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ مُحَمَّدٌ عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ



صاحب السمو الملكي  
الأمير محمد بن سلمان بن عبدالعزيز آل سعود  
ولي العهد رئيس مجلس الوزراء



خادم الحرمين الشريفين  
الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود  
ملك المملكة العربية السعودية



## المقدمة

الحمد لله رب العالمين، والصلاة والسلام على أشرف الأنبياء والمرسلين نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين وبعد:

يُعدُّ كتاب المهارات الحياتية عملاً تربوياً، ومنهجاً تعليمياً يضاف إلى ما يُقدَّم للطالب في مجال المعارف والمهارات الأساسية بشكل عام، وفي المهارات التفصيلية بشكل خاص، حيث يهدف إلى إكساب الطالب المعارف والمهارات والاتجاهات الإيجابية التي تساعد في تحقيق جودة حياته، وتيسر له الاندماج الاجتماعي السليم.

لقد جاء الكتاب مقسماً إلى ثلاث وحدات دراسية:

الوحدة الأولى: تتناول دروساً مرتبطة بالمهارات الشخصية والاجتماعية، وتشمل تحديد الأهداف، وإدارة الصراع في المواقف التي تتطلب المرونة النفسية، وبناء العلاقات، والعمل ضمن الفريق ومهارة التعامل مع الضغوط، وغيرها من المهارات التي تهيئ الطالب؛ ليكون فاعلاً ومنتجاً في حياته.

الوحدة الثانية: تشمل دروساً في كيفية تطوير أساليب تفكير الطلاب، وإكسابهم القدرات والمهارات التي تساعد على ممارسة أدوارهم بإيجابية وفعالية داخل محيطه الاجتماعي.

والوحدة الثالثة: تركز على تنمية مهارة الوعي المجتمعي الذي يُعدُّ من الوظائف الأساسية للتعليم، وعن طريقه يكتسب الطالب مقومات الانتماء للوطن؛ فيصبح مواطناً يحرص على النظام، ويشعر بمسؤوليته في تطبيقه، كما تزوده دروس الوحدة بالقيم والاتجاهات التي ترسخ في نفسه قيمة الانتماء، وتعمل على الارتقاء بذوقه العام، وتكسبه مهارات التعامل مع الآخرين واحترامهم، وتفهم وجهات نظرهم، وأهمية المشاركة الفاعلة في البيت والمدرسة والمجتمع.

لقد تناول الكتاب جملة من المهارات الأساسية التي من شأنها زيادة فاعلية الشخصية، وتنمية قدراتها، وعرضها بشكل ميسر؛ ليتحقق الهدف الذي نرجوه جميعاً.

أملين أن يكون مسانداً وداعماً لنجاح الطالب في التعامل مع متغيرات الحياة المختلفة، وبناء علاقات اجتماعية أساسها البناء والتواصل، والمشاركة في تعزيز رؤية المملكة العربية السعودية 2030. ودافعاً للارتقاء في درجات العلم والمعرفة، ومعيناً على تحقيق الطموحات.

## المهارات الحياتية

### تنمية الوعي المجتمعي

تطبيق النظام والمحافظة على الذوق العام

الوطنية والمواطنة

المسؤولية الاجتماعية

التكيف مع الأزمات الاجتماعية

الترفيه والسياحة

### مهارات التفكير

مهارات التفكير الأساسية

مهارة معالجة الأفكار

مهارة إدارة حل المشكلات واتخاذ القرارات

### المهارات الشخصية والاجتماعية

تحديد الأهداف الشخصية

إدارة الصراع

التعامل مع الضغوط الحياتية

المرونة النفسية

التعاون

## المحتويات

رقم الصفحة	الموضوع
4	المقدمة
8	الوحدة الأولى: المهارات الشخصية والاجتماعية
9	الدرس الأول: مهارة تحديد الأهداف الشخصية
15	الدرس الثاني: إدارة الصراع
20	الدرس الثالث: التعامل مع الضغوط الحياتية
25	الدرس الرابع: المرونة النفسية
32	الدرس الخامس: التعاون
38	مشروع تقويم الوحدة
40	الوحدة الثانية: مهارات التفكير
41	الدرس الأول: مهارات التفكير الأساسية
47	الدرس الثاني: مهارة معالجة الأفكار
52	الدرس الثالث: مهارة إدارة حل المشكلات واتخاذ القرار
58	مشروع تقويم الوحدة

رقم الصفحة	الموضوع
60	الوحدة الثالثة: تنمية الوعي المجتمعي
61	الدرس الأول: تطبيق النظام والمحافظة على الذوق العام
69	الدرس الثاني: الوطنية والمواطنة
77	الدرس الثالث: المسؤولية الاجتماعية
83	الدرس الرابع: التكيف مع الأزمات الاجتماعية
88	الدرس الخامس: الترفيه والسياحة
96	مشروع تقويم الوحدة



### أهداف الوحدة:

1. تنمية مهارة تحديد الأهداف الشخصية.
2. التَّعَرُّفُ على المهارات اللازمة لإدارة الصراع.
3. اكتساب مهارة التعامل المناسب مع ضغوط الحياة.
4. اكتساب مهارات المرونة النفسية في التعامل مع مشكلات وصعوبات الحياة.
5. توضيح دور الجانب الاجتماعي في التفاعل والاندماج مع الآخرين.

### موضوعات الوحدة:

1. تحديد الأهداف الشخصية.
2. إدارة الصراع.
3. التعامل مع الضغوط الحياتية.
4. المرونة النفسية.
5. التعاون.





رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

## الدُّرس الأوَّل: مهارة تحديد الأهداف الشخصية

### أهداف الدُّرس:



- أن أعرف مفهوم مهارة تحديد الأهداف.
- أن أحدد خطوات رحلة تحديد الأهداف.
- أن استنتج فوائد تحديد الأهداف.

### مفاهيم الدُّرس

- تحديد الأهداف (Goal Setting)

إن الكون الذي بُني وفق نظام دقيق، والإنسان الذي خُلق في أحسن تقويم، لابد أن يكون وراء خلقهما هدف عظيم وغاية عظيمة، قال تعالى: ﴿هُوَ أَنشَأَكُم مِّنَ الْأَرْضِ وَاسْتَعْمَرَكُمْ فِيهَا﴾<sup>(1)</sup>، لذا فإن إضاعة الإنسان وقته وهدره لطاقته، وبقائه في دائرة الفراغ يبدد عزيمته، ويضعف قدرته على تطوير نفسه ومجتمعه. ولو تأملنا سير الناجحين في الحياة لاكتشفنا سر تميزهم، يقول الحسن البصري -رحمه الله- عن عمر بن عبد العزيز -رحمه الله-: (ما ظننت عمر خطأ خطوة إلا وله فيها غاية)، فليكن لكل منّا رسالة سامية في هذه الحياة؛ لننشر من خلالها السلام والخير والفضيلة.

### مفهوم مهارة تحديد الأهداف الشخصية:

هي التفكير بشكل مركز؛ لتحديد الغاية من أداء الأعمال والمهام التي نرغب القيام بها؛ للوصول إلى النتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها.

### فائدة

"حتى تكتشف ذاتك، ابدأ بالتفكير في نفسك"

سقراط

(1) سورة هود آية رقم (61).





## نشاط 1

قرر مالك مؤسسة تجارية في مدينة الرياض إنشاء مركز تجاري ضخم، في مدينة الدمام وفق خطة زمنية وميزانية مخصصة، وروعي فيها مرونة تطبيق المشروع في مدينة أخرى مستقبلاً، ويطمح رجل الأعمال أن يحقق المركز التجاري الآتي:

- استثمار أمواله وزيادة رأس مال شركته.
- تقديم خدمات متنوعة لمرتادي المركز (ترفيهية، تسويقية، تثقيفية).
- إنجاز نموذج معماري مميز في هذه المدينة.
- زيادة فرص العمل وتوطين الوظائف في مؤسسته.

ساعد رجل الأعمال في تحقيق استثمار مميز، واقترح مدينة أخرى من مدن المملكة يمكن تطبيق المشروع فيها مستقبلاً، ثم اكتب ما تطمح أن يحققه هذا المشروع الاستثماري.

### خطوات الحل

#### ما نطمح ان يحققه المشروع

- 1- زيادة رأس المال.
- 2- بناء مركز تجاري يعد معلماً للمدينة.
- 3- زيادة التوطين وفرص العمل.

#### اقترح مدينة أخرى يمكن تطبيق المشروع فيها

مدينة نيوم

#### تحديد الأهداف

- استثمار أمواله وزيادة رأس مال شركته.
- تقديم خدمات متنوعة لمرتادي المركز.
- إنجاز نموذج معماري مميز في هذه المدينة.
- زيادة فرص العمل وتوطين الوظائف.

### إثراء



بدعم ورعاية خادم الحرمين الشريفين حفظه الله، أطلقت رؤية المملكة 2030، وهي رؤية سمو ولي العهد رئيس مجلس الوزراء لمستقبل هذا الوطن العظيم، التي تسعى لاستثمار مكامن قوتنا التي حباها الله بها، فالموقع الاستراتيجي المتميز، قوة استثمارية رائدة، وعمق عربي وإسلامي؛ ولذلك تولي القيادة كل الاهتمام، وتسخر كل الإمكانيات لتحقيق أهدافنا الطموحة. للتعرف على المزيد اطلع على رابط موقع رؤية المملكة 2030





## رحلة تحديد الأهداف:

تتطلب رحلة تحديد الأهداف القيام بمجموعة من العمليات المترابطة.



### يوضح المثالان الآتيان عمليات تحديد الأهداف:

تحديد الأهداف	تجزئة الهدف العام إلى أهداف مرحلية	إعادة ترتيب الأهداف	تحديد الإجراءات والوسائل؛ لتحقيق الهدف	التحقق والمتابعة والتقييم
<p><b>المثال الأول:</b></p> <p>تطوير القدرات المهنية للالتحاق ببرنامج الملك سلمان للابتعاث.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>إعداد وتهيئة برامج لإعداد مدربين.</li> <li>تحديد الأوقات الملائمة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يعاد ترتيب الأهداف الخاصة حسب أولوياتها والزمن المتاح والإمكانيات المتاحة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>العمل على إنشاء معاهد تقنية.</li> <li>طباعة مطويات توجيهية.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>يتم متابعة الإجراءات ومدى فعاليتها ووضع خطط بديلة في حال تعذر أي وسيلة، أو الإخفاق في أي هدف خاص.</li> </ul>
<p><b>المثال الثاني:</b></p> <p>إنشاء مشروع ريادي صغير</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>التهيئة والاستعداد.</li> <li>إعداد خطة تنفيذية تفصيلية للمشروع.</li> <li>تحديد مؤشرات الربح والخسارة.</li> <li>تحسين ومعالجة نتائج مؤشرات الربح والخسارة.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحديد الأولويات</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>تحديد فكرة المشروع.</li> <li>دراسة جدوى للمشروع.</li> <li>وضع خطة عمل للمشروع.</li> <li>تحديد مصادر التمويل.</li> <li>الوعي بالإجراءات القانونية.</li> <li>بناء فريق العمل.</li> <li>وضع استراتيجية التسويق.</li> </ul>	





## فوائد تحديد الأهداف:

1. زيادة التركيز.
2. تحسين الأداء وتطويره.
3. التغلب على الضغوط والتسويق.
4. الشعور بالرضا والسعادة.

### نشاط 2

قال تعالى: ﴿هُوَ الَّذِي جَعَلَ لَكُمُ الْأَرْضَ ذُلُولًا فَامشُوا فِي مَنَاكِبِهَا وَكُلُوا مِن رِّزْقِهِ وَإِلَيْهِ النُّشُورُ﴾ (1)  
في ضوء الآية الكريمة، وضّح أهداف المسلم في حياته وفق المنظم الآتي:

يهدف المسلم في حياته إلى:

السعي إلى طاعة الله عز وجل  
عن طريق العبادة مثل الصلاة  
والصوم

تحقيق العبودية لله  
عز وجل

الاستمتاع بنعم الله في الحياة  
وشكر الله على نعمه

إعمار الأرض

ما تحتاج إليه لاكتساب مهارة تحديد الأهداف:

قدرة على صنع  
القرار واتخاذ.

قدرة على توقع  
النتائج وتقييمها.

قدرة على تنمية  
الذات والتخطيط  
لإدارة الوقت.

قدرة على التركيز  
المباشر والتحديد  
الواضح للأهداف.

(1) سورة الملك آية رقم (15).





## فكر

كيف تحسن مستوى تحقيقك لأهدافك الشخصية؟

تنبیه هناك من يسعى لتحقيق أهداف أكبر من قدراته وإمكاناته وظروفه؛ لذا يفشل ويصاب بالإحباط، لهذا من المهم أن تكون الأهداف واقعية ويمكن تحقيقها وفقاً لقدراتك ومهاراتك.

## نشاط 3

ينخرط الطلاب في المدارس؛ ليكتسبوا المهارات والمعلومات خلال رحلة تعلمهم وانتقالهم من مرحلة لأخرى، ولكل منهم هدف من الحصول على الشهادة، من خلال اطلعك على موقع وزارة التعليم:



• ارصد أهداف الثانوية العامة - نظام المسارات - للطلاب.

- ١- الاختيار المناسب للمسار التخصصي.
- ٢- التعليم المتكامل.
- ٣- شامل للمهارات التقنية والحياتية.
- ٤- الجاهزية لما بعد التخرج.
- ٥- تعزيز القيم الدينية والوطنية.

• صنّف الأهداف التي رصدتها من الجوانب: المادية، والمهنية، والدينية، والاجتماعية.

- ١- الاختيار المناسب للمسار التخصصي. ← جانب مهني
- ٢- التعليم المتكامل. ← جانب مهني
- ٣- شامل للمهارات التقنية والحياتية. ← جانب اجتماعي
- ٤- الجاهزية لما بعد التخرج. ← جانب مادي
- ٥- تعزيز القيم الدينية والوطنية. ← جانب ديني

• حدد الهدف المناسب لقدراتك وإمكاناتك.

.....

.....





## التقويم

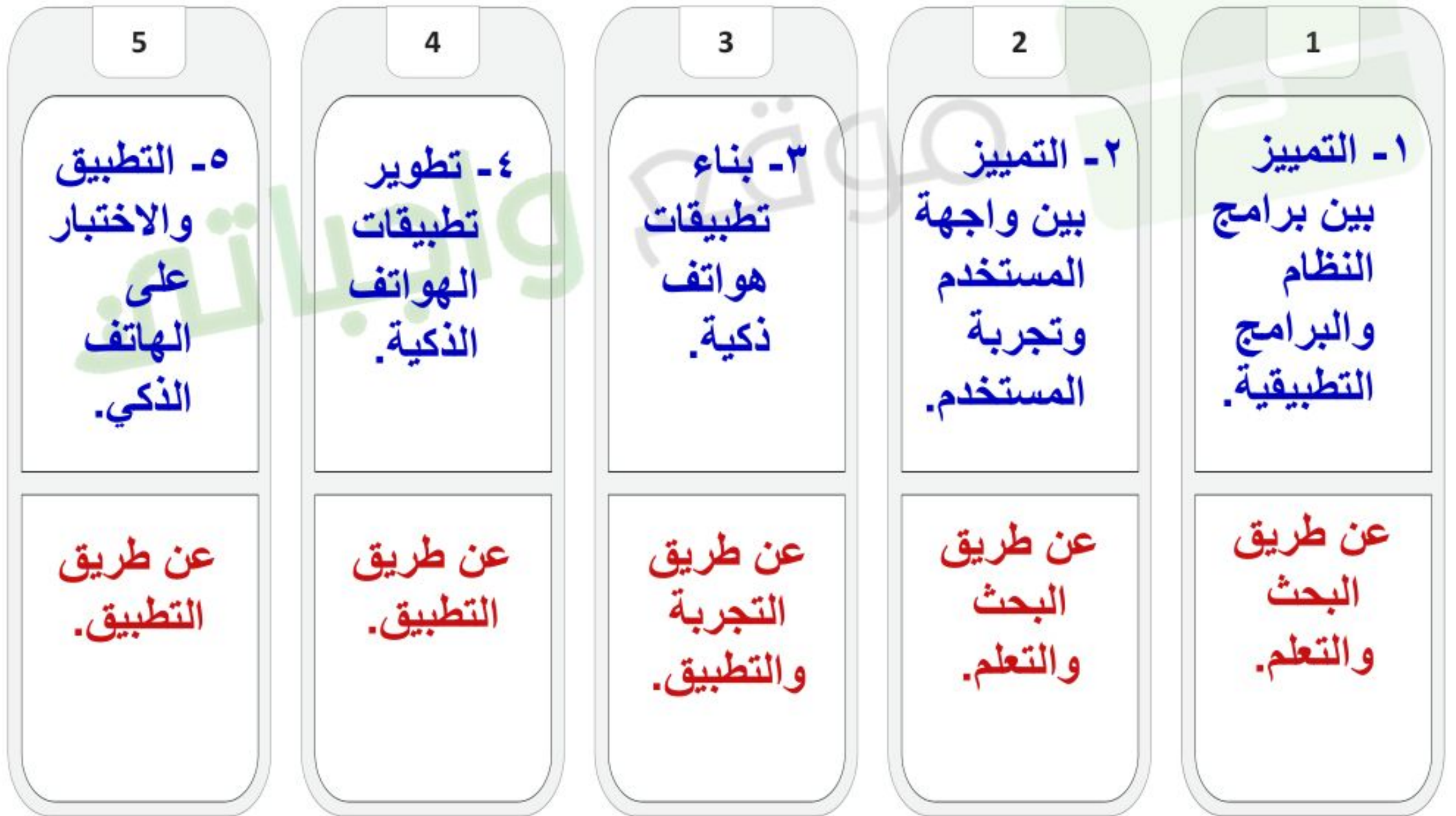
1. اختر الإجابة الصحيحة من الإجابات المتعددة الآتية:

تتطلب عملية تجزئة الهدف العام إلى أهداف مرحلية:

- أ. تحديد الأوقات الملائمة. (✓)
- ب. إعادة ترتيب الأهداف حسب الأولوية. ( )
- ج. قراءة مطويات توجيهية. ( )
- د. تحديد الأهداف التفصيلية. ( )

2. أحمد شاب جامعي طموح ولديه خطة عمل؛ لإنشاء مشروع يختص بتطوير الهواتف الذكية وتطبيقاتها

التقنية.. ساعد أحمد في تحديد الأهداف؛ بشكل يساعد على تحقيقها وفق المنظم الآتي:







رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

## الدَّرس الثَّاني: إدارة الصِّراع

### أهداف الدَّرس:

- أن أعرف مفهوم الصُّراع.
- أن أحدد أسباب الصُّراع.
- أن أستعرض مظاهر الصُّراع.
- أن أقارن بين أنواع الصُّراع الذاتي.
- أن أكتشف المهارات الأساسية لإدارة الصُّراع.

### مفاهيم الدَّرس

- الصُّراع (Conflict)

الصُّراع من الظواهر الاجتماعية التي تحدث نتيجة مجموعة من الضغوط النفسية، والعوامل الاجتماعية والسياسية والاقتصادية والثقافية المختلفة، والصُّراع بشكل عام يحدث نتيجة وجود تعارض في المصالح أو الآراء؛ مما يدفع كل طرف من الأطراف المتصارعة للدفاع عن رأيه والعمل على الانتصار له.

### مفهوم الصُّراع:

يعرف الصِّراع إجرائياً بأنه عمل مقصود من طرف ما؛ يؤثر سلباً على قدرة الطرف الآخر، ويعيق تحقيق أهدافه وخدمة مصالحه. ويُعدُّ الصُّراع من الأمور التي نواجهها في حياتنا مثل: الصِّراع الذي يحدث داخل الأسرة بين الإخوة والأخوات، أو بين الأصدقاء في المدرسة، أو بين زملاء في العمل.

### أسباب الصُّراع:

#### من أهم مسببات الصِّراع الآتي:

1. سوء الفهم نتيجة ضعف التواصل مع الآخر.
2. التعصب للرأي.
3. اختلاف الأهداف والحاجات.
4. ضغط العمل.
5. تعارض المصالح.
6. سوء التنظيم.
7. التمييز في الأسرة أو بيئة العمل.



## إثراء

تقوم النظرة الحديثة للصراع على الافتراضات التالية:

- الصراع حالة يمكن تجنبها.
- انعكاس طبيعي للتجديد.
- إدارة الصراع ممكنة.
- الحد الأدنى من الصراع أمر ضروري.

## مظاهر الصّراع:

يأخذ الصّراع عدة مظاهر أبرزها ما يأتي:

1. حدّة في الصوت.
2. انفعال عند النقاش والحوار.
3. التلّفظ بألفاظ نابية (غير مناسبة).
4. التحول من مناقشة الأفكار إلى التّعرض للسمات الشخصية.
5. تكوين اتّجاه سلبي نحو الطّرف الآخر.

## أنواع الصّراع الذاتي:

### أولاً: صراع الأهداف:

قسم العلماء صراع الأهداف كالتّالي:

1. صراع بين الأهداف الإيجابية (صراع إقدام - إقدام)، ويكون بين هدفين مرغوب فيهما بالدرجة نفسها، ولا يمكن تحقيقهما معاً.
2. صراع بين هدفين متعارضين: أحدهما إيجابي والآخر سلبي (صراع إقدام - إحجام)، فالإيجابي يكون بأخذ مصلحة لنا ويتعين علينا تحقيقه، والآخر سلبي يتعين علينا تجنبه وعدم القيام به.
3. صراع بين الأهداف السلبية (صراع إحجام - إحجام)، ويكون بين هدفين سلبيين وغير مرغوب فيهما، ويلزم اختيار أحدهما على الرغم من عدم الرغبة في أي منهما.

### ثانياً: صراع الدّور:

يظهر هذا النوع نتيجة؛ لتعدد الأدوار، وما يترتب عليها من مهام ومسؤوليات في الحياة اليومية، فالفرد في الأسرة يمارس دور الأب، وفي العمل يمارس دور الموظف، وفي الطريق يمارس دور قائد المركبة... إلخ، وقد ينتج عن هذه الأدوار المتعددة شيء من التناقض والاختلاف في السلوك نتيجة تداخل الأدوار؛ مما يحدث صراعاً بين الأدوار.

## مهارات إدارة الصّراع:

للتعامل مع الصّراع الذي نواجهه في حياتنا مهارات أساسية ينبغي التحلي بها، وهي:

- القدرة على تقبّل الاختلاف.
- استخدام الحوار لتقريب وجهات النظر.
- التعامل مع المواقف بشيء من الحكمة.
- البحث عن حل وسط وقاعدة مشتركة عند وجود مشكلة.
- معاملة الآخر كما نحب أن نُعامل.



## وحتى تتحقق تلك المهارات في الفرد ينبغي أن يكون قادراً على:

- الاستماع الحسن.
- التحكم في الغضب.
- احترام الرأي الآخر.
- العمل ضمن فريق.
- التماس الأعذار وحسن الظن.
- الصبر.
- التواصل الجيد والتفاعل الإيجابي مع الآخرين.
- التفاوض والمناقشة.
- كظم الغيظ.





أحلل مع مجموعتي الموقفين السابقين من الجوانب الآتية:

• مشاعر الصِّراع الموجود.

### الموقف الأول:

انزعاج أيمن من والديه لأنهم يمنحان أخته الصغرى الاهتمام.

### الموقف الثاني:

يشعر أحمد أن مديره لا يعامله بعدالة.

• نتيجة تلك المشاعر.

### الموقف الأول:

الصراخ واستخدام الألفاظ الحادة.

### الموقف الثاني:

شعور مضاعف بضغط العمل.

• معالجة الصِّراع.

### الموقف الأول:

تحدث الأم والأب مع أيمن لتوضيح وجهة نظر الوالدين.

### الموقف الثاني:

يتحدث أحمد مع مديره بهدوء دون إقحام لزملائه وقصر الحديث على ضغط العمل.



## نشاط 2

بعد أن تعرّفت على مهارات الصّراع تأمل أسلوب الخطاب في العبارات الآتية، موضحاً أثره.  
1. في فناء المدرسة:  
[كان أسلوبك معي متعالياً... لا أريد أن أسمع منك، أو أراك بعد الآن].

### أثره سلبي بين طلاب المدرسة ويؤدي إلى الصراع.

2. في الشركة:  
[إن لم تغير أسلوبك في التعامل مع الزبائن؛ فسأخضم من راتبك كخطوة أولى من العقاب].

أثره سلبي بين الموظف والمدير ويؤدي إلى الصراع فيمكن  
استبداله بتنبيه لفظي ثم اذا تكرر الخطاء يقوم بالخصم من  
الراتب.

3. في السوق المركزي:  
[أنتم تظنون أننا مغفلون، أسعار منتجاتكم أصبحت غير طبيعية! هذه سرقة علنية، سأبلغ عنكم الإدارة  
المختصة].

### أثره سلبي ويؤدي إلى الصراع.



1. حدّد نوع الصّراع الذاتى في العبارات الآتية:

أ - محمد تخرج من الصف الثالث ثانوي مسار إدارة الأعمال، وقدم على جهات عدة؛ فحصل على قبول في كلية إدارة الأعمال في جامعة الملك سعود بمدينة الرياض، كما صدرت له الموافقة -في الوقت نفسه -على طلب الالتحاق ببرنامج خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبد العزيز مسار البحث والتطوير.

### صراع بين الأهداف الإيجابية.

ب - سارة طالبة بالصف الثالث ثانوي مسار عام، تأكد قبولها في برنامج تدريبي احترافي في إدارة الفعاليات الموسمية، وتزامن ذلك مع ترشيحها؛ لتكون عضوة في تنظيم فعالية على مستوى المملكة العربية السعودية، وهي تعلم بقرب اختبارات نهاية العام الدراسي.

### صراع بين الدّور.

2. اكتب موقفاً تعرضت له سابقاً في حياتك اليومية، وشعرت فيه بوجود صراع. ثم حله موضحاً ما يأتي:

أ- كيف شعرت بوجود الصراع في الموقف؟

ب- حدد مظاهر الصراع في موقفك.

ج- ما المهارات الأساسية التي استعنت بها لحل الصراع؟





رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

## الدَّرْسُ الثَّالِثُ: التَّعَامُلُ مَعَ الضُّغُوطِ الحَيَاتِيَّةِ

### أهداف الدَّرْسِ:

- أن أعرف مفهوم الضُّغُوطِ الحَيَاتِيَّةِ.
- أن أحدد مصادر الضُّغُوطِ الحَيَاتِيَّةِ.
- أن استعرض طرق التعامل مع الضُّغُوطِ الحَيَاتِيَّةِ.

### مفاهيم الدَّرْسِ

- الضُّغُوطِ الحَيَاتِيَّةِ (Life Pressures)

يتعرض الإنسان في هذه الحياة إلى ضغوط اجتماعية ونفسية قد تؤثر عليه، قال تعالى: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي كَبَدٍ﴾ (1) ولكنه يستطيع بما أنعم الله عليه أن يتكيف ويتفاعل مع هذه الضغوط، بحيث يتمكن من التغلب عليها، قال تعالى: ﴿وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا﴾ (2). فالضغوط تشكل جزءاً طبيعياً من الحياة اليومية، كما أن الطريقة التي نتعامل بها مع المواقف الضاغطة تؤثر في حياتنا، وصحتنا الجسدية والنفسية وعلى اتجاهاتنا في الحياة؛ لذا تتأكد أهمية تنمية المهارات التي تساعدنا على التكيف مع المواقف الضاغطة وإدارة حياتنا بشكل أفضل.

### مفهوم الضُّغُوطِ الحَيَاتِيَّةِ:

هي مجموعة القوى الدَّاخِلِيَّةِ والخارجيَّةِ التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة.

### نشاط 1



"واجه ضغوط الحياة وجهاً لوجه، وتعامل معها من منطلق الاستطاعة".

وضح رأيك الشخصي في العبارة السابقة:

**مقولة تعتبر صحيحة لأنه يجب علينا أن  
نؤمن بالقدر خيره وشره ونتعلم من جميع  
المواقف التي نمر بها.**

(1) سورة البلد آية رقم (4).

(2) سورة الطلاق آية رقم (2).



## مصادر الضغوط الحياتية:

تعددت وجهات نظر علماء الاجتماع، وعلماء النفس حول مصادر شعور الفرد بالضغوط الحياتية، فالفرد عادة ما تتعرض حياته اليومية لأنواع عديدة من الضغوط الاقتصادية والنفسية والاجتماعية، فمنها:

### 1. مصادر داخلية:

هي المصادر الداخلية في المعتقدات والأفكار والانفعالات التي يستقبل بها الإنسان ما يمر به من أحداث وتشمل: الإصابة بالأمراض، الشعور بالوحدة، التغيرات الفسيولوجية.

### 2. مصادر خارجية:

هي الأحداث الخارجية في البيئة المحيطة بالفرد، والتي أدت إلى الشعور بالضغوط وتشمل: المشكلات المالية، المشكلات الأسرية، الازدحام، مشكلات العمل.

### 3. مصادر خارجية وداخلية:

حيث تتفاعل الأحداث الخارجية والداخلية معاً لإحداث نمو الشعور بالضغوط الحياتية.

#### فائدة

القوى الخارجية مثل العمل والخلافات الأسرية. والقوى الداخلية مثل التغيرات في المزاج والصداع.

## كيف نواجه الضغوط الحياتية؟

تستطيع أن تواجه الضغوط بأقل قدر ممكن الخسائر إذا التزمت بالآتي:

### أولاً: الإيمان بالقدر خيره وشره.

يترسخ الإيمان بالمعرفة والوعي، وأن تعرف أن الضغوط والأزمات والشدائد بل والكوارث هي قدر محتوم، وأن من سنة الحياة التعرض لهذه الضغوط، وأن الله قد خلق الإنسان في كبد ومشقة، والإيمان بالله وبالقدر خيره وشره يخلق حالة من الرضا والأمان والاطمئنان والتقبل والإذعان.

### ثانياً: الصلاة.

تقوي الصلاة دافعية المسلم وإرادته، وتنقله إلى حالة من الأمان والاطمئنان والأمل، وتجعله يضع المشكلة في حجمها الطبيعي. فالمؤمن يأخذ بالأسباب ويتوكل على الله.

### ثالثاً: إدارة المشاعر:

هي القدرة على إدراك الفرد لمشاعره، وكذلك فهم مشاعر الآخرين، وتقبل تلك المشاعر والسيطرة عليها بنجاح. والقدرة على إظهار المشاعر بشكل صحيح.

#### فائدة

من علامات فقدان إدارة المشاعر، أن الشخص يندم كثيراً لقوله أشياء لم يقصد قولها لأشخاص يحبهم.





## رابعاً: الاسترخاء:

يجب أن يدخل الإنسان نفسه وجسده في حالة استرخاء بعيداً عن التوتر والغضب؛ لأن التوتر والغضب يسهم في:

- تشتت في الفكر.
- اضطراب الذاكرة.
- الاضطراب الانفعالي.
- اضطراب النوم.
- اضطراب الطعام.
- سوء العلاقة بالنفس.
- اضطراب العلاقة بالآخر.
- اليأس والتشاؤم.
- فقدان الإرادة.
- ضعف الدافعية للفعل.
- التفكير السلبي.

## خامساً: ممارسة الرياضة:

أثبتت العديد من الدراسات أهمية ممارسة الرياضة بشكل منتظم؛ لأنها توجه طاقة الإنسان إلى ما يعود عليه بالنفع؛ فهي تعمل على زيادة إمداد المخ بالأكسجين بما يساعده على القيام بجميع الأنشطة، من تفكير وتصوير وتخيل، وانتباه وحفظ وفهم. كما أن لها دوراً هاماً في زيادة كفاءة عمل القلب، الذي يقوم بدوره في زيادة كمية الدم التي يضخها إلى أجهزة الجسم؛ لتقوم بوظائفها كافة، مما ينعكس إيجاباً على نفسية الإنسان.

## سادساً: حاول أن تتعامل مع أفكارك السلبية:

وذلك من خلال الآتي:

- احرص على تكرار العبارات الإيجابية.
- تعامل مع مواقف الحياة وفقاً لأولويات محددة.
- التزم الاعتدال في جميع أمورك.
- حدد أهدافك التي تتفق مع إمكانياتك.

## سابعاً: العلاج النفسي:

هو استخدام الأساليب النفسية من قبل المعالج

النفسي، ويتفاعل منظم بهدف تقديم المساعدة؛ للتغلب على المشكلات النفسية بطريقة علمية تخفف من السلوكيات والمعتقدات والأفكار المزعجة وتحسن العلاقات والمهارات الاجتماعية، عن طريق وضع خطة علاج معرفية سلوكية، ودوائية.

### إثراء



يهدف تطبيق (قريبون) إلى تقديم الاستشارات النصية النفسية التي يشرف عليها كادر عمل متخصص. كما يشمل التطبيق على مكتبة متكاملة تحتوي معلومات لا حصر لها عن الصحة النفسية بأحدث الوسائل والطرق، كالمواد النصية، والأنفوجرافيك، والمحتوى المرئي (الفيديو).





## نشاط 2

ما التصرف السليم تجاه موقف حصل من أحد زملائك في المدرسة، وسبب لك ضغطاً نفسياً؟  
**التصرف السليم هو التوجه لصلاة وتحويل الأفكار السلبية إلى أفكار إيجابية تنبيه هذا الزميل بعدم تكرار الإساءة.**

## نشاط 3

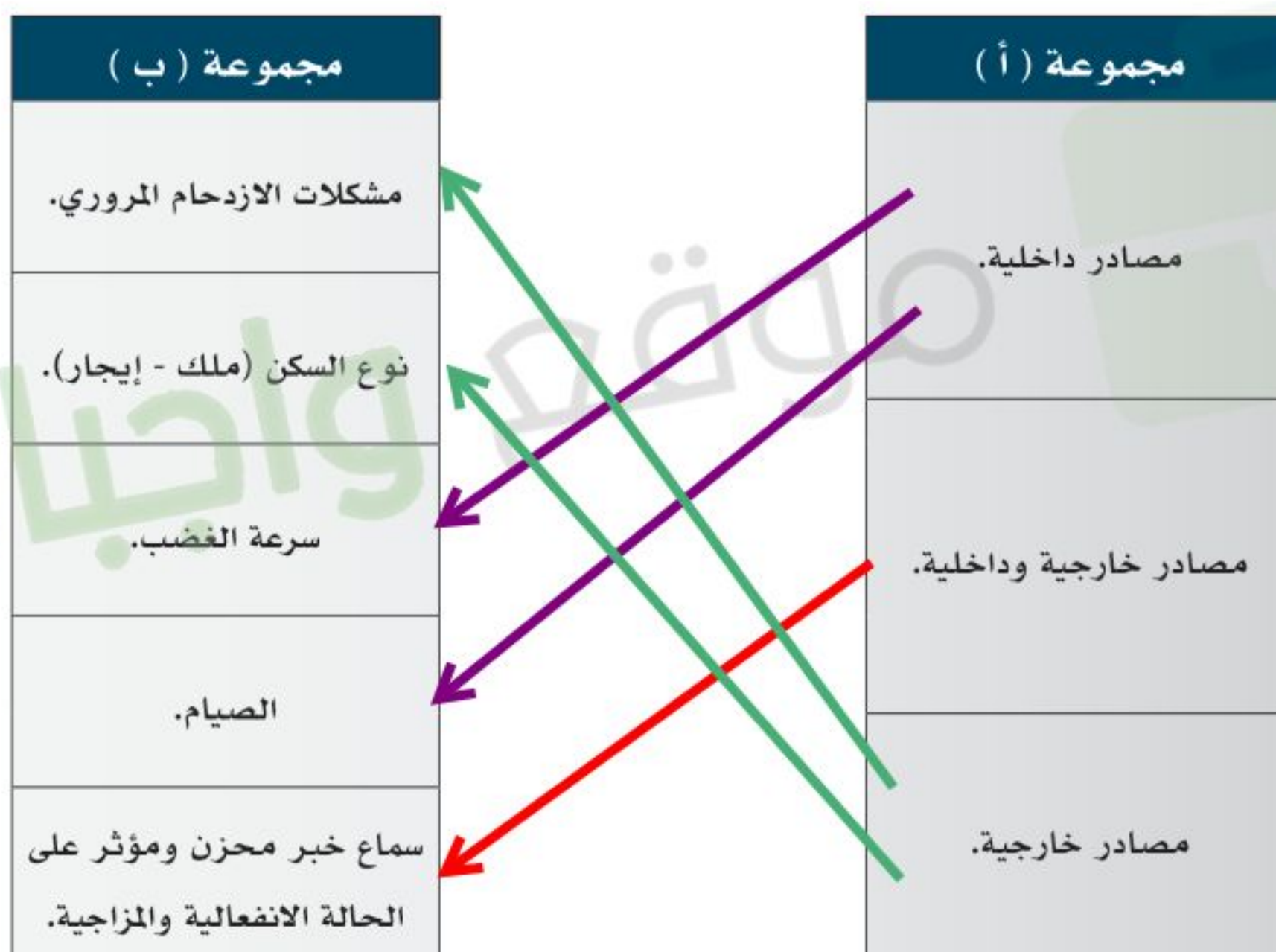
بالتعاون مع أعضاء مجموعتك بالصف:  
استعرض فيديو تعريفى بخدمات مركز من مراكز الاستشارات النفسية والأسرية بالملكة العربية السعودية من خلال إحدى قنوات التواصل الاجتماعي، وناقش أهم برامج وخدمات الرعاية النفسية والاجتماعية المقدمة لأفراد المجتمع.



1. اكتب أربع عبارات توضح مفهوم الضغوط الحياتية.

- أ - سرعة الغضب والانفعال .
- ب - انخفاض القدرة على التركيز .
- ج - عدم القدرة على اتخاذ قرار .
- د - الإحباط والتردد .

2. اربط كل عبارة في المجموعة (أ) بما يناسبها من المجموعة (ب).







رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

## الدَّرْسُ الرَّابِعُ: المرونة النَّفسية

### أهداف الدَّرْس:

- أن أعرف مفهوم المرونة النفسية.
- أن أحدد مراحل المرونة النفسية.
- أن أحلل صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية.
- أن أكتشف أبعاد المرونة النفسية.
- أن أستعرض علاقة المرونة النفسية بالصحة النفسية.

### مفاهيم الدَّرْس

- المرونة النفسية. (Psychological Flexibility)

المرونة النفسية تتضمن العديد من السلوكيات والأفكار، والاعتقادات والأفعال والإجراءات التي يمكن تطويرها عند الفرد، من خلال معالجة الأزمات والتعامل معها على أساس من القيم والمبادئ والقناعات بدلاً من الانفعال والعجلة في التصرف تحت تأثير المشاعر المتولدة خلال الأزمة وما تثيره من ردود الفعل، والتي تكون قصيرة المدى ومرتبطة بحدث معين، وغالباً ما تزول بزواله.

### مفهوم المرونة النفسية:

هي إدراك تام للعواطف والمشاعر والأحاسيس بما فيها المشاعر السلبية أو غير المرغوب بها، وهي تمثل القدرة على التكيف مع الشدائد أو الصدمات، أو التهديدات أو أي مصدر للتوتر بما في ذلك المشكلات الأسرية، أو المشكلات الصحية الخطيرة، أو ضغوطات العمل أو الضغوط المالية، وعلى هذا الأساس حدد عالمان من علماء النفس وهما: "كاشدان" و"روتربرج" المرونة النفسية كمقياس لطريقة تكيف الشخص مع المتطلبات الظرفية المتقلبة، ومن الأمثلة على الصعوبات التي قد تواجهنا في رحلة الحياة، ونحتاج إلى التمتع بقدر من المرونة النفسية؛ لتجاوزها:

1. المشكلات الاجتماعية، مثل الطلاق أو الانفصال.
2. فقدان الوظيفة.
3. الضغوط المالية.
4. المشكلات الصحية الخطيرة.
5. وفاة أحد المقربين.
6. الكوارث الطبيعية.
7. الحوادث الصادمة كالحوادث التي قد تؤدي إلى الإصابة بصدمة نفسية.





## نشاط 1

بالتعاون مع مجموعتك، دوّن صعوبات أخرى تواجهنا في رحلة الحياة:

- |                |            |                           |
|----------------|------------|---------------------------|
| 1- ضغوط العمل. | 2- الغربة. | 3- عدم القبول في الجامعة. |
| 4- الفشل.      | 5- الفراغ. | 6- المعاملة الغير منصفة.  |

## مراحل المرونة النفسية:

يرى الخبراء في علم النفس أنّ السلوك المرن ديناميكي، ويمرّ بمراحل دفاع عديدة تهدف إلى الوقوف في وجه المسارات السلبية، وهذه المراحل هي:

1. يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي للكارثة التي يمرّ بها.
2. يتولد في نفسه شعور التحدي والرغبة في الخروج من هذه المشكلة.
3. يبني لنفسه صورة ذاتية قوية من أجل حمايتها من الشفقة التي قد يشعر بها من بعض الأشخاص المحيطين.
4. يميل الشخص المرن إلى تطوير نوع من السخرية والحس الفكاهي؛ للتخفيف من حدة المشكلة، ولكي لا يفرق في الحزن ولا ينظر إليه كضحية.

## نشاط 2



اكتب حلولاً من واقعك الاجتماعي،  
توضح مدى تكيفك النفسي مع  
الازدحام المروري في المدن الكبيرة:

- 1- الاستماع إلى القرآن الكريم.
- 2- الاستماع إلى المحاضرات الثقافية.
- 3- الاستماع إلى الكتب المسموعة.
- 4- ذكر الله سبحانه وتعالى.





## صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية:



1. الاستبصار، أي القدرة على التّواصل بين الذات والآخرين.
2. الإبداع والتّحدي، وتخيل تتالي الأحداث بشكل إيجابي؛ لصناعة القرارات.
3. روح الدُّعابة وإدخال السرور للنفس.
4. القدرة على تكوين علاقات.
5. امتلاك الصحة النفسية الجيدة.
6. التمتع بنظرة إيجابية عالية.
7. القدرة على تحمل المسؤولية.
8. قبول النقد البناء.
9. التعلم من الأخطاء.
10. التسامي الأخلاقي.

### نشاط 3

1. نفذ الاختبار الآتي لقياس تقديرك لذاتك بوضع علامة دائرة على رقم الاختيار الأقرب لك.

الرقم	الضرة	موافق جداً	موافق بدرجة بسيطة	بين الموافقة وعدمها	غير موافق بدرجة بسيطة	غير موافق بشدة
1	في المجمال أنا راض عن نفسي.	4	3	2	1	0
2	اعتقد أحياناً أنني جيد في كل شين.	4	3	2	1	0
3	أشعر أن لدي عدد من الأمور الجيدة.	4	3	2	1	0
4	أنتي قادر على أن أقوم بأمور جيدة مثل الآخرين.	4	3	2	1	0
5	أشعر أنه ليس لدي أشياء أخجل منها.	4	3	2	1	0
6	أشعر بأنني عديم الفائدة في بعض الأحيان.	4	3	2	1	0
7	أتمنى أن يكون احترامي لنفسي أكثر.	4	3	2	1	0
8	أشعر بالفشل.	4	3	2	1	0
9	لدي اتجاه إيجابي نحو نفسي.	4	3	2	1	0
10	أشعر أنني شخص له قيمة مثل الآخرين.	4	3	2	1	0





## 2. التصحيح والتفسير :

• اجمع درجاتك وكلما كانت درجاتك عالية دل ذلك على تقديرك لذاتك.

( 40 - 30 )	( 30 - 20 )	( 20 - 10 )	( 10 - 0 )
تقدير ذات عال	تقدير ذات فوق المتوسط	تقدير ذات متوسط	تقدير ذات منخفض

## أبعاد المرونة النفسية:

إن المرونة النفسية تشمل بعدين أساسيين:

• **البعد الأول:** التعامل.

وتظهر هذه المهارة عند التعامل مع الصعوبات والمخاطر، وكل ما يشكل خطراً على الفرد في حياته اليومية.

• **البعد الثاني:** التكيف.

التكيف عملية دينامية مستمرة، يلجأ إليها الفرد لكي يغيّر من سلوكه؛ وليحدث علاقة أكثر توافقاً وتوازناً مع البيئة.

## المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية.

تلعب المرونة النفسية دوراً هاماً في تحديد مدى قدرة الفرد على التكيف مع الصعوبات والمواقف الضاغطة التي تواجهه في

حياته؛ ولتكون شخصاً قادراً على التكيف مع أزمات الحياة، ولديك

مرونة نفسية بدرجة مقبولة يمكنك القيام بما يأتي:

• **عزز تواصلك مع الآخرين:**

تعد العلاقات التي نكوّنها مع الأشخاص الإيجابيين

عاملاً مساعداً في بناء المرونة النفسية؛ لأن التواصل معهم

يجعلك تشعر بأنك لست وحيداً في مواجهة الأزمات؛

لذلك أحط نفسك بالأشخاص الجديرين بالثقة، الذين

يقدرون مشاعرك، ويعطونك النصيحة الصادقة.

• **حافظ على صحة جسمك:**

اهتم بجسمك؛ لأنه هو الذي يقوم بالوظائف التي تحتاجها؛ لتكون قادراً على ممارسة نشاطاتك وتعزيز جوانب الصحة

المختلفة، والتي تشمل الاهتمام بالصحة العقلية؛ لما لها من تأثير على صحة الجسد، لذا فإن اتباع نمط حياة إيجابي يتضمن

### فائدة

المرونة النفسية ليست قوة خارقة أو نادرة، بل موجودة في الواقع، ونلاحظ وجودها وتأثيرها على الأشخاص العاديين، كما أن أي شخص يمكنه اكتسابها وتنميتها؛ لذا يجب النظر إلى المرونة النفسية على أنها عملية نضج وليست صفة، فهي عملية فردية نسعي من خلالها لمعرفة ذواتنا وقدراتنا المتميزة.





التغذية السليمة، والنوم الكافي، وشرب المقدار المناسب من الماء والتمارين الرياضية المنتظمة يقوي جسمك ويجعله قادراً على التكيف مع التوتر، ويقلل من عبء المشاعر السلبية مثل القلق أو الاكتئاب.

### • اختر أهدافاً متعددة النفع:

مساعدة من يحتاج إليك من الناس، كالمسنين أو المرشدين أو الفقراء، أو الأصدقاء، تشعرك بالسعادة وتعزز من تقديرك لذاتك، كأنك حققت هدفاً، ويوثق تواصلك مع ذاتك الداخلية ومع الآخرين؛ فتشعر بالرضا وتضع أساساً للمرونة النفسية لديك.

### • عزز الأفكار الإيجابية والصحية:

اجعل مسار تفكيرك إيجابياً؛ لأن ذلك سيؤثر على طريقة تعاملك مع الأحداث في حياتك، كما أن طريقة تفكيرك يمكن أن تلعب دوراً مهماً في تكوين الشعور الذي يتولد لديك تجاه موضوع ما، وكذلك في مدى مرونتك عند مواجهة العقبات، لذا كن أكثر توازناً وواقعية.

#### فائدة

أن الذين يتسمون بدرجة عالية من المرونة النفسية هم ذوو تحكم داخلي ينسبون إنجازاتهم وإخفاقاتهم وقراراتهم إلى جهودهم، وقراراتهم الشخصية وفي المقابل فإن ذوي التحكم الخارجي ينسبون ذلك إلى الحظ والصدفة وسلطة الآخرين.

### • اطلب المساعدة المتخصصة:

اعلم أن الحصول على المساعدة عندما تحتاج إليها أمر بالغ الأهمية، فهي تساعدك في بناء قدرتك على الصمود والمرونة النفسية مستقبلاً. فالإنسان قد يتعثّر خلال رحلة حياته، وتعرض طريقه العديد من الصعوبات والمشكلات، ويلجأ الفرد الواعي إلى الطريقة الصحيحة؛ لتجاوز تلك الأزمة وذلك بطلب المساعدة النفسية من متخصص أو معالج نفسي يساعد في اختيار استراتيجية مناسبة وتطويرها؛ لمعالجة المشكلة واستثمارها لتقوية جوانب الشخصية.







1. حدد في المواقف التالية، ثلاثة أفكار تمثل المرونة النفسية:

الموقف	الأفكار التي تمثل المرونة النفسية
ألتمس العذر لصديقي عندما يتأخر عن موعد الذهاب معي للنادي؛ بسبب ظروفه الخاصة، وأمارس هوايات أخرى أنتمي إليها.	1 التماس العذر للصديق
	2 اظن بأخي المسلم الخير
	3 ممارسة الهوايات المفيدة
يوجد طرق عدة للوصول إلى المدرسة أثناء حدوث التقلبات المناخية.	1 استخدام طريق آخر للوصول للمدرسة
	2 دخول الفصول الافتراضية بالمنصة
	3 مشاهدة فيديوهات قناة عين التعليمية
أبادر بإلقاء تحية الإسلام على جميع من في الصف دون تحيز لأحد منهم.	1 إلقاء تحية الإسلام
	2 عدم التحيز لأي شخص في الصف
	3 المبادرة بعمل الخير
سيطرت على حزني لعدم قبولي في الجامعة، والتحققت ببرنامج تدريبي في أحد المراكز المعتمدة وبعد ذلك خططت لإنشاء مشروع صغير.	1 السيطرة على مشاعر الحزن
	2 الالتحاق ببرنامج تدريب
	3 التخطيط لإنشاء مشروع





2. تأمل صفات أشخاص يتمتعون بالمرونة النفسية، وتعاون مع مجموعتك لتحليل أربع

صفات في شخصية المرن نفسياً وفق المنظم الآتي:

(ب) سمات شخصية تتمتع بالمرونة  
النفسية في مدرستك

1. امتلاك روح الدعابة.
2. متقبلين للنقد البناء.
3. لديهم قدرة على تكوين العلاقات.
4. لديهم نظرة إيجابية.

(أ) سمات شخصية تتمتع بالمرونة  
النفسية في اسرتك

1. ثقة بالنفس.
2. امتلاك الصحة النفسية الجيدة.
3. متعاونين.
4. مبادرين لأعمال الخير.

(د) تحليل سمات شخصية تتمتع  
بالمرونة النفسية من العالم

1. مستمتعين بالبدايات والنهايات.
2. متقبلين لعواقب اختياراتهم.
3. تصحيح مستمر لذواتهم.
4. ينظرون للأمور الصعبة بنظرة إيجابية.

(ج) تحليل سمات شخصية تتمتع  
بالمرونة النفسية من مجتمعك  
المحلي

1. يعملون على صقل وعيمهم الذاتي.
2. متقبلين لمختلف المشاعر التي تمر بهم.
3. متريثين في إطلاق الأحكام على الآخرين.
4. ممارسين للنظرة التفاوضية نحو الحياة.





رابط الدرس الرقمي



www.ien.edu.sa

## الدَّرْسُ الْخَامِسُ: التَّعَاوُنُ

### أهداف الدرس:

- أن أعرف مفهوم التعاون.
- أن أعدد فوائد التعاون.
- أن أعرف مفهوم العمل ضمن فريق.
- أن أستنتج عوامل نجاح فريق العمل.

### مفاهيم الدرس

- التعاون. (Collaboration)
- العمل ضمن فريق. (Working in Teams)

إن التعاون خلق عظيم، حث عليه الإسلام، ودعانا في مواضع كثيرة بشكل مباشر وغير مباشر للتخلق به، قال تعالى: ﴿وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ﴾<sup>(1)</sup> وقال تعالى: ﴿قَالَ مَا مَكَّنِّي فِيهِ رَبِّي خَيْرٌ فَأَعِينُونِي بِقُوَّةٍ أَجْعَلْ بَيْنَكُمْ وَبَيْنَهُمْ رَدْمًا﴾<sup>(2)</sup> إن العمل ضمن فريق صورة من صور تفعيل مهارة التعاون، ولا شك أنها من أكثر المهارات أهمية في حياتنا اليوم، بل أصبحت من أبرز الممارسات الدالة على تميز الأعمال وجودتها على المستوى المؤسسي أو الاجتماعي. مما أكد أهمية المشاركة ضمن فريق؛ لتحقيق هدف محدد. وأن الفرد لا يستطيع وحده عمل كل شيء.

### تعريف التعاون:

تفاعل إيجابي بين اثنين أو أكثر، بحيث يكون كل منهم مستعداً للمشاركة في سبيل إنجاز أمر ما متفق عليه، ويأتي غالباً في صورة مبسطة ومحدودة النطاق.

#### فائدة

نسبة كبيرة من الأنشطة لا نستطيع إنجازها إلا بتعاون الآخرين.

(1) سورة المائد آية رقم (2).

(2) سورة الكهف آية رقم (95).





## نشاط 1



قسم معلم العلوم بمساعدة محضر المختبر طلابه إلى مجموعات، وأسند لكل مجموعة مهمة تنفيذ تجربة عن الطاقة الشمسية، إلا أن أحد الطلاب طلب منه أن يعمل مستقلاً وينفذ المهمة بمفرده، فوافق المعلم وبدأ الجميع في إنجاز المهام الموكلة لهم؛ لتسليمها في الوقت المحدد.

من سيبدل مجهوداً أكبر؟

**الطالب الذي سينفذ المهمة بمفرده .**

من سيكون عمله متقناً أكثر؟

**الطلاب الذين يعملون ضمن فريق واحد .**

## إثراء

### رؤية المملكة لقطاع الطاقة

تتبع المملكة نمط مستمر ومتصاعد يهدف في المنزلة الأولى إلى تحقيق المزيد من التطور في قطاع الطاقة بما يحقق أهداف المملكة، ويسمو إلى رؤيتها لقطاع الطاقة ومن هذه الأهداف: تنويع مزيج الطاقة الوطني المستخدم في إنتاج الكهرباء، تحقيق المزيج الأمثل للطاقة والأكثر كفاءة والأقل كلفة، زيادة حصة المملكة في إنتاج الطاقة المتجددة إلى الحد الأمثل، تحقيق التوازن في مزيج مصادر الطاقة المحلية، الوفاء بالتزامات المملكة تجاه تخفيض انبعاثات ثاني أكسيد الكربون. وللاستزادة حول مجال الطاقة في المملكة قم بزيارة موقع مدينة الملك عبد العزيز للطاقة على الرابط

مدينة الملك عبدالعزيز  
للعلوم والتقنية KACST



### فوائد التعاون:

- يساعد على تبادل المعلومات.
- يساهم في توفير الوقت والجهد والمال.
- يرتقي بالإنسان بعيداً عن الأنانية وحب الذات.





## نشاط 2

كلفت المعلمة فاطمة طالباتها بتأدية عدد من المهام الفردية بحيث تقيس الطالبة مدى فهمها للمسألة المطلوب حلها، وأتاحت لمن ترغب الاستفسار أن تأتيها خلال وقت الفسحة، مع تأكدها أنها لا تسمح بأن تتبادل طالباتها المعلومات الخاصة بالحل؛ لما فيه مصلحتهن.  
- ماذا تفعلين لو كنت إحدى طالبات المعلمة فاطمة؟ ولماذا؟

### سأستجيب إلى تعليمات المعلمة لقياس المهارات الفردية لكل طالبة.

- اشرحي الفكرة الإيجابية المعززة لمفهوم التعاون من خلال هذا الموقف؟

- ١- التعاون في تنفيذ تعليمات المعلمة بعدم تبادل معلومات الحل.
- ٢- التعاون بالذهاب إلى المعلمة وقت الفسحة لمن لديها استفسار.

## فائدة

التعاون لا يعني بأي حال إلغاء شخصية الفرد بل يطورها ويجعلها أكثر انفتاحاً على المجتمع.







### نشاط 3

قرّر طلاب الفصل القيام بعمل حائط إلكتروني بعنوان "عوامل النجاح"، لترتب الخطوات الآتية بحسب أهميتها من أجل إنجاز تصميم الحائط الإلكتروني:

1. جمع المعلومات.
2. الاجتماع مع رائد الفصل.
3. القيام بالإخراج النهائي.
4. توزيع الأدوار.
5. التخطيط لكيفية إخراج واجهة الحائط الإلكتروني.

- ١- الاجتماع مع رائد الفصل.
- ٢- التخطيط لكيفية إخراج واجهة الحائط الإلكتروني.
- ٣- جمع المعلومات.
- ٤- توزيع الأدوار.
- ٥- القيام بالإخراج النهائي.



### تعريف العمل ضمن الفريق:

مشاركة الفرد في مجموعة عمل، يتحمل فيها كل منهم مسؤوليته تجاه ما كلف به؛ للوصول إلى تحقيق هدف عام مشترك.



## عوامل نجاح فريق العمل:

- كي ينجح أي فريق عمل لابد من توفر مجموعة عوامل رئيسة، هي:
1. التجانس: أن يكون للأعضاء الأهداف والتوجهات والرؤى نفسها.
  2. تحديد الهدف: وضوح الهدف المراد تحقيقه لجميع الأعضاء.
  3. تحديد الأدوار: أن يعرف كل عضو دوره في المهمة المراد تحقيقها.
  4. الالتزام: أن يلتزم جميع الأعضاء بتحقيق الهدف.
  5. تحمّل المسؤولية: أن يكون جميع الأعضاء على قدر كبير من تحمّل المسؤولية.
  6. تقاسم القيادة: أن يكون كل عضو قائداً في مجاله.

### فائدة

من أبرز فوائد التعاون أنه يقود إلى التفكير الجماعي، فالقرار في فرق العمل هو قرار جماعي وليس قراراً فردياً، مما يساعد كثيراً على التزام أعضاء الفريق بتحقيق الهدف.

### تنبيه

لا تنزعج عندما تشعر ببعض الضغط عليك عندما تكون عضواً في فريق عمل، فهذا أمر طبيعي.







#### نشاط 4

##### فائدة

مهارات العمل الجماعي، هي إحدى أهم المهارات التي تُطلب في مختلف الوظائف، والفرص المتاحة حولنا، نظراً لما لها من أهمية في تحقيق النجاح والوصول إلى الأهداف الكبرى.

إدارة المدرسة سوف تنظّم منافسة على مستوى المدارس في المنطقة حول تقديم برامج التوعية عن الإرهاب ومخاطره. ناقش مجموعتك في الفصل حول أبرز الخطوات التي ينبغي على إدارة المدرسة اتخاذها؛ لتشكيل فريق عمل على مستوى المدرسة؛ ليكون مسؤولاً عن إعداد البرنامج التوعوي، وما أبرز الصفات التي ينبغي توفرها في أعضاء الفريق؟

عندما تختار إدارة المدرسة فريقاً للعمل على مستوى المدرسة لا بد وأن يتسم بالتجانس ووضوح الهدف المراد تحقيقه لجميع الأعضاء وأن يعرف كل عضو دوره في المهمة الموكلة إليه من خلال الفريق والقدرة على تحمل المسؤولية وأن يكون كل عضو قائداً في مجاله.

#### سمات الفريق الناجح:

- ١- قدرة الفريق على تحمل المسؤولية.
- ٢- اهتمام الفريق بعضهم ببعض.
- ٣- امتلاك الفريق مستوى عالي من الثقة.
- ٤- اتخاذ الفريق قرار جماعي.
- ٥- خلافاتهم اقل لتحقيق فهم أعمق للأشخاص والموضوعات.

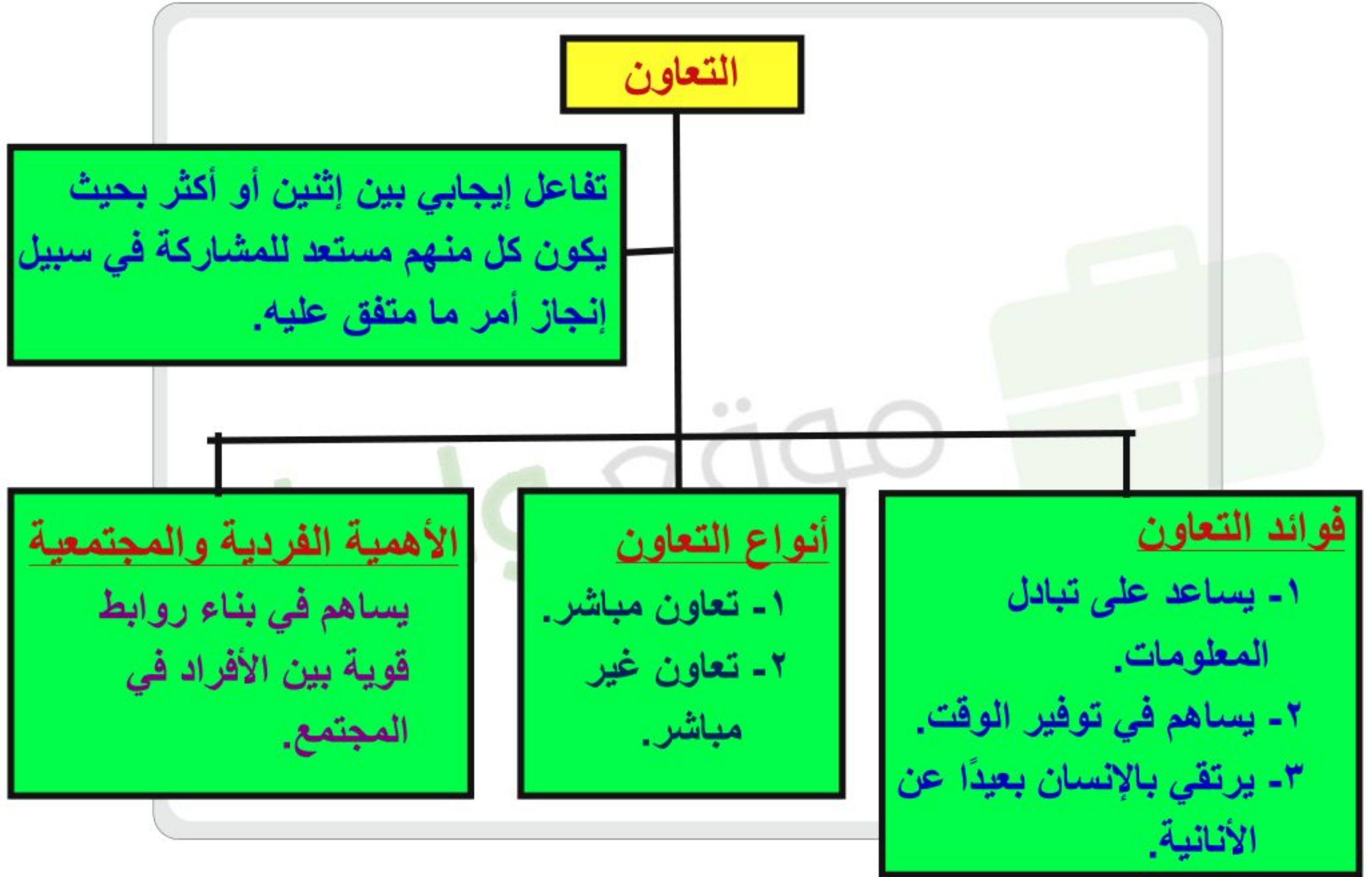




1. ارسم خريطة مفاهيم توضح مفهوم التعاون:

من حيث:

- التعريف - الأهمية الفردية والاجتماعية - أنواع التعاون - مثال من واقع الحياة



2. أحمد ومحمد يعملان في قطاع الطاقة الشمسية، ويرغبان في زيادة خبرتهما في هذا المجال، فقاما

بالتعاون مع مجموعة تهتم بالتراث. من خلال ما تعلمته حول عوامل نجاح فريق العمل، ما الخطأ الذي

وقع فيه أحمد ومحمد؟

**الخطأ قاموا بتعاون مع فريق لا يخدم أهداف فريقهم الأساسية.**





3. اقرأ ما يلي، ثم حلّ الموقف في ضوء الأسئلة:

طلب المعلم من الطلاب في ملعب المدرسة وضع خطة بالتعاون مع زميلهم حسان؛ لتشكيل فريق كرة قدم ناجح يمثل المدرسة في المسابقات الرياضية للمنطقة، وتفاجأ أن الطالب بدر يريد أن يضع خطة بمفرده فوافق المعلم، وبدأ بدر في إنجاز عمله، وانطلق حسان لتأدية العمل بالتعاون مع زملائه.

أ. ما رأيك في تصرف كل من حسان وبدر؟

**أرى أن الطالب حسان سيكون متقن لخطة فريق كرة قدم .**

ب. ضع جدولاً من (إنشائك) تقارن فيه بين جوانب القوة والضعف في خطة بدر وفي خطة حسان وفريقه.

## مقارنة بين خطة بدر وحسان

### خطة حسان

- ١- تظهر روح الفريق و تجانس مع الفريق.
- ٢- سيكون هناك تقاسم للقيادة.
- ٣- سوف يتحمل جميع أفراد الفريق الخطأ.
- ٤- سيبذل جهد أقل.
- ٥- نسبة الوقوع في الخطاء ستكون أقل.

### خطة بدر

- ١- لن يكون هناك أي تجانس مع الفريق.
- ٢- لن يكون هناك أي تقاسم للقيادة.
- ٣- سوف يتحمل أي خطأ يقع فيه الفريق.
- ٤- سيبذل جهد أكبر في تنفيذ الخطة.
- ٥- نسبة الوقوع في الخطأ ستكون أكبر.





## مشروع تقويم الوحدة

### عنوان المشروع:

- الحياة قيم

### أهداف المشروع:

- تتبع رحلة تحديد الأهداف وتضمينها في خطوات تحديد الأهداف الشخصية.
- تنمية روح العمل ضمن فريق.
- تحقيق التواصل الجيد والتفاعل مع الآخرين.
- توظيف الحوار لتقريب وجهات النظر.
- معالجة الصعوبات بالبحث عن حل وسطي جمعي؛ لحل الصعوبات التي تعرقل تحقيق الأهداف.
- إكساب مهارات المرونة النفسية في التعامل الإيجابي مع أعضاء المجموعة ومتطلبات إنجاز المشروع.

### فكرة المشروع:

تطبيق قيم المجتمع الحياتية مشتقة من قيم برنامج تنمية القدرات البشرية، من خلال قيام مجموعة من المتعلمين بتطبيق قيمة من القيم داخل المدرسة وخارجها مثل: (الانتماء للمدرسة، والعمل ضمن فريق التعاون، ومرونة الفكر، والوسطية والتسامح). للإطلاع على وثيقة برنامج تنمية القدرات البشرية امسح رمز الاستجابة أمامك



### ضوابط المشروع:

#### 1. المقدمة:

- الاطلاع على وثيقة برنامج تنمية القدرات البشرية أحد برامج- تحقيق رؤية المملكة العربية السعودية 2030م.
- تصميم تقني مصور لانفوجرافيك معد من قبل الطلاب، ويكون وفق قدراتهم وميولهم واهتمامهم ويتضمن مادة إعلانية عن أهداف المشروع.
- يتاح لكل مجموعة اختيار قيمة واحدة وفق رغباتهم كمحور أساسي في المشروع.
- استخدام المنصات الرقمية التعليمية لخدمة المشروع ونشر مشاريع الطلاب.

#### 2. المهام:

- تحديد الأهداف التفصيلية للمشروع.
- تحديد أدوار أعضاء المجموعة.
- توظيف كل عضو لمهاراته وقدراته لإيضاح القيمة الحياتية المطروحة في المشروع.





### 3. الإجراءات:

- عرض المشروع في الإذاعة المدرسية.
- عرض المشروع في منصة رقمية تعليمية تحت إشراف المعلم.
- استخدام برامج تقنية في العرض.

### 4. المصادر:

حماية حقوق الملكية الفكرية بتوثيق المراجع والمصادر والتطبيقات الرقمية المستخدمة في البحث.

### 5. التقييم:

- استخدام استراتيجيات تعلم فاعلة تدعم الحوار، والتغذية الراجعة بين أفراد المجموعة.
- يقدم كل عضو من أعضاء المجموعة المهمة التي كلف بها في المشروع باستعراض أهم المهارات والمعارف التي أكتسبها.

### 6. الخاتمة والنتائج:

- يستعرض الطلاب العرض التقني الذي يشمل ما تم إنجازه من قبل أعضاء المجموعة، في الحصة الدراسية وتحت إشراف معلم المادة.
- تحديد الصعوبات التي واجهت المجموعة مع إيضاح سبل معالجتها.
- إعداد تقرير نهائي للمشروع لكل مجموعة من مجموعات الصف.

# الخطوات الأساسية لعمل المسؤوليّه





## المقدمة

بسم الله نبدأ عرض موضوعنا الذي يعد واحداً من أهم الموضوعات التي قد تواجهنا في حياتنا العملية والشخصية التي طالما ما تمنينا أن نعبر عنها ونتحدث حولها حيث له وصدى كبير وأثر عظيم في حياتنا نحتاج أن نعرف عنه المزيد والمزيد ولذلك سوف نعرض لكم ما وفقنا إليه الله جل وعلا من معلومات نتمنى أن تحوز رضاكم







## مفهوم تحمل المسؤولية

نصادف في حياتنا اليومية ، الأحداث والأشخاص ، وتسمع أذننا كلمة المسؤولية وتحمل المسؤولية بشكل متكرر ، وتبقى الكلمة تحتاج لتوضيح أكثر ما هي المسؤولية ، وكيف يتحمل الشخص المسؤولية ، بل وأبعد من ذلك كيف ، ينجح الشخص في تحمل هذه المسؤولية، إن معنى المسؤولية في اللغة العربية، يشرح جزء كبير من مفهوم مصطلح المسؤولية ، وهو تحمل تبعات العمل ، وهو حال أو صفة من يوجه له سؤال عن أمر هو مسؤول عن تبعاته، و الشخص المسؤول هو الشخص المنوط به تحمل تبعات عمل ما ، وتعتبر المسؤولية في معناها الاصطلاحي ، وإن اختلف مجال استخدامه إلا إنه في العموم ، تعني الالتزام بشكل مختصر ، ويضاف له ما يزيد معناه وضوحا حسب المجال، إذا فالمسؤولية مما سبق هي الالتزام.

## كيفية النجاح في تحمل المسؤولية

إذا كان الشخص يبحث بجدية عن الطريقة التي تعينه في حمل مسؤولياته بل والوصول إلى مرحلة النجاح في ذلك فعليه أن يتبع بعض الخطوات والنصائح الهامة التي تجعله يدرك ما يصبو إليه ، وهذا عرض لبعض النصائح والخطوات و مهارات تحمل المسؤولية الهامة في سبيل الوصول إلى النجاح في ذلك.





## تحديد المسؤوليات

إن أول شئ يحتاج الفرد النجاح فيه هو أن يعرف مسؤولياته جيدا و يحددها بشكل دقيق حتى يعرف كيف ينجح بها ، فلا يمكن النجاح في شئ غير معروف ومحدد، إذا كان الفرد الذي يبحث عن النجاح في تحمل المسؤولية ، يكثر على نفسه فيما لا يفيد من تحمل مسؤوليات كثيرة لا تتبع اختصاصه ، أو ليس وحده المسؤول عنها ، فلن يحقق نجاح والعكس أيضا تحمل مسؤوليات لا تخصه وترك ما يجب عليه سوف يتسبب في فوضى وضوضاء على مستوى حياته، فلو كان الشخص مثلا يعمل في قسم معين من أقسام شركة ، فعليه أن يتحمل مسؤولية عمله في الذهاب في الموعد المناسب ، وما يتطلبه ذلك من نوم مريح كافي للجسم ، مع تجهيز ما يلزم من ملابس وأدوات، وما يعينه على الاستيقاظ بالميعاد ، وفي داخل عمله يقوم بما يجعل الجزء الخاص من العمل المنوط به أفضل ، فلا ينشغل بعمل غيره ، ويشتت مجهوده ، لذلك فإن تحديد المسؤولية أكثر وأهم وأول خطوة من خطوات النجاح في تحمل المسؤولية





## فهم المسؤولية و العواقب

إن الأمر يحتاج أولاً أن يفهم الشخص ذاته ، ويعرف نفسه جيداً ، ويتعرف على مميزاته و عيوبه ، حتى يعمل على التركيز على المميزات وعلاج العيوب أو على الأقل تقليل أثر حدتها ، ثم يحدد مسؤولياته جيداً ويعرف حدودها ، ويتوقف عن التوتر الزائد والاعذار ثم يخبر نفسه بحقيقة هامة ، وهي أن مسؤولياتك لن يتحملها غيرك ، ولن تقع على عاتق شخص آخر، ولن يقبل غيرك تحملها دون مقابل ، ولن يؤديها مثلك حتى لو بمقابل ، ربما يساعد الآخرين أحياناً لكنها في النهاية ليست مسؤولياتهم مثال المرأة التي لديها طفل ، تعلم جيداً أنه مسؤولياتها رعايته ، فإذا أمكنها أن توفر لها مساعدة أو جليسة للاهتمام به لن يكون هناك بديل لها في إعطاء الطفل الحنان والتربية السليمة ، ذلك لأن كما سبق واتضح انه يمكن الاعتماد على مساعدات الغير في جزء من المهام لكنها تبقى في النهاية مسؤولية الشخص ذاته ، في المثال السابق ، للمرأة الأم فإذا لم تقدم الأم مسؤوليتها وتحملها فيجب عليها معرفة العواقب التي ستنتج عن عدم تحملها للمسؤولية وهي أكبر بكثير من حصرها ، وهذا لا ينفي وجود ظروف طارئة أحياناً تجعل الأمر صعب في الطريق لتحمل المسؤولية ، لكن من يفهم أن حياته ملكه وحده وهو القائم على إدارة شؤونها يمكنه أن يدير تلك الظروف بأقل خسائر.





## نصائح للمساعدة في النجاح في تحمل المسؤولية

عليك بداية أن تتحكم في أمورك النقدية أو المادية بشكل سليم عن طريق وضع خطة للميزانية الشخصية توضح فيها كتابة حجم ما يدخل لك من ربح أو مكسب أو مرتب دوري ، ثم قم بتقسيم ذلك على الأساسيات والضروريات قبل غيرها ، والأساسيات هي التي لا تقوم بدونها حياة كريمة سوية ، مثال نفقة إيجار المسكن ، وفواتير الماء والكهرباء ثم يليها الطعام ، ويجب أن تتضمن قائمة ميزانيتك جزء خاص بالادخار ، حتى تحقق نجاحات أفضل في المستقبل. نفذ ما عليك قبل أن يوجهك له شخص آخر ، أو يطلب منك، مثال إذا كنت أنت طالب توجه إلى دراستك وكتبك ، ولا تنتظر إلحاح الوالدين ، أو توبيخ المعلم على تقصيرك ولا تؤجل واجباتك للحظات الاخيرة. إنته لأخطائك واعتذر عنها فهو دليل قوي على تحملك مسؤولية ما فعلت ويدفعك الإعتذار على عدم التقصير مرة أخرى في مسؤولياتك.







## الخاتمة

الحمد لله عز وجل الذي أعاننا على الانتهاء من هذا البحث، وما تم تقديمه إنما هو من فضل الله، وهذه الخاتمة هي نهاية مشواري وجهدي بعد توفيق الله.

عمل الطالبة: هلا علي الحربي