



مركز السنابل
للدراستات والتراث الشعبي

الممتع الطريف

ففي وسائل وأساليب التدريب والتوعية والتأهيل والتعريف

إعداد:

د. ادريس محمد صقر جرادات



الخليل – فلسطين

سلسلة الأدلة والبوسترات...سنايل تدريبية مستوحاة من الخبرة في العمل الميداني

المتع الطريف

في وسائل وأساليب وأدوات وأنشطة وفعاليات
وممارسات وسياسات التدريب والتوعية والتأهيل والتعريف

اعداد وتجميع

د. ادريس محمد صقر جرادات¹

(١) مشرف تربية خاصة-مديرية تربية شمال الخليل-مرخص اخصائي نفسي من وزارة الصحة الفلسطينية، ومرخص محكم نزاعات وحقوق مالية واسرية من وزارة العدل الفلسطينية، وسادن الموروث الشعبي الفلسطيني -مدير مركز السنايل للدراسات والتراث الشعبي في سعين-الخليل.

الأنشطة والفعاليات تم التّدرب أوالتدريب عليها، فهي نتيجة خبرات الأجيال المتراكمة مع بعض الإضافات والاختساسات بما يتناسب والموقف التدريبي. إصدار: مركز السنايل للدراسات والتراث الشعبي

٢٠٢١م



بسم الله الرحمن الرحيم

كلمة مركز السنابل للدراسات والتراث الشعبي

كتبها د. إدريس جرادات



يمثل كتاب المتع الطريف في التدريب والتعريف من ضمن سلسلة الأدلة والبوسترز... سنابل تدريبية مستوحاة من الخبرة في العمل الميداني ضمن السلسلة التي تصدر عن مركز السنابل للدراسات والتراث الشعبي في سعي - الخليل ، حيث يعكف المركز على اعداد دليل الكتاب والباحثين والأدباء والفنانين وسدنة الموروث الشعبي والعمل الاجتماعي والتطوعي في فلسطين ، ودليل الاسم وسم ، والأدلة التدريبية والنشرات التعريفية لخدمة الباحثين والدارسين وطلبة العلم والمهتمين لتكون معينا لهم على تنمية معلوماتهم في هذا المجال.

كما صدر عن المركز من سلسلة سنابل الموهوبين: «ديوان شعر (سنابل الشعر في شعر السنابل) وهو مجموعة قصائد شعرية من تجميع د. إدريس جرادات نظمها شعراء وكتاب محليين من فلسطين في مركز السنابل ومجلة السنابل ومديره ونشاطاته وفعالياته المميزة على مستوى الوطن.

وعنوان الإصدار الثاني من ضمن سلسلة سنابل الموهوبين (خليليات أبو أحمد) للشاعر المربي محمود أحمد المناصرة من بني نعيم بحجم ٩٦ صفحة من القطع المتوسط شملت مجموعة قصائد شعرية نظمها الشاعر في عدة مناسبات وطنية وتربوية ، وشخصية.

ووسم الإصدار الثالث: بروائع الخط العربي لشيخ الخطاطين محمد صيام للمحامي هاني صيام والدكتور إدريس جرادات بحجم 92 صفحة حيث شمل الكتاب لوحات خطها المرحوم صيام بريشته.

والإصدار الرابع للشاعر الفلسطيني المغترب محمد الحيني ابن قرية كفر
نعمة قضاء رام الله بعنوان (خواطر حنينية من كل طائر ريشة: ألف ريشة وريشة)
من خلال التواصل على شبكة الانترنت-الفيديو-. والإصدار الخامس من
ضمن سلسلة سنابل الموهوبين للشاعر محمد الحيني بعنوان: (دمي نهر من
الحب).

والإصدار السادس عن مركز السنابل بعنوان وثيقة حياة ومسيرة فوق الجراح
من اعداد د. إدريس جرادات

والإصدار السابع للشاعر الفلسطيني المغترب محمد الحيني ابن قرية كفر
نعمة قضاء رام الله بعنوان (ومضات ونبضات حنينية) من خلال التواصل على
شبكة الانترنت.

والإصدار الثامن كتاب سنابل مسرحية: (المؤانسة والإتحاف في مسرحيات
مروعة عساف)

والإصدار التاسع (رحيق الميسم في قصتي حاحا والدجاجات العشرون وشوق
والبحر، قصص مستوحاة من الريف الفلسطيني للفتيان والصغار) للمشرفة التربوية
ابتسام موسى علقم. والإصدار العاشر للدكتور خالد الجواريش بعنوان: «خبرات
الأجيال في كفايات التدريب الفعال بحجم ٩٦ صفحة من القطع المتوسط
إنه عمل ذوووب لمركز السنابل للاستمرار بإصدار سلسلة الأدلة والبوسترات
وسلسلة سنابل الموهوبين لتشجيع ودعم ومساندة الموهوبين والمبدعين من أبناء
المجتمع الفلسطيني والعربي والإسلامي حسب الإمكانيات المتاحة وأي مجتمع بلا
موهوبين ومبدعين لا حاضر ولا مستقبل له.

مع الاحترام والتقدير

د. إدريس جرادات - مركز السنابل للدراسات والتراث الشعبي

الإيميل sanabelssc1@yahoo.com جوال: 00972599206664

الشكر والعرفان

يتقدم الباحث بالشكر الجزيل الى جميع السادة الذين قدموا أو راجعوا أو أبدوا ملاحظات ، أو أعطوا تغذية راجعة والتي أثرت موضوع الكتاب والشكر موصول للدكتورة نهى عطير من جامعة خضوري على تقديمها للكتاب وكذلك الشكر لكل من دعم للمسير قُدماً في إنجاز هذا العمل المتواضع.

راجين من الجميع قبول الشكر والعرفان.

الإهداء

الى المربي الشمعة المضيئة..
الى رواد العمل التربوي وحراس البيدر..
الى جميع أفراد عائلتي وجميع الأهل..
والأقرباء والأنساب والأصدقاء...
إلى كل من دعم وساند وشجع المسيرة التعليمية والعملية....
إلى كل القراء الأعزاء....
الى كل المدربين وصناع التدريب المحترفين....
اليهم جميعا أهدي هذا الدليل....

ملخص الدليل

هذا الدليل بمثابة قواعد واسس ومبادئ مساندة للمدرب والمتدرب حيث يتضمن بعض الارشادات والتعليمات التي تساعد على تحسين المستوى والتطور في المجالات الحياتية.

أهداف الدليل:

يهدف الدليل الى رفع مستوى الوعي لدى المدربين والمتدربين عبر تقديم بعض الأنشطة والفعاليات التي تساعد على التكيف مع الواقع والمحيط البصري والسمعي واللمسي وكيفية التفريغ وكسر الجليد والأنشطة الاثرائية لايجاد بيئة تربوية داعمة ومساندة.

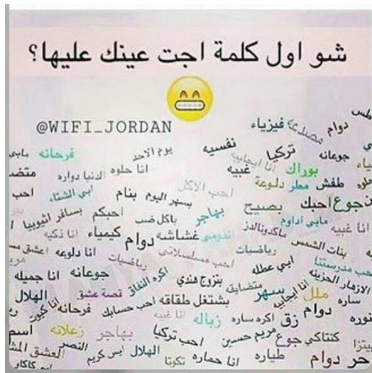
لمن يتوجه هذا الدليل؟

يستطيع أن يستخدم هذا الدليل جميع المعلمين والمعلمات والمدراء والمديرات والباحثين والاكاديميين والمتدربين كي يكونوا مدربين محترفين وفاعلين في المجتمع ، حيث مراعاة التعليمات وآلية التطبيق سيؤدي الى نجاح العملية التدريبية .

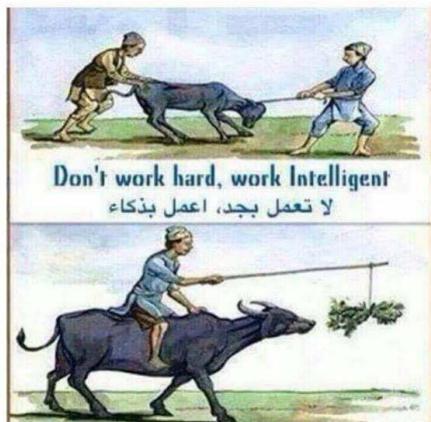
تعليمات لتنفيذ النشاط يراعى ما يأتي:

إسم النشاط - الفئة المستهدفة - الهدف الرئيس من النشاط - الأهداف الفرعية
 زمن تنفيذ النشاط -مكان تنفيذ النشاط -اجراءات التنفيذ-الخطوات
 الاحتياجات-المواد والمستلزمات -النتائج المتوقعة -التعزيز -ملاحظات حول
 النشاط-التغذية الراجعة-.

اسم اللعبة ونوعها(وظيفية ، لعب الدور ، تركيبية ، الكترونية)، عدد المشاركين ، مدة اللعبة ، الهدف منها(جسمي، معرفي ،اجتماعي،وجدانية،مهارية) ، المواد اللازمة ، طريقة التحضير ، طريقة اللعب ، مراعاة اجراءات السلامة والوقاية ، تحديد الفائز بناء على معايير محددة مسبقا، ملاحظات حول اللعبة.



* أسلوب التفكير. * ممارسة العمل * الكشف عن الصعوبات أو المعوقات. * تخفيف التوترات أو الضغوط. * التفريغ النفسي أو الترفيه أو الدعم النفسي أو الإسعاف النفسي الأولي. * تنمية القدرة على التخطيط. * القدرة على العمل. * التفكير الابداعي والناقد. * أخرى ***



نشاط التعارف

لتسهيل تعارف المشاركين مع بعضهم البعض وتحقيق التفاعل والتواصل الاجتماعي



اجراءات النشاط:

* اختيار اسم حيوان/نبات/--- * التقسيم الى مجموعات
مثلا الديك يطلق صيحة، كل عضو في المجموعة يطلق صيحة ويذكر اسمه،
ويجب على سؤال: لماذا اختار هذا الصنف من الحيوانات وما الصفة التي
تشبهه؟.

أو التنفيذ بالطريقة الآتية: بطاقة التعارف
* اكتب اسم شخص تنطبق عليه أحد البنود الآتية: * زار أوروبا أثناء العمل.
* عيد ميلاده هذا الشهر. * درس في إنجلترا. * لديه أربعة أولاد. * غير متزوج.
* يمارس رياضة الصباح يومياً.

أو التعارف بالتصفيق وعمل حركة دائرية.
* قصة الاسم: من سماني بهذا الاسم ؟ وما معنى اسمي ؟، وهل تحب اسمك ؟
وهل تود تغييره ولماذا؟

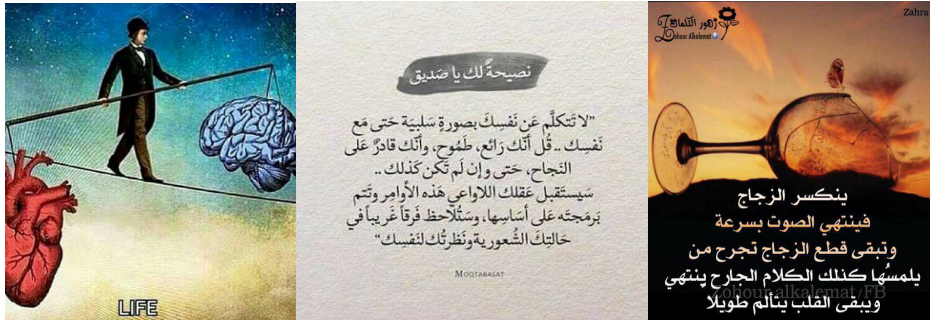
التعريف بالاسم بكلمة واحدة فقط:

* يطلب من المشاركين ان يعرف كل شخص نفسه بكلمة أو صفة واحدة فقط.
* الطلب من أحد المشاركين ان يذكر صفات ٥ اشخاص يجلسون بجانب بعضهم
من اليمين الى الشمال.

- * الطلب من مشارك آخر أن يذكر صفات ٥ اشخاص يجلسون بجانب بعضهم بالعكس من اليسار الى اليمين.
- للتوصل الى نتيجة أنه لكل شخص من اسمه نصيب ولقياس الذاكرة قصيرة المدى ويحفز للوعي والادراك السمعي.
- * كل شخص يختار سمة أو صفة لاسمه تكتب على البطاقة وتعلق على الصدر مثلاً ادريس انسان أو ايجابي أو متفائل.



عرض جمل للتأمل والتفكير:



- * كتابة جُمل وعرضها على المشاركين على شكل بطاقات أو على جهاز العرض
- * تناقضات عصرنا الحاضر كثيرة.
- * لدينا خبراء أكثر ، ووسائل أكثر وأدوية أكثر وعافية أقل.
- * نتكلم كثيرا ونحب قليلا.
- * لقد أضفنا سنوات الى حياتنا ، ولم نضف حياة الى سنوات عمرنا.
- * نشترى أكثر ونستمتع أقل.



كيف تقيم علاقات ايجابية مع افراد مجموعتك

وصايا للمعلمين والمعلمات

١ لا تأخذ إجازة مرضية وانت غير مريض فتجتمع بين معصيتين: الكذب وأكل المال الحرام

ووالله ان الخصم مع تقوى الله وخشيته خير لك وأبقى.

٢ تقبل طلابك بأخطائهم فهم ليسوا ملائكة ولا شياطين ، ولا سبيل للشهر ب من توجيه تلك الأخطاء فانت الربى وهذا المأمول.

٣ اظهر احترامك لى هم بين يدك ببيان فضلكم كطلاب للمعلم فهذا سيخفف المسافة لك للوصول الى قلوبهم.

٤ تذكر ان كثيرا من العظماء أصبحوا عظماء بسبب كلمة من معلم حذرتهم وأشعلت همهم ووصلوا الى القمة فلنكن أنتم صانع العظماء .

٥ احسن تعاملك مع الطلاب واترك أثرا جميلا لديهم فكم من معلم قال من الداء حتى مع مرور السنين ولو كان تحت الثرى

٦ كل المواد الدراسية يُمكن روحها بتعاليم ديننا . فقط عليك البحث عن الوسيلة المناسبة .

بسم الله والإرشاد المهني - دليل الطالب

ضوابط الورشة

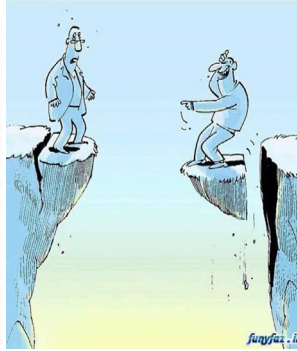
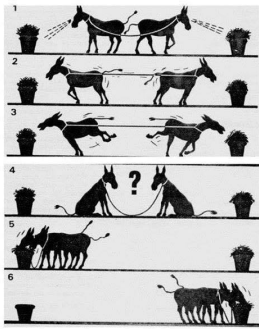
يتم كتابة قواعد العمل على ورقة منفصلة بالاجماع والإنفاق عليها إما كتابةً أو التعبير بالرسم عنها وتكون حول احترام وجهات النظر.

*هو دستور أو قانون شرط ان يتوفر في المجموعة من اجل أن يشعر كل فرد ما بالراحة للتعبير عن نفسه.



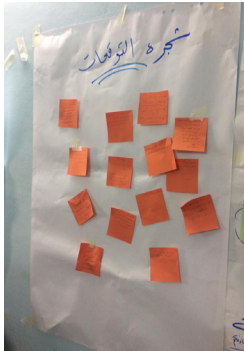
نموذج مذكرة تفاهم - قواعد العمل - ضوابط العمل:

- * الحد من الأحاديث الجانبية. * حسن الإصغاء. * الهاتف صامت. * المداخلة قصيرة ومحددة.
- * احترام الرأي والرأي الآخر. * بدء لقاءات العمل الساعة 9 صباحا. * الالتزام بالوقت المحدد لنهاية الورشة. * الاستفسار عن قضايا تخص الاحتياجات الخاصة وموضوع الورشة.
- * المواصلات على حساب المؤسسة. * التدخين في وقت الاستراحة المحدد، وفي المكان المخصص.
- * المشاركة في الأنشطة للجميع. * نشر صور فعاليات عامة.



- ، طريقة الجلوس ، الاسئذان بخصوص التقاط الصور ونشرها، اسس التعامل.
- * استخدام الجرس اليدوي للتنبيه لبدء النشاط ولنهايته.

بطاقة التوقعات



- * كل شخص يكتب على ورقة منفصلة توقعاته من اللقاء التدريبي.

*أو تقسيم الفئة المستهدفة الى مجموعتين: المجموعة الأولى يكون وجهها للحائط، ويقوم العضو في المجموعة الثانية بكتابة توقعاته على ورقة على ظهر زميله. أو تقسيم المشاركين الى مجموعتين، مجموعة التوقعات الإيجابية، ومجموعة التوقعات السلبية.

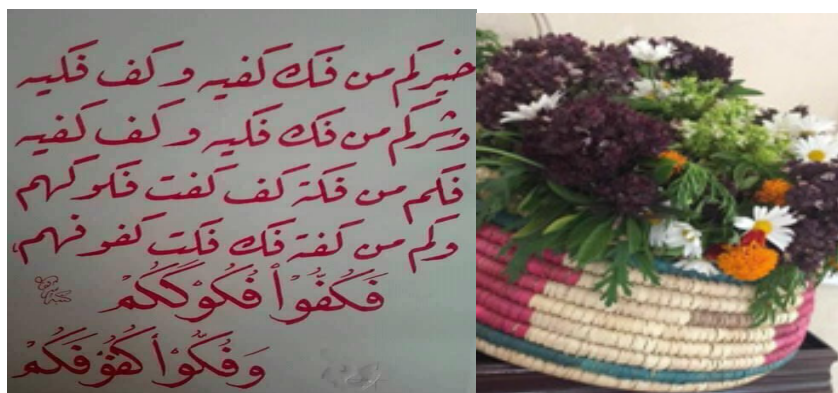
*الاجابة عن الأسئلة الآتية: ماذا يعني لك الموضوع ؟ ماذا تود أن تتجز المجموعة ؟ ماذا تتوقع من المجموعة؟

الإصغاء النشط:

للتعود على عادة الإصغاء للآخرين وحسن الاستماع:
*تمثيل لعب دور تشتت الانتباه والتركيز ، ثم إعادة النشاط بتركيز الحوار والنقاش والمقارنة بينهما.

لتطوير وتحسين مهارات الإصغاء وحسن الإستماع أشار التربويون الى مراعاة ما يأتي:

- ◀ التوقف عن الحديث الجانبي أثناء الإصغاء، فلا يمكن الإصغاء مع الحديث.
- ◀ جعل المتحدث في وضع مريح.
- ◀ جعله يشعر بالحرية في التحدث وأن يكون الإصغاء من أجل الفهم.
- ◀ إظهار الرغبة في الإصغاء من خلال النظر وإبداء الإهتمام وعدم الإنشغال بأي أمر مهما كان .
- ◀ إبعاد العوامل التي تعيق الإنتباه أو تحد منه.



احترام وجهة نظر المتحدث أن تضع نفسك مكانه، والتحلي بالصبر وضبط

يطلب من الشخص إعادة صياغة بعض الجمل أو المفردات السلبية والتعبير عنها بجمل أو مفردات ايجابية: الملدوغ -السليم الاعمي-البصير، المكسور-المجبور ، الفرار-بل الكرار-الرسول محمد عليه السلام -، ما أكثر الروم-ما أقل الروم- خالد بن الوليد.

كتابة المذكرات الشخصية-صحائف التعلم-

لتشجيع المشاركين على تحمل المسؤولية تجاه عملهم.

يقوم بكتابة البنود الآتية في نهاية اللقاء التدريبي :

*أشياء أحببتها.

*أشياء لم تحبها. *أشياء استمتعت بها. *أشياء لم تستمع بها.



نقاط أثارت تساؤلات لديك.

*ردود الفعل تجاه استراتيجيات مستخدمة أو أفكار أو مفاهيم.

*أفكار ينبغي تذكرها. *نقاط يمكن التشارك بها مع الزملاء.

* أسئلة بحاجة الى إجابات. * الإجابة على أسئلة التقييم.



شعار اللقاء التدريبي

يتم اختيار شعار اللقاء التدريبي أو الالتزام بكتابة الحكمة الصينية أخبرني ...
سأنس ، أرنى... قد أتذكر ، ولكن إذا أشركتني سافهم.

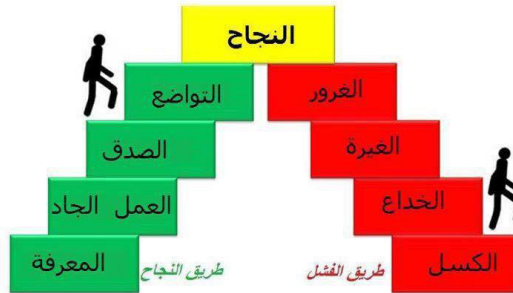
شعارات مقترحة:

* نحو بيئة صفية فضلى. * نحو بيئة صفية رَحة. * نحو خلق أجواء صفية فضلى.

* حق التعليم للجميع. * لخلق بيئة ايجابية أظهر ما يعرفه طفلك ، وما يستطيع القيام به بشكل ناجح ، وبالمقابل فإنه سوف يتشجع ويقوم بأداء المزيد والمهم هو ما يعرفه وليس ما لا تعرفه. * مجتمع بلا موهوبين لا حاضر ولا مستقبل له.
* نحو مدرسة - مؤسسة - لا تستثني أحدا. * نحو مجتمع لا يستثني أحدا، والعمل كالحقل ، وكل فكرة تفكر فيها لفترة طويلة هي بمنزلة-مكانة- عملية ري ، ولن تحصد سوى ما تزرع من أفكار سلبية أو ايجابية، والدنيا تدور ثم تقف عندك لنفعل بك ما فعلته لغيرك.

العصف الذهني

* الطلب من المشاركين عصف الذهن حول موضوع ما بشكل فردي ، بشكل ثنائي ، بشكل مجموعات وتجميع الأفكار على ورقة منفصلة.
* ماذا لو صرت رئيسا ، وزيرا ، مديرا ، رئيس قسم ، رئيس بلدية ؟
* ماذا تعمل في أول يوم صرت فيه رئيس حكومة ، وزير ، مدير ، رئيس بلدية ؟



عمل المجموعات:

يتم توزيع المشاركين على مجموعات حسب صفات ايجابية، أدوات شعبية، حيوانات، نباتات، مدن أو أماكن جغرافية ***. يتم توزيع الأدوار داخل المجموعة على النحو الآتي: قائد، منسق، كاتب، معزز، ضابط وقت-مقاتي، ضابط صوت، ملاحظ، ناطق باسم المجموعة.

للسيطرة على النفس:

هناك عدة خطوات. يجب اتباعها.

تساعدنا على السيطرة على النفس.

تحليل الأمور.

يجب تعويد النفس على عدم الحكم على الأمور فوراً فقد يرد الشخص بعصبية على تفوه زميل له بمجاملة أو طرفة، وقد تشوه ردة الفعل تلك من صورة الموظف

أمام زملائه ، وقد تُفقد مكانته في العمل فعلياً ، لذا يمكن استبدال الانفعال والعصبية بالنظر إلى الموضوع من جانب آخر ، مثل التفاعل بابتسامة لطيفة مع الزميل ، وربما المبادرة إلى مشاركته الطرفة بصورة لا تُقلل شأن الشخص نفسه في العمل.

كتم الغيظ..

إنّ بعض المواقف قد تستدعي الغضب فعلاً ، لكن هذا لا يعني التعبير عن ذلك الغضب بالطريقة الشائعة لدى الناس مثل الصراخ ، أو شتم الآخرين ، أو البكاء بحرارة ، لا سيما بالنسبة للنساء والمراهقين ، لذا من الأفضل كتم الغيظ ، والصبر على الأمر حتى ينقضي دون شجار لا داعي له.

تجاهل الأمور:

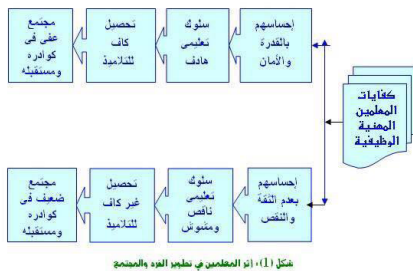
إنّ بعض الأمور لا تتطلب حتى التفكير بها أو تقييمها لهذا فإنّ تركها تمر بسلام هو أفضل حل ، بدلاً من مشقة النفس بالتفكير بها، وإرهاق العقل في العثور على الطريقة التي يجب الرد على الشخص من خلالها.

التفكير بالعواقب:

قد يندفع الإنسان نحو التقرب من زميلٍ له في العمل ، ومصادقته لدرجة إفشاء جميع أسرارهِ الشخصية التي تتعلق به وبعائلته مثلاً دون تحكيم العقل بضرورة القيام بذلك ، أو التأنّي حتى اختبار هذا الصديق الجديد إن كان موضع ثقة أم لا.

التفكير بصورة الإنسان:

على الشخص أن يتخيل نفسه وهو منفعل أو حينما تدفعه مشاعر الفرح لترديد الأغاني بصوت عالٍ في مكان عمله الرسمي ، وعندها سيشعر بالخل من نفسه ، ولن يُكرر ما بدر منه ، وحين يقوم الشخص بهذه الخطوة مُسبقاً فإنّه لن يُقبل بالأساس بالمخاطرة بصورته أمام الآخرين ، باختلاف المشاعر التي تراوده ، سواء أكانت فرحاً، أم حزنًا، أم غضباً...



العائلة:

- * صفات اكتسبتها من العائلة.
- * أشياء تميزني في العائلة.
- * ترتيبتي أو رقمي في العائلة.
- * صفات من العائلة تضيق على حياتي



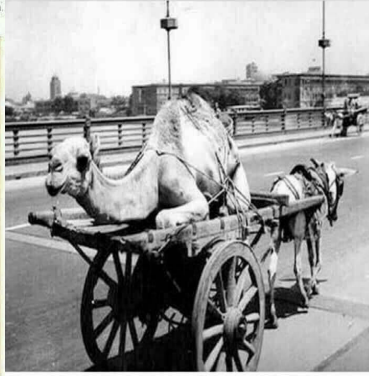
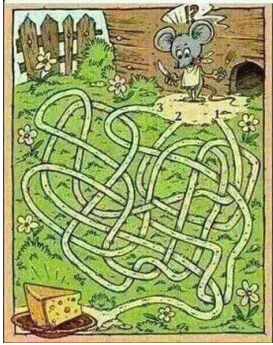
اعلان وظيفة:

- التقدم لوظيفة بناء على الشروط والمعايير الآتية:
- * العمل على مدار ٢٤ ساعة .
- * لا تتقاضى على أجر.
- * في حالة طوارئ وعلى أهبة الاستعداد.
- *** هي وظيفة الام فهي على مدار اليوم وعلى أهبة الاستعداد وتعمل في البيت وخارج البيت ومضحية ومعطاءة وبدون أجر.

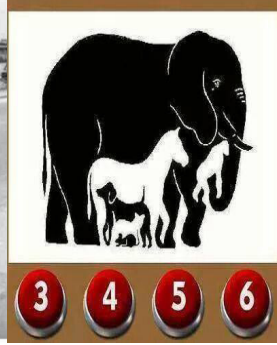
الفوارق بين الصور والمناهج:

- * عرض صورتان على المشاركين والطلب منهم ايجاد الفوارق بين الصورتين .

كيف يصل الفأر الى الجبنة



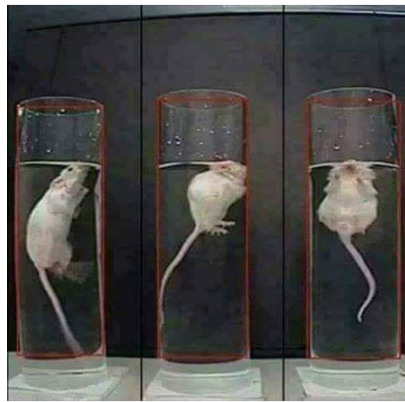
كم عدد الحيوانات في الصورة !!



ذهنك يفرض قيوداً على قدرات جسدك:

في خمسينيات القرن الماضي قام أستاذ الجامعة ethciR truC بتجارب نفسية على الفئران .. احد تجاربه كانت إحضار مجموعة من الفئران ووضع كل منها في إناء زجاجي كبير ممتليء لمنتصفه بالماء .. الإناء الزجاجي كبير حتى لا يستطيع الفأر التعلق بمخالبه أو القفز خارج الإناء .. لقد قام ريتشر بحساب الوقت الذي سيستمر فيه كل فأر في السباحة ومحاولة الخروج قبل الاستسلام للغرق .. طبعاً كان هناك اختلاف بين كل فأر وآخر لكن في المتوسط كان الفأر يحاول لمدة 51 دقيقة تقريباً ثم يستسلم للغرق، قام ريتشر بإعادة التجربة لكن مع بعض التغيير .. كان عندما يرى الفأر في لحظاته الأخيرة وأنه على وشك الاستسلام كان يقوم بإخراجه من الإناء وتجفيفه ويتركه يستريح لبعض الوقت .. ثم يضعه مرة أخرى في الإناء! فعل ذلك مع كل الفئران ثم أخذ يحسب متوسط الوقت في المرة الثانية .. تذكر أن المتوسط الأول كان 51 دقيقة تقريباً .. كم تتوقع أن يكون متوسط الوقت في المحاولة الثانية؟ أكثر من 06 ساعة!! .. ساعة وليس دقيقة! .. هناك فأر استمر لمدة 18 ساعة تقريباً. تحليل التجربة هي أن الفئران في المحاولة الأولى فقدت الأمل بسرعة بعد أن تأكدت أنه لا سبيل للخروج .. في حين في المرة الثانية كان لديهم خبرة سابقة بأنه هناك أمل وأنه في أي لحظة قد تمتد لهم يد العون لتنقذهم لذا استمروا أكثر في انتظار تحسن الظروف. هذه القصة تتكرر في كتب التحليل النفسي ygolohcysP evitisoP كثيراً كدليل على أهمية "الأمل والتفاؤل". -- بغض النظر عن التحليل المذكور لنتيجة التجربة وما يقولونه عن أهمية الأمل .. هناك نقطة أود إلقاء الضوء عليها: هي مدى ارتباط القدرة الجسدية

بالحالة النفسية .. الأمر خطير فعلاً .. قد ينام شخص ما عدد ساعات كاف من النوم ومع ذلك لا يريد الاستيقاظ للذهاب للعمل ويشعر أنه ليس لديه طاقة لذلك .. ! في حين أن الحقيقة أنك لديك ما يكفي ويزيد لكنك فقط ليس لديك رغبة في العمل على ما هو مطلوب منك في تلك اللحظة .. ومن الملاحظ أن معظم البشر يستطيعون بذل مزيد من الجهد عندما يجدون التشجيع .. ويتوقفون عن العمل عندما لا يجدون التقدير الكافي .. هذا أمر خطير جداً .. ذهني يفرض قيوداً على قدرات جسدي .. أو على الأقل يوهمني بوجودها! يقول ابن القيم رحمه الله : الحُزن يُضعف القلب ، و يُوهن العزم ، و يضر الإرادة ، و لا شيء أحبُّ إلى الشَّيطان من حُزن المؤمن...فتفألوا بالخير تجدوا، وشاركه مع غيرك عسى أن يحيي نفس اوشكت على الإستسلام.....#



HR
مكتبة النشابة
Nashir Al-Nashmi
@Nainashmi1

مثلث النجاح Triangle of Success



الأساسيات - النظريات - المعلومات - الحقائق - الأشكال والرموز - الوصف - التعلم - العلم

قواعد المناقشة على الطريقة الألمانية:

خمسون قاعدة عن فن قبول الاختلاف و التعايش الإيجابي بين البشر ، لذا لا بد من معرفة التالي عندما نتناقش :

- ١ - أنا لستُ أنت .
- ٢ - ليس شرطاً أن تقتنع ، بما أقنتع به .
- ٣ - ليس من الضرورة ، أن ترى ما أرى .
- ٤ - الاختلاف شيء طبيعي في الحياة .
- ٥ - يستحيل أن ترى بزاوية ٠.٦٣ ° .
- ٦ - معرفة الناس للتعايش معهم ، لا لتغييرهم .
- ٧ - إختلاف أنماط الناس إيجابي و تكاملي .
- ٨ - ما تصلح له أنت ، قد لا أصلح له أنا .
- ٩ - الموقف و الحدث يُغيّر نمط الناس .
- ١٠ - فهمي لك ، لا يعني القناعة بما تقول .
- ١١ - ما يُزعجك ، ممكن ألا يزعجني .
- ١٢ - الحوار للإقناع ، و ليس للإلزام .
- ١٣ - ساعدني على توضيح رأيي .
- ١٤ - لا تقف عند ألفاظي ، و افهم مقصدي .
- ١٥ - لا تحكم عليّ من لفظ أو سلوك عابر .
- ١٦ - لا تتصيد عثراتي .
- ١٧ - لا تمارس عليّ دور الأستاذ .
- ١٨ - ساعدني أن أفهم وجهة نظرك .
- ١٩ - إقبلني كما أنا ، حتى أقبلك كما أنت .

- ٢٠ - لا يتفاعل الإنسان إلا مع المختلف عنه .
- ٢١ - إختلاف الألوان يُعطي جمالاً للوحة .
- ٢٢ - عاملني بما تحب أن أعاملك به .
- ٢٣ - فاعلية يدك تكمن بإختلافهما و تقابلهما .
- ٢٤ - الحياة تقوم على الثنائية و الزوجية .
- ٢٥ - أنت جزء من كُلّ في منظومة الحياة .
- ٢٦ - لعبة كرة القدم تكون من فريقين مختلفين .
- ٢٧ - الإختلاف إستقلال ضمن المنظومة .
- ٢٨ - ابنك ليس أنت ، و زمانه ليس زمانك .
- ٢٩ - زوجتك أو زوجك وجه مقابل ، و ليس مطابقاً لك ، كاليدين .
- ٣٠ - لو أن الناس بفكر واحد ، لقتل الإبداع .
- ٣١ - إن كثرة الضوابط تشل حركة الإنسان .
- ٣٢ - الناس بحاجة للتقدير و التحفيز و الشكر .
- ٣٣ - لا تُبخس عمل الآخرين .
- ٣٤ - إبحث عن صوابي ، فالخطأ مني طبيعي .
- ٣٥ - انظر للجانب الإيجابي في شخصيتي .
- ٣٦ - ليكن شعارك و قناعتك في الحياة : يغلب على الناس الخير و الحب و الطيبة .
- ٣٧ - إبتسم و أنظر للناس بإحترام و تقدير .
- ٣٨ - أنا عاجز من دونك .
- ٣٩ - لو لا أنك مختلف ، لما كنت أنا مختلف .

- ٤٠ - لا يخلو إنسان من حاجة و ضعف .
 - ٤١ - لو لا حاجتي و ضعفي ، لما نجحت أنت .
 - ٤٢ - أنا لا أرى وجهي ، لكنك أنت تراه .
 - ٤٣ - إن حميت ظهري ، أنا أحمي ظهرك .
 - ٤٤ - أنا و أنت ننجز العمل بسرعة و بأقل جهد .
 - ٤٥ - الحياة تتسع لي أنا و أنت و غيرنا .
 - ٤٦ - ما يوجد يكفي الجميع .
 - ٤٧ - لا تستطيع أن تأكل أكثر من ملء معدتك .
 - ٤٨ - كما لك حق ، فلغيرك حق .
 - ٤٩ - يمكنك أن تغير نفسك ، و لا يمكنك أن تغيرني .
 - ٥٠ - تقبل إختلاف الآخر ، و طور نفسك .
- و أخيراً : تكسرك لمجاديف غيرك ، لا يزيد أبداً من سرعة قاربك .

التعلم التعاوني:

هدف النشاط بحث المسائل التي ينطوي عليها استخدام طريقة التعلم التعاوني ويتم من خلال توزيع المشاركين الى مجموعات على شكل مثلث، وكل مجموعة تتكون من ثلاثة اشخاص ، وتوزيع أوراق الرسومات -المربعات، الشكل البيضاوي،المثلثات، واختيار متطوع لرصد الاجابات وأن يقوم بتفسير الرسمة،ويتم في البداية بشكل فردي ، ثنائي ، ثلاثي في اختيار الرقم بهدف رصد المشاعر لنفس الشخص أثناء أداء المهمة بشكل فردي ومع المجموعة ، وكذلك الاحساس بالشعور لاشخاص مختلفين في أوضاع مختلفة من خلال الاستدراج لوجود هدف أو لتحقيق هدف.



سرد القصة:

* يتم اختيار شخص يقوم بسرد قصة على المشاركين و ثم مناقشتها، وعرض حدث طارئ أو عرض صورة عليه أو بطاقة أو مرآة يرى فيها نفسه.
* توزيع ورقة ملونة على المشاركين ، الورقة التي عليها اشارة ايجابية يحكي قصة نجاح ، والتي عليها اشارة سلبية يحكي قصة عدم نجاح.
* وضع الأيدي المتشابكة فوق بعض.

الشكوى وألية معالجتها:

تعرف الشكوى بأنها تعبير رسمي عن عدم الرضا أو الاستياء أة سلوك سيء صدر عن شخص أو شيء معين ، وتتطلب ردا رسميا لمعالجتها عند اتضاح أن هناك ما يبرر تقديمها ١



معايير فعالية آليات التظلم غير القضائية-مبادئ توجيهية:

- * شرعية: اعطاء الثقة اللازمة لفئات أصحاب المصلحة المستهدفة.
- * سهولة الوصول إليها.
- * يمكن التنبؤ بها.
- * منصفة.

*شفافة.

الشكاوى الحساسة:

*سوء تصرف أو سوء استخدام المنصب أو سلوك مشين من موظف المؤسسة.

*خرق لمدونة السلوك.

*سوء استخدام الأموال .

*السلوك الذي يهدد الامن أو يشكل مخاطر على الأنشطة والبرامج.

الشكاوى التنفيذية:

*عدم كفاية النوعية والكمية في تنفيذ أنشطة البرامج.

*عدم رضا الشريك عن العقود ، والتعاون بشكل عام.

*شكاوى عن المناصرة أو البيانات ذات الطابع السياسي.

*الشكاوى حول أنشطة المنح.

داخل كل منا جرة مكسورة !مقتبسة من الانترنت



حكى أنه كان هنالك امرأة عجوز لديها جرتان كبيرتان، تحمل كل واحدة منهما على طرف العصا التي تضعها على رقبتهما. إحدى الجرتين كان بها كسر -شرح- على جانبها بينما كانت الجرة الأخرى سليمة ودائماً تحمل الماء وتوصله دون أن يتدفق منه شيئاً. في نهاية الطريق الطويل من الجدول الى منزل العجوز، كانت الجرة المكسورة توصل نصف كمية الماء فقط. كان هذا حال العجوز لمدة عامين، تعود يومياً الى بيتها وهي تحمل جرة و نصف جرة مملوءة بالماء. بالطبع، كانت الجرة السليمة فخورة بكمالها. لكن ظلت الجرة المكسورة بائسة وخجلة من عدم اتقانها، وشعرت بالבוؤس لكونها تستطيع فقط تقديم نصف ما صُنعت من أجله.

بعد مضي عامين من ادراكها لفشلها المرير، تحدثت الى العجوز يوماً قرب جدول الماء. "أنا خجلة من نفسي، لأن ذلك الكسر على جانبي جعل الماء يتسرّب على طول طريق عودتك إلى المنزل". ابتسمت العجوز قائلة: "هل لاحظت أن هنالك زهوراً على الجانب الذي تمرين به، وليس على جانب الجرة الأخرى؟" ذلك لأنني دائماً كنت أعلم بفيضك، لذلك وضعت بذور الازهار على الجانب الذي تمرين به، وكل يوم عند عودتنا كنت أنت من يسقي هذه البذور". "لمدة عامين كنت محظوظة بقطف هذه الأزهار الجميلة لتزيين طاولتي". "لولا كسرك، لم يكن هذا الجمال ليكون موجوداً ليجمّل البيت!" لكل منا فيضه الفريد .. لكن وحدها تلك الكسور والفيوض التي يملكها كل منا هي التي تجعل حياتنا معاً ممتعة وذات قيمة. علينا أن نأخذ الناس بما هم عليه ونرى - فقط - الأجمل بداخلهم.

عمل الانسان : مراحل عمرية



قيل للحمار : ستعمل دون تذمر من طلوع الشمس لمغربها وستحمل فوق ظهرك أحمالاً ثقيلة ، وستأكل الشعير ، ولن تتمتع بأي ذكاء ، وستعيش حياة طولها خمسين سنة ... قال الحمار : سأكون حماراً ، ولكن خمسين سنة كثير جداً ، أريد فقط عشرين سنة ... فكان له ما أراد ...

* قيل للكلب : ستحرس منازل بني البشر ، وستكون أفضل صديق للإنسان ستأكل من الفضلات التي يتركها لك ، وسأهبك حياة طولها ثلاثون عاماً ... قال الكلب : ثلاثين سنة كثيرة ، أريد فقط خمسة عشر ... فكان له ما أراد

* قيل للقرد : ستأرجح من غصن لغصن ، وتقوم بعمل الخدع لإضحاك الآخرين

، سوف تعيش حياة طولها عشرين سنة قال القرد : عشرين سنة كثيرة ، أريد فقط عشر سنوات ... فكان له ماأراد

****** وقيل للإنسان : انت المخلوق الأكثر نكاءً على وجه الأرض وستستعمل ذكائك لتجعل منك سيداً على باقي المخلوقات ، وتعيش حياة جميلة .. وسوف تعيش حياة طولها عشرين سنة فقال الإنسان : سأكون إنساناً لأعيش عشرين سنة فقط؟! هذا قليل جداً!! أريد الثلاثين سنة التي لم يرغب بها الحمار ، والخمسة عشر سنة التي لم يرغب بها الكلب ، والعشر سنوات التي لم يرغب بها القرد ... وكان له ماأراد ******* ومنذ ذلك الزمان والإنسان يعيش عشرين سنة كإنسان.... حتى يتزوج بعدها يعيش ثلاثين سنة كالحمار ... يكدو يعمل من طلوع الشمس لمغربها ... ويحمل الأثقال على ظهره وبعدها عندما يكبر الأبناء يعيش خمسة عشر عاماً كالكلب.... يحرس المنزل ويأكل من الفضلات التي يتركها ابنائه بعدها عندما يشيخ ويتقاعد يعيش عشر سنوات كالقرد.... يتنقل من بيت لبيت ومن ابن لآخر أو من بنت لأخرى يعمل الخدع لإضحاك أحفاده وحفيداته!! فلماذا التكبر يا ابن آدم ؟ -مقتبس-



في أحد الأيام صادف الفيلسوف العظيم "سقراط" أحد الرجال الذي أقدم عليه بلهفة وقال له : سقراط أعلم ماذا سمعت عن أحد طلابك ؟ رد عليه سقراط قائلاً : إنتظر لحظة قبل أن تخبرني أود أن أطبق إختيار صغيراً على ما ستقوله وهو " الفلتر الثاني " لنفترض ما ترويه لي الفلتر الأول : هو " الصدق " .. هل أنت متأكد أن ما ستخبرني به صحيح ؟

رد الرجل : لا .. لقد سمعت الخبر و ...

سقراط : أذا أنت لا تعلم أن ما ستخبرني به صحيح أم لا ، فلنجرّب الفلتر الثاني وهو " الطيبة " .. هل ما ستخبرني به عن طالبك هو شيء طيب ؟

رد الرجل : لا على العكس

فتابع سقراط : أذا ستخبرني عن طالبك شيء سيّء برغم من أنك غير متأكد أنه صحيح أم لا !

بدأ الرجل بالشعور بالإحراج .. تابع سقراط : ما زال بإمكانك أن تتجعب في الاختبار فلديك فلتر ثالث لتجتازه وهو فلتر " الفائدة " .. هل ما ستخبرني به عن طالبك سيفيدني ؟

رد الرجل : في الواقع لا !

سقراط : إذا كنت ستخبرني بشيء ليس بصحيح ولا طيب ولا ذي فائدة أو قيمة فلماذا ستخبرني به من الأصل ؟!

" المرحلة الملكية في عمر الإنسان " level layoR توجد مرحلة في الحياة تدعى " المرحلة الملكية " level layoR عندما تصل لهذه المرحلة، لن تجد نفسك مضطراً للخوض في أي نقاش أو جدال، ولو خضت فيه لن تحاول أن تثبت لمن يجادلك بأنه مخطئ ... لو كذب عليك أحدهم ستتركه يكذب عليك،

وبدل أن تشعره بأنك كشفته، ستستمتع بشكله وهو يكذب مع أنك تعرف الحقيقة ..! ستدرك بأنك لن تستطيع إصلاح الكون، فالجاهل سيظل على حاله مهما كان مثقفاً، والغبي سيظل غيباً ..! سترمي كل مشاكلك وهمومك والأشياء التي تضايقت وراء ظهرك وستكمل حياتك... نعم ستفكر في أشياء تضايقت من وقت لآخر ... ولكن لا تقلق؛ ستراجع للمرحلة الملكية مرة أخرى .. ستمشي في الشارع ملكاً؛ مبتسماً ابتسامةً ساخرة وأنت ترى الناس تتلون وتتصارع وتخدع بعضها من أجل أشياء لا لزوم ولا قيمة لها ..! ستعرف جيداً أن فرح اليوم لا يدوم وقد يكون مقدمة لحزن الغد والعكس ! سيزداد إيمانك بالقضاء والقدر، وستزداد يقيناً بأن الخير فيما اختاره الله لك ... إذا وصلت يوماً لتلك المرحلة لا تحاول أن تغير من نفسك، فأنت بذلك قد أصبحت ملكاً على نفسك، واعياً جداً، ومطمئناً من داخلك ..! كلما تقدمنا في العمر زاد رشدنا، وأدركنا أننا إذا لبسنا ساعة بـ ٣٠٠ أو ٣٠٠٠ فستعطيك نفس التوقيت .. وإذا امتلكننا (محفظة نقود) سعرها ٣٠ أو ٣٠٠ فلن يختلف ما في داخلها .. وإذا عشنا في مسكن مساحته ٣٠٠ متر أو ٣٠٠٠ متر فإن مستوى الشعور بالوحدة واحد.. وفي النهاية سندرك أن السعادة لا تنتشر في الأشياء المادية؛ فسواء ركبت مقعد الدرجة الأولى أو الدرجة السياحية، فإنك ستصل لوجهتك في الوقت المحدد.. لذلك لا تحثوا أولادكم أن يكونوا أغنياء بل علموهم كيف يكونون أتقياء، وعندما يكبرون سينظرون إلى قيمة الأشياء لا إلى ثمنها.. سرعة الأيام مخيفة!! ما إن أضع رأسي على الوسادة إلا ويشرق نور الفجر، وما إن أستيقظ إلا ويحين موعد النوم.. تسير أيامنا و لا نتوقف! وأقول في نفسي: حقاً، السعيد من ملأ صحيفته بالصالحات.. الأحداث تتسارع من حولنا، والأموال يتسابقون أمامنا.. إعملوا صالحاً.. ألقوا السلام

- رددوا مع الأذان

- حافظوا على الصلوات

- حصنوا أنفسهم - صلوا الأرحام

- حافظوا على من يحبونكم بصدق

- ابتسموا للناس

- إحفظوا شيئاً من القرآن

- تصدقوا
- سَبَّحُوا
- استغفروا كبروا
- صُومُوا
- صلوا على النبي عليه الصلاة والسلام
- علقوا قلوبكم بالآخرة فالدنيا لا تدوم على حال ولن تخلدوا فيها. كيف تحقق ذاتك لخص عالم النفس (ماسلو) الصفات المميزة لمن استطاعوا تحقيق ذاتهم في الآتي انهم يدركون الحقيقة بكفاءة ، و يستطيعون تحمل التآرجح بين الشك واليقين يتقبلون ذاتهم كما هي والآخرين كما هم . أنهم تلقائيين في تفكيرهم و سلوكهم. أنهم يركزون اهتماماتهم في المشاكل أكثر من تركيزهم على ذاتهم. يتحلون بملكة الفكاهاة . مبدعين وخلاقين. يقاومون التشكل الحضاري الدخيل
- ولكن دون تحفظ مترمت
- أنهم يهتمون بسعادة الانسان والبشرية . أنهم قادرين على التقدير العميق للتجارب الأساسية في الحياة. أنهم يقيمون علاقات مشبعة مع القلة وليس مع الكم من الناس. ينظرون للحياة نظرة موضوعية . والآن ماذا تفعل لكي تحقق ذاتك؟ مارس حياتك كالطفل !! (اي باستغراق واهتمام كامل) .
- جرب دائماً الجديد و لا تلتصق بالقديم. استمع الى احساسك الخاص في تقديرك للتجارب - وليس لصوت التقاليد او السلطة او الغالبية - كن مخلصا وتجنب المظاهر. ليكن لك رأيك المستقل .. وكن مستعدا لتكون غير محبوب اذا كانت آرائك تختلف مع الاغلبية. تحمل المسؤولية. اعمل بجدية في مانقرره. حاول استكشاف عيوبك ودفاعاتك اللاشعورية ، وتحلى بالشجاعة في القضاء عليها . ارشادات للطلبة والاهل للاستعداد لامتحان الثانوية العامة (الانجاز) بعد ايام سيتوجه الطلبة الى قاعات امتحان الثانوية العامة ، ومن الطبيعي ان يرافق ذلك درجات من التوتر والقلق ، كيف نستعد جيدا للامتحان :
- * الاستعداد النفسي والثقة هي الاساس المتين ليقى التوتر في المستوى الطبيعي ، فيجب ان تكون واثقا بنفسك وقدراتك وصافي الذهن .
- * ليلة الامتحان هي مراجعة للنقاط الرئيسة في المبحث ومراجعة اسئلة سابقة

وحلها وفهمها والتأكد من حفظ ما يلزم .

* النوم والراحة مهم وضروري قبل الامتحان وابتعد عن السهر الطويل ، يجب ان تنام بما لا يقل عن ٨ ساعات حتى تستطيع التركيز ويكون ذهنك صافي عند الامتحان

* ابتعد عن اي منبهات وخاصة الادوية فهي لن تساعدك وانما ستترقق جهازك العصبي اكثر واكثر .

* تناول الطعام الصحي والطازج وابتعد عن الطعام الثقيل والدهون لانها ترهق الجسم ، اشرب العصائر الطازجة والكثير من الماء .

* جهز كل ما يلزم للامتحان من اقلام ومساطر وغيرها

* صباح الامتحان اذهب باكرا الى قاعة الامتحان لتستمع الى تعليمات رئيس القاعة وتعرف اين غرفتك ومقعدك ، وابتعد عن اي نقاشات لمادة الامتحان مع زملائك واصدقاءك لان هذا من شأنه ان يشتتتك ويشتت افكارك ، لا مانع من مراجعة اهم النقاط لوحذك ومراجعة ما حفظته ، وحاول ان تعرف اين موقع الاجابة في الكتاب ، هذا يساعدك على الاستذكار في قاعة الامتحان .

* في قاعة الامتحان وعند استلام دفتر الاجابة وورقة الاسئلة اكتب اسمك وكل المعلومات المطلوبة في المكان المحدد لها حسب تعليمات رئيس القاعة ، اقرأ كل الاسئلة بدقة ، أبدأ بالاجابة على السؤال السهل بالنسبة لك وضع رقم السؤال على دفتر الاجابة ، وابدأ بالاجابة ، اذا تعثرت بسؤال لا تضع الوقت عليه انتقل الى السؤال الذي تعرف اجابته ومن ثم تعود الى الاسئلة التي لم تجاوبها ، لا تترك اي سؤال بلا اجابة ، حاول ان تستذكر الاجابات من خلال تذكر موقعها في الكتاب ، وكل اجابة لها مفتاح اذا تذكرت المفتاح سيكون سهلا تذكر كل الاجابة .

* اياك ان تتشغل مع الآخرين وركز فقط في اجاباتك *بعد الامتحان لا ننصح مطلقا بالمراجعة ، لان من ذلك ان يوترك اكثر ويؤثر سلبا على الامتحان التالي ، والمراجع له لن تفيد في شيء لما قدمته ، بل ركز على الامتحان التالي وابدأ بالاستعداد له ومراجعة الوحدات والاسئلة والنقاط الهامة. * على الطلاب ان يتذكروا انه يوجد مرشد /ة في كل قاعة وهو موجود لتقديم المساعدة والارشادات

لكم ، لا تتردوا بالتوجه لهم لاستشاراتهم والاستماع الى الارشادات حسب قضيتكم . * دور الاهل مهم جدا في مساعدة الابناء من خلال الابتعاد عن الضغط عليهم ، وضرورة توفير اجواء داعمة وايجابية ودافئة للدراسة والتركيز ، عليكم ان تتقوا بآبائكم ، ابتعدوا عن المقارنة بالاصدقاء او الاخوة او الاقرباء لانه يوجد فروقات فردية بين الطلاب ، وكل طالب سيكون مميز في جانب معين . * نتمنى النجاح والتوفيق لكل الطلاب المتقدمين لامتحان الثانوية العامة

نصائح لطلبة الثانوية العامة قبل بداية الامتحانات ...

- ١- الفترة الحالية ادرس نماذج الامتحانات السابقة واعرف كيفية تقسيمة العلامات على الوحدات وشو اكثر شي بدو تركيز ..
- ٢- كل ما تخاف وتوتر تذكر انك قضيت ٨ اشهر بالتوجيهي وباقي ايام بسيطة، يلا تحمل، وتذكر انك فلسطيني الخوف بيخاف منك . وانت اقوى من مليون امتحان دنيوي .
- ٣- لما تدرس للامتحانات ابدأ من السهل للصعب، والصعب خليه بالآخر عشان تقدر تنجز اسرع وما تتشائم.
- ٤ - بتدرس لمادتك بكل ثقة واريحية واعمل اللي عليك والباقي على ربنا وتذكر سواء خفت او لا رح تقدم امتحان، فقدم وانت متفائل ومش خايف.
- ٥ - بطاقة جلوسك معك، قلامك معك، اذكارك معك، حط قلمين او ٣ احتياط من اللي خطهم كويس وبيفتح النفس ومسطره. وساعة يد لتوزيع الوقت على الأسئلة .
- ٦ - اصحى على الفجر ضروري صليه واقرا مراجعة شاملة للمادة مفيدة جدا وبس تخلص اقرا اذكار الصباح وصلي الضحى واقراً سورة يس بنية النجاح اهم خطوة روح على الامتحان بدري، وقبل الامتحان بنصف ساعة ما بنصحك تدرس الا اذا قراءة سريعة .
- ٧ - رح تشوف صنف من الطلبة المتوترين، واللي بيعطوا منو، طنشهم لانهم مكبرين الموضوع، وتذكر انك درست وتعبت والله لا يضيع اجر من احسن عملا.

٨ - بس تفوت على قاعة الامتحان اقرا انكار الامتحان ؛ اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً..... ؛ وابدأ بكتابة اسمك قبل ما تشوف شكل الامتحان وعبي البيانات..

٩ - قبل ما تبدأ في الحل اقرا الفاتحة، وافهم السؤال شو بدو واقرا الخيارات كلها، والسؤال اللي بتوقف عنده ؛ أتركه وروح عالي بعدو وبس تخلص السهل ارجعلو .
١٠ - ما تخاف من وقت الامتحان معك وقت طويل باذن الله يكفي للحل والمراجعة مرتين .

١١ - بالنسبة للمراقبين هم مش اعداءك زي ما انت مفكر ، والله بدهم مصلحتك زي ما استاذك بدو مصلحتك، ف لو بدك شي، بدك قلم بدك اي شي اكيلهم وما تخاف .

١٢ - خلي خطك كويس لانو المصححين بحبوا الخط الطو وبتفتح نفسهم لما يصلحون دفتر أجابتك -بس تخلص تحل الامتحان ما تسلم الورقة بسرعة، راجع الاجابات كلها لانو عملية المراجعة هامة جدا .

١٣ - لما تتأكد وتخلص الاسئلة وتسلم الورقة، اياك ثم اياك ثم اياك تراجع مع حد، حتى لو كنت شاكك باجابة ما تسأل حد، خلص امتحان وفات .

١٤ - وانت طالع من الامتحان ابعد عن اللي بيقدوا يراجعوا الامتحان معك، ولو سالوك عن السؤال الفلاني قول ان شاء الله خير، ما تراجع مع حدا ولو اعز اصدقائك، بتروح ع البيت ع طول .

١٥ - ما تسدق اللي بيحكوا والله صعب والله مخيف والله برسب ، نصهم تمويه واحنا فاهمين انو هدفهم تشتيت الطلبة .

١٦ - اي شخص ببسالك كيف الامتحان اكيلو الحمد لله وبس لا تاخذ ولا تعطي معه .

١٧ - بتروح على البيت بتتسى شو قدمت وبتدرس للمادة اللي بعدها والله ولي التوفيق .

١٨ - طبق هادي الخطوات والتفوق رح يكون حليفك باذن الله واستعن بالله ولا تعجز .

١٩ - انت قدها والله العظيم ، الكل بيستنى نجاحك والكل بدو يشاركك فرحتك...

رسالة المرشد التربوي إلى أولياء أمور التلاميذ

أعزائي الآباء و الامهات إن امتحانات أبنائكم على وشك البدء ، و نحن نعلم أنكم قلقين جداً بخصوص أداء أبنائكم ، لكن تذكروا من فضلكم أنه بين هؤلاء التلاميذ الذين سيدخلون هذه الامتحانات هناك فنان ، ليس من الضروري أن يفهم الرياضيات ، و هناك مقاول ليس من الضروري أن يتقن التاريخ ، هناك موسيقي ليس من الضروري أن يتفوق في الكيمياء ، كما أن هناك رياضياً صحته الجسدية و لياقته البدنية أهم من علاماته في الفيزياء .

- إن في حال حصل ابنكم على علامات عالية ، فذلك شيء عظيم أما في حالة عدم حصوله عليها فلا تجعله محط سخرية و لا تجعله يفقد ثقته بنفسه و كرامته .
- هدأوا من روعهم و اشرحوا لهم أن ذلك سيتجاوز كونه امتحاناً صغيراً و أن هناك أشياء أكثر أهمية في الحياة .

- قولوا لهم إنكم تحبونهم مهما كانت علاماتهم ، ولن تصدروا أحكاماً أبداً عليهم ، طمأنوهم ؟.

- من فضلكم ، افعلوا هذه الأشياء و بعدها شاهدوا أبناءكم يحققون نجاحاتهم .
- امتحان واحد و علامة سيئة لن تسرق منهم أحلامهم و مواهبهم .
- رجاءاً ، لا تفكروا للحظة واحدة أن المهندسين و الأطباء هم أسعد الناس على وجه الأرض ، فكل فرد أهميته ، و الناجح هو الذي يتقن عمله في مجاله أيّاً كان .
هكذا يقاس تقدم الشعوب- المرشد التربوي عقيل شلش كاظم-العراق.... أساليب يساعدك بها علم النفس لحياة أفضل:

١- تحفيز الذات. يوفر علم النفس نصائح للتحفيز ، سواء كان هدفك تعلم لغة ، أو الإقلاع عن التدخين ، وهي: إدخال عناصر جديدة للحفاظ على اهتمامك. تنويع الروتين لتجنب الملل. تعلم الأمور الجديدة التي تعتمد على معرفتك السابقة. وضع أهداف مباشرة مرتبطة ببعضها. مكافأة النفس عند إنجاز الأهداف.

٢- تحسين المهارات القيادية. تقترح الدراسات بعض النصائح في المواقف القيادية، مثل: تقديم توجيهات واضحة. السماح لأعضاء الفريق بالتعبير عن رأيهم. التحدث حول الحلول الممكنة مع الأعضاء. التحفيز، وتشجيع الأفكار المبدعة.

٣- تحسين مهارات التواصل. للتعبير عن رسالتك بشكل فعال، يجب أن تتعلم كيف تعبر بشكل غير لفظي، وذلك باستخدام: اتصال العين. ملاحظة لغة الجسد، والتواصل بغير الكلام. استخدام نبرة الصوت.

٤- فهم الآخرين. القدرة على التعاطف وفهم مشاعر الآخرين، مهمة في حياتك وعلاقاتك، ويمكن اتباع الخطوات التالية لتعزيز ذكائك العاطفي: تقييم ردود الأفعال. تسجيل تجاربك وعواطفك في يومياتك. محاولة رؤية الأمور بوجهة نظر الآخرين.

٥ اتخاذ قرارات دقيقة. يمكن تحقيق قرارات حكيمة، عبر استراتيجيات علم النفس، مثل: استخدام منهج القبعات الست في النظر لكل أمر من ست وجهات نظر. النظر في فوائد القرار المحتملة. تحليل نتيجة القرار في تلبية متطلباتك الخاصة.

٦- تحسين الذاكرة. يمكن زيادة قوة الذاكرة، عبر: التركيز على المعلومات. تكرار ما تعلمته. الحد من المشتتات.

٧ اتخاذ قرارات مالية حكيمة. وجدت إحدى الدراسات أن الموظفين يستطيعون تحقيق ضعف مدخراتهم، من خلال: عدم المماثلة وبدء الاستثمار. تحديد جزء من الأرباح المستقبلية كمدخرات للتقاعد. ملاحظة التحيزات التي تؤدي إلى قرارات غير جيدة حول المال.

عاهد نفسك

أن تكون أقوى من أن يعكر شيء راحة بالك.
أن تتحدث عن الصحة، والسعادة، والرخاء مع جميع من
تلتقي بهم.
أن تجعل جميع أصدقائك يشعرون أن بهم شيئاً مميزاً.
أن تنظر للجانب المشرق من كل شيء وتجعل تفاؤلك يصبح
واقعاً.
أن تفكر في الأفضل فقط، وتعمل من أجل الأفضل فقط،
وأن تتوقع الأفضل فقط.
أن تكون متحمساً لنجاح الآخرين بنفس قدر حماسك
لنجاحك الشخصي.
أن تنسى أخطاء الماضي وأن تسعى باجتهاد لتحقيق
إنجازات أعظم في المستقبل.
أن يكون وجهك مبتهجاً في جميع الأوقات وأن تبتسم في وجه
كل مخلوق تقابله.
أن تخصص وقتاً طويلاً جداً لتحسين نفسك بحيث لا يكون
لديك وقت للانتقاد الآخرين.
أن تكون أكبر من أن تقلق، وأنبئ من أن تغضب، وأقوى من
أن تخاف، وأسعد من أن تسمح بوجود المتاعب.

عقيدة المتفائل - The Optimist Creed

فوائد الصوم:

وَصُومُوا تَصِحُّوا (رمضان كريم) ☐ التأثيرات الإيجابية للصيام على الجسم على الشكل التالي:

*أراحة الجهاز الهضمي: إنّ الصّيام يساعد في راحة الجهاز الهضمي، حيث تقل فيه إفرازات المعدة .

*الشفاء من الأمراض: الصّوم يساعد في تسريع علاج وشفاء كثير من الالتهابات التي قد تصيب الجسم . خفض نسبة السكر في الدم: يساعد الصوم في خفض نسبة السكر في الدّم ونسبة الانسولين .

*حرق الدهون: يعد الصوم أحد العوامل المساعدة للجسم في حرق الدهون المخزنة في الجسم، وهذا يساعد بالتّالي في زيادة عمليّة خسارة الوزن، والحفاظ على معدل وزن طبيعي ومثاليّ كما يساعد الشخص في إتّباع نظام غذائيّ صحيّ وسليم. .

*خفض ضغط الدم: يعد الصوم أحد أفضل العلاجات التي يتمّ اللجوء إليها لمرضى ضغط الدّم المرتفع، وبتخفيضه لضغط الدّم فهو يساعد أيضاً في تقليل أخطار الإصابة بتصلّب الشرايين والثّوبات القلبيّة. . تقوية جهاز المناعة: يلعب الصّيام دوراً كبيراً في تقويّة جهاز المناعة في الجسم .

*التخلص من العادات السيئة: يساعد الصوم المدمن على النيكوتين والتّدخين والكافيين في التخلّص منهم، فهو يجبره أن لا يقترب إليهم وهذا يساعده في زيادة إرادته في التخلّص منهم للأبد. . تقبل الله صيامكم وكل عام وانتم بخير

القواعد الأساسية لحياة سعيدة بعد الستين عاماً

إن أطل الله في عمرك رجل كنت أم امرأة .

*الوقت قد حان لصرف المال الذي جمعته من عرق جبينك في حياتك والتمتع به ، فلا تفكر في التوفير لأن عمرك قريب من النهاية وسيبقى مالك الذي جمعته للورثة ، و ربما اختلفوا وتخاصموا من أجله

* حتى تكون عندك حياة صحية ، حاول المشي كثيرا فهو رياضة الكبار في السن و لا ترهق نفسك فإذا عييت فارتاح ثم واصل حتى تنتهي حصتك و لا تزدد عن ساعتين كل يومين ، تناول أحسن الأطعمة واشرب السوائل قدر الاستطاعة و لا تسرف.

لا تشتري الرخيص لنفسك ، بل اشترى دائما الأفضل للتمتع به في أيامك الباقية *

* لا تغضب لأسباب تافهة وبسيطة ، و لا تبالي بما يقوله الناس عليك في غيابك و لا بين يديك فأنت حر فيما تسمع و فيما لا تريد أن تسمع

* حاول أن تكون أنيقا و نظيفا دائما ، فجمال الشباب قد زال ، لذا عليك أن تنتبه لنفسك و تهتم بها و تحسن صورتك بالأناقة و حسن الخلق

* حاول أن تبقى طبيعيا « كلاسيكي » و لا تحاول إتباع موضحة الشباب ، فالكبير في السن بتسريحات الشباب و بملابس وهیئات الشباب يصبح أضحوكة بين الناس.

* لا تترك الفراغ يسيطر عليك ، اجعل لك وردا من القرآن يوميا ثم اقرأ كتابا أو جريدة أو شاهد برامج تلفزيونية ثقافية وإخبارية ورياضية ، ادخل للنت وابحث عما يهيك ، اطبخ ، ازرع الأزهار.

* حاول دائما زيارة الأقارب من أبناء و إخوان و عائلة و أصدقاء فصلة الرحم مطلوبة خاصة في هذا السن ، أو اتصل بهم هاتفيا ولو لم يتصلوا بك أو يزوروك ، فبادر أنت دائما و الأجر و الصحة النفسية لصالحك 🌟.

* إذا ناقشت الشباب فلا تختلف كثيرا معهم فأفكارهم ليست بأفكارك ، أنت لك تجربة وهم في مستقبل العمر ، ولا تتباهى بزمنك القديم والجميل أمامهم ، فزمانك الحقيقي هو الآن

* أجب من دعاك ، فأنت في أشد الحاجة للخروج من البيت وتغيير المناخ ، احضر حفلات الزواج ، القران ، العقيقة ، استجب لكل من دعاك ، و ساهم في جلسات مع أصدقائك القدامى و لا تتخلف عن الاجتماع بهم لمدة طويلة

*أنصت ثم أنصت قبل الكلام ، وإذا تكلمت فاختصر ولا تتكلم إلا على الأشياء الحسنة ، لا تتذكر ما فات من حياتك في مصائب و ذنوب أو هفوات ، و حاول أن لا تخرج أحدا

*في الكبر تكثر الأمراض و تزداد حدة الآلام خاصة في المفاصل والأقدام ، فلا تشتكي مرضك وألمك لأحد ، فبمن تشتكي ، فالله من أراد لك ذلك لتكفير الذنوب ، فهل ستشكو الخالق للمخلوق ؟ اصبر و احتسب فالله مع الصابرين ، و زر الطبيب فمن خلق الدواء خلق الدواء و ادع الله ثم ادع ، فالله مجيب للدعوات .

*حاول أن تبحث عما يسليك ، ولا تحاول مشاهدة مناظر مفزعة لا في الأخبار ولا في الأفلام و لا في الواقع.

*تقرب إلى الله أكثر بالصلاة والزكاة و إن استطعت بالصيام و تصدق كثيرا فمالك ما تصدقت به و أكلته و لبسته و تجولت به ، وليس ما تركته للورثة.

كبار السن:خيارية العز:

* يؤلمهم بُعْدُك عنهم ، وانصرأفك من جوارهم ، واشتغالك بهاتفك في حضرتهم لم يعودوا محور البيوت وبؤرة العائلة كما كانوا قبل فانتبه ولا تكن من الحمقى فتشقى.

* قد يرقدون ولا ينامون ، وقد يأكلون ولا يهضمون ، وقد يضحكون ، ولا يفرحون ، وقد يوارون دمعتهم تحت بسمتهم.

*فقدوا والديهم وفقدوا كثيرا من رفقاتهم ، فقلوبهم جريحة ونفوسهم مطوية على الكثير من الأحزان.

الكلمة التي كانت لا تريحهم حال قوتهم الآن تجرحهم والتي كانت تجرحهم الآن تذبجهم *

*حوائجهم أبعد من طعام وشراب وملبس ودواء بل وأهم من ذلك بكثير.

غادر بهم القطار محطة اللذة ، وصاروا في صالة انتظار الرحي*
ينتظرون الداعي ليلبوه.

*قريبون من الله دعاؤهم أقرب للقبول فأغتم قبل نفاذ الرصيد.

*هم الأب ، والأم ، والجد ، والجدة ، وسواهم من ذوي القربات ممن شابت شعورهم
ويبست مشاعرهم.

• هم كبار السن الآن ، وسيذهبون وعما قليل ستكون أنت هذا الكبير المسن*

• فانظر ما أنت صانع وما أنت زارع!

* يحتاجون إلى بسمه في وجوههم ، وكلمة جميلة تطرق آذانهم ، ويدا حانية
تمتد لأفواههم ، وعقلاً لا يضيق برؤاهم.

* يحتاجون من يسمع لحديثهم ، ويأنس لكلامهم ، ويبدو سعيداً بوجودهم.

* لديهم فراغ يحتاج عقلاء رحماء يملؤونه.

□ عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه قَالَ:

قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ:

”مَا أَكْرَمَ شَابٌّ شَيْخًا لِسِنِّهِ إِلَّا قَبِضَ اللَّهُ لَهُ مِنْ يُكْرِمُهُ عِنْدَ سِنِّهِ*“

[رواه الترمذي]

□ عَنْ أَبِي مُوسَى الْأَشْعَرِيِّ رضي الله عنه أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ

قال:

”إِنَّ مِنْ إِجْلَالِ اللَّهِ إِكْرَامَ ذِي الشَّيْبَةِ الْمُسْلِمِ*“

[صححه الألباني]

كيف نقضي الإجازة الصيفية:

تأتي العطلة الصيفية بعد شهور طويلة من الجد والاجتهاد وبذل الجهد في المذاكرة والمراجعة، وهي حق من حقوق الطلاب للاستراحة والاسترخاء، ولما للعطلة الصيفية من أهمية لدى الطلاب، إلا أنه يجب التأكيد على أهمية تنظيم الوقت؛ للاستفادة منها والاستمتاع بها قدر الإمكان، ومن الجميل قضاء عطلة صيفية ممتعة، لكن الأجل الجمع بين الاستفادة والمتعة، ومن أهم النصائح المقترحة لقضاء عطلة صيفية مفيدة وممتعة:

- * وضع خطة، تُحدّد فيها الأنشطة التي يفضل الفرد ممارستها أثناء العطلة الصيفية، وكيفية قضائه الإجازة.
- * القراءة والمطالعة؛ خصوصاً الكتب والمجلات العلمية؛ إذ تعدّ المطالعة من أهمّ الأنشطة التي تجمع بين المتعة والفائدة.
- * متابعة البرامج التعليمية التي يتم عرضها على القنوات الفضائية، أو على شبكة الإنترنت والاهتمام بمتابعة الندوات والأنشطة الثقافية
- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام *
- المشاركة في الرحلات الترفيهية، وزيارة المناطق الأثرية برفقة الأهل أو الأصدقاء *
- * تنظيم ساعات النوم دون المبالغة فيها؛ فزيادة ساعات النوم تزيد الشعور بالكسل، وتضيّع الوقت بلا فائدة.
- * تخصيص وقت يوميّ للمداومة على العبادات والصلاة على وقتها، وحثّ النفس على ذلك.
- * تنمية الهوايات المختلفة وممارستها، مثل: الرياضة، وعزف الموسيقى، والمطالعة، والرسم، والكتابة، وغيرها
- * زيارة الأقارب، و تنمية العلاقات الأسرية والاجتماعية، و التهاور مع كبار السن، ومحاولة الاستفادة من خبراتهم العملية والحياتية.

*مساعدة الأهل في الأعمال المنزلية المختلفة؛ وتنمية روح التعاون ، وعلى الاعتماد على النفس

*الاهتمام بصحة الجسم والأسنان، واغتنام العطلة الصيفية لمراجعة الأطباء المختصين

ممارسة مهنة التعليم :

إذا كنت بعيداً عن العمل التعليمي وأردت أن تفهم طبيعة عمل المعلم، قم بهذه

(١) اختر غرفة من منزلك.

(٢) اجمع ابناءك فيها.

(٣) تواصل معهم لمدة ٤٥ دقيقة.

(٤) ليكن التواصل مستمراً معهم طيلة هذه المدة.

(٥) اجعل الوقت مكرساً لتعليمهم وتربيتهم.

(٦) تعامل مع فروقهم وميولهم وشخصياتهم كل بحسبه.

(٧) الآن زد العدد إلى ٣٠ أو ٤٠ داخل هذه الغرفة.

(٨) استمر بالتواصل مع الجميع.

(٩) لتأخذ في الحسبان أن ممن لديك في هذه الغرفة أيتام أو فقراء أو من أسر

منفصلة.. اهتم بهذا الجانب وحاول أن تراعيه جيداً..

(١٠) قد يظهر لك أن منهم من يجد صعوبة في التعلم.. خذ بيده وأعطه الإهتمام

اللازم.

(١١) كرر هذه العملية ٧ مرات في اليوم.

(١٢) مدة التجربة ٣٦ اسبوعاً.

(١٣) هل يسمح لك إيقاف التجربة وأخذ إجازة.. طبعاً لا.. لكن يمكنك ذلك بعد

إتمام التجربة..

(١٤) كم تحتاج الآن من وقت للراحة واستعادة نشاطك؟

١٥) هذا باختصار جزء من مئة جزء يقوم به معلمونا كل عام.. ملاحظة: كل الوظائف والأعمال مقدرة وتساهم في بناء المجتمع ورفع إنتاجيته، كان الحديث عن المعلم بسبب أن العديد ربما لا يعلم أهمية وصعوبة هذا العمل، وأن فترات الإجازات تحتسب وفق معطيات عديدة ومدرسة من خلال الواقع العملي لكل وظيفة. التجربة؛



قبعات التفكير الست

يعود فضل ابتكار استراتيجية القبعات الست للتفكير للدكتور إدوارد دي بونو عام 1980م. تشجع هذه القبعات على التفكير المتوازن حيث أن كل قبعة ترمز إلى نمط معين من أنماط التفكير التي تزيد من التفكير الإبداعي من خلال تزويد إطار عمل معين لتوليد أفكار تتسم بالجدة والأصالة.

4 أفكار إبداعية وبدائل • هل هناك طرق أخرى يمكننا التفكير بها؟ • كيف أستطيع أن أفكر خارج الصندوق؟ • ماذا سيحدث لو؟	1 معالجة والتحكم في عملية التفكير • ما هي المشكلة التي أواجهها؟ • كيف أستطيع أن أعرف المشكلة؟ • ما هو الحل الشامل والمتكامل الذي يخدم أطراف المعادلة جميعها؟ • أين نحن الآن؟ • ما هي الخطوة القادمة؟ • ما هو القرار المناسب لحل المشكلة؟
5 المعلومات والبيانات والحقائق • ماذا أعرف عن هذه المشكلة؟ • ماذا أستطيع أن أتعلم أكثر من هذه المشكلة؟ • ما هي المعلومات التي نود أن نتوافر لنا؟ • ما هي المعلومات التي نحتاجها؟	2 الحدس والمشاعر • هل القرار الذي اتخذته صائب؟ • ماذا نتوقع أن تكون ردة فعل المدير من القرار الذي اتخذته؟ • هل أشعر بأنه يوجد حل أفضل لهذه المشكلة؟
6 التفاؤل والمنافع • ما هي الإيجابيات التي سأحصل عليها من تطبيق هذا الحل؟ • ما هي الفوائد التي سأحصل عليها؟ • كيف تستطيع أن تساعدنا هذه البدائل؟ • ما هي القيمة الفعلية التي سنحصل عليها؟	3 السلبي أو النقدي • ما هي المخاطر والتحديات المحتملة؟ • ما هي السلبيات المتوقعة؟ • ما هي الأشياء التي تستوجب الحذر؟

معلومات ومقولات أعجبتني عن المرأة...

- _ أن المرأة لا تستعمل في الانتحار ما يشوه جمالها.
- _ المرأة أسرع في قراءة الروايات من الرجل.
- _ أن شعر المرأة الشرقية أكثر كثافة من شعر المرأة الغربية.
- _ إن المرأة أصبر من الرجل على الجوع.
- _ إن النساء الشرقيات أطوع نساء العالم لآزواجهن.
- _ إن السهر يؤثر في جسم المرأة أكثر من تأثيره في جسم الرجل.
- _ من 20-7% الأمراض التي تصيب المرأة تنشأ عن ضيق الحذاء.
- _ أغبى امرأة تستطيع أن تخدع أذكى رجل.

- _أذكى امرأة تتخذ بسهولة من أغبى رجل.
 - _عندما تبكي المرأة..تتحطم قوة الرجل.
 - _عبقريّة المرأة تكمن في قلبها.
 - _عندما تفكر المرأة بعقلها فانها تفكر بالاذى.
 - _أن المرأة تفضل الألوان الزاهية على الألوان الباهتة.
 - _ان لون بشرة المرأة يتوقف كثيرا على حالة المعدة.
 - _أن المرأة المتزوجة تعيش اكثر من المرأة العازبة.
 - _أن تأثير المرأة في تغير تاريخ العالم اكبر من تأثير الرجل.
 - _أن الرجل اكرم من المرأة.
 - _أن حب المرأة أدوم من حب الرجل.
 - _ثلاثة لا تحبها المرأة : امرأة أجمل منها - ومن يسألها عن عمرها - ومن يسألها عن ماضيها.
 - _ثلاثة أشياء لا تتفق مع المرأة : الأعزب - والسر - والصمت.
 - _تضحك المرأة متى تمكنت ولكنها تبكي متى أرادت.
 - _تسع أعشار المرأة دهاء والعشر الآخر فتنة.
 - _أن حاسة الشم عند المرأة أكثر قوة وتطور من حاسة الشم عند الرجل.. وأن المرأة تتجذب بقوة للمذاق الحلو، بينما يجذب الرجل للمذاق الثقيل.
 - _أن المرأة أكثر تعرضاً للاكتئاب من الرجل، ويرجع ذلك إلى هرمون(الأستروجين)، الذي يلعب دوراً في إفراز مادة (السيروتين)، المسؤولة عن الحالة النفسية.
 - _أن المرأة أكثر قدرة من الرجل على تفسير تعبيرات الوجه، كما أنها قادرة على التعرف على الكثير من الانفعالات التي تنتاب الإنسان بسهولة.
- قوانين العقل:**

- قانون الإرتداد :** إذا حاولت رؤية شخص تحبه جدا بكل ما تحمل الكلمة من معنى تفشل كل الطرق لرؤيته وعندما ينصرف عن ذهنك ستقابله صدفة حتماً
- قانون النقاء :** إذا سعت للشهرة عن طريق مساعدة غيرك لن تحصل عليها، وإذا سعت لمساعدة الناس زحفت إليك الشهرة طوعية

قانون التخاطر : إذا فكرت في شخص مع توافق موجات غاما لمدة دقيقتين قبل النوم مباشرة فسوف يراك ذلك الشخص في منامه حتماً

قانون الجذب : إذا صدّقت فكرة وآمنت بها وأصبحت تشغل ٨٠٪ من خيالاتك وأفكارك فإنك ستحققها في أجل لاحق لأن عقلك سينفذ ذلك بأي وسيلة

قانون المراسلات : إذا شعرت بالارتباك والضياح فجأة بدون سبب فأعلم أن هناك شخص يفكر فيك الآن ويريدك بشدة

قانون أولياء الله : إذا شعرت معظم أحلامك (مناماتك) تتحقق فهذا يعني أنك تمارس عمل مخلص لله

قانون الإضطهاد : إذا كان كل الناس الذين تقابلهم يغدرونك ف اعلم أنك السبب في أفكارك التشاؤمية التوقعية

قانون التواصل مع الطبيعة : إذا كانت حياة صعبه وحظك عاشر ولكنك تملك إحساس كبير بالأمل لاتستطيع تفسيره فهذا يعني أن شيئاً سيأتيك بالمستقبل وسيغير حياتك تماماً ..علق بتم ومتابعه لحسابي.

إغتيال الطاقات!!..

*في مدينة صغيرة أعلن مفتش كبير على المدارس عن قيامه بزيارة للمدرسة الابتدائية , ولكنه بقي واقفا أثناء الطريق بسبب عطل في محرك سيارته

و بينما كان المفتش يقف حائرا أمام سيارته مرّ تلميذ و شاهد الرجل الحائر ، و سأله عما إذا كان في وسعه مساعدته ... و في وضعه المتأزم !أجاب المفتش : هل تفهم شيئاً عن السيارات ؟

لم يُطلِ التلميذ الكلام بل أخذ الأداة و اشتغل تحت غطاء المحرك المفتوح و طلب من المفتش تشغيل المحرك , فعادت السيارة إلى السير من جديد شكر المفتش التلميذ , و لكنه أراد أن يعرف لماذا لم يكن في المدرسة في هذا الوقت ؟.

فأجاب الغلام : ((سيزور مدرستنا اليوم المفتش : و بما أنني الأكثر غباء في الفصل لذا أرسلني المدرس إلى البيت.))

نعم هكذا تغتال الطاقات.

إنّ الغباء ليس هو عدم الفهم فالإنسان هو الناجح لا منهج الدراسة.

فلو أن «زفرورد» وضع محل «بيتهوفن» لما أبدع في الموسيقى و لما تمكن بيتهوفن من اكتشاف نموذج الذرة.

و لو أن «إديسون» كما قال عنه مدرسه فاشلا .. و بقي في المدرسة ...لما تمكن من صنع ١٠٠٠ اختراع أشهرها المصباح الكهربائي.

إذا ما الذي حدث ؟..

وُضِعَ كُلُّ شَخْصٍ فِي مَكَانِهِ الْمُنَاسِبِ.

إذا بإمكاننا القول: أنّ تقدير القدرة على الإنتاج ووضعها في مكانها المناسب هو أفضل الحلول.

الرؤية الصهيونية متجذرة في ٥ أكاذيب كبيرة و ٤ سرقات كبيرة

مؤلفون اجتهدوا لـ 11 عامًا من أجل تأليف الكتاب

ترجمة كيو بوست-

على مدار 11 عامًا، ألف مجموعة من الباحثين الأمريكيين كتابًا يفكك جذور الأساطير الصهيونية، التي يلخصها المؤلفون في 5 أكاذيب كبيرة، و 4 سرقات كبيرة.

ويقدم الكاتب الأمريكي روبرت ستيلي قراءته في الكتاب، الذي يحمل عنوان "المشهد الفلسطيني من مرآة تاريخية"، وصدر في أواخر عام 2017، على يد المؤلف الأمريكي البارز غاري فيلدز وآخرون.

وقد نشر "ستيلي" مقالة في مجلة أميركان هيرالد تربيون الأمريكية، يلخص

فيها جوهر هذا الكتاب، الذي يوثق سردًا تاريخيًا ممنهجًا لممارسات الصهيونية وادعاءاتها ”بهدف سرقة أرض فلسطين التاريخية.“

يقول ستيلي: ”هذا الكتاب هو دراسة حالة في الاحتلال، ونزع الملكيات، ومزيج من الكذب الأخلاقي والسياسي والاقتصادي والعسكري والجغرافي المتجذر في الممارسات الشريرة التي فرضتها الحركة الصهيونية على الشعب الفلسطيني، (وهنا لا ينبغي الخلط بين الصهيونية واليهودية.)“

ويضيف أيضًا: ”يمكن لأي مراقب غير متحيز أن يستنتج بسهولة أن الصهاينة فعلوا بالفلسطينيين ما زعموا أن الألمان فعلوه ضد اليهود، بشكل يتساوى مع أسوأ المذابح الجماعية في التاريخ، من الصين إلى روسيا وغيرها.“

وركز مؤلفو الكتاب على سرد منهجي وعقلاني وموثق بشكل رائع، وشاركهم آخرون في مراجعة وتدقيق أبسط التفاصيل، بما في ذلك المسودة والملاحظات والسير الذاتية، فضلًا عن توثيق جوانب الفظائع الثقافية والعرقية والجغرافية التي ارتكبت منذ فترة طويلة.

يوضح هذا الكتاب أن الرؤية الصهيونية تركز على خمس أكاذيب، وأربع سرقات كبيرة.

خمس أكاذيب كبيرة:

الكذبة الأولى: كانت فلسطين ”غير مأهولة“ وتألفت من ”أرض ميتة.“

الكذبة الثانية: الصهاينة هم أصحاب الحق الشرعي الأصلي في ”أرض إسرائيل“، ولم يكن الفضل لوعد بلفور، بل للإرث الصهيوني الذي يمنح اليهود الحق في زراعة الأرض وبناء المستوطنات وبناء الجدران.

الكذبة الثالثة: كل مكان في فلسطين لديه اسم عبري. في الحقيقة، اغتالت إسرائيل الأسماء الفلسطينية التي استخدمت لمئات السنين، وقامت بتحريف التاريخ الجغرافي المكاني في الأراضي الفلسطينية، وأضفت عليها ”الشرعية الصهيونية“ مدعومة بماكيناتها الإعلامية.

الكذبة الرابعة: كل موقع أثري في فلسطين يثبت أن اليهودية تأسست في عمق هذه الأراضي منذ الزمن القديم -خصوصًا في القدس- ولمئات السنين. لقد زور الصهاينة بدهاء كتبًا تاريخية وصفحات على الإنترنت تزعم "أحقية" اليهود في المواقع التراثية.

الكذبة الخامسة: الصهاينة المساكين هم أشخاص محاصرون يتعرضون للهجوم من الفلسطينيين، غير القادرين على العمل أو على إنشاء التجمعات السكنية أو المزارع الجديدة، وما إلى ذلك. في الواقع، عكس الصهاينة الحقيقة، ومن المستحيل قراءة هذا الكتاب دون الشعور بأعمق مشاعر الغضب إزاء [ما فعله الصهاينة بحق الفلسطينيين](#).

أربع سرقات كبيرة:

السرقعة الأولى: الاستيلاء المباشر على الأراضي التي امتلكها الفلسطينيون، واستخدام "الأمن القومي" كذريعة للقفز من نسبة 10% من "الملكية اليهودية" [المشروعة](#) إلى 85% من السيطرة اليهودية على الأراضي، بغض النظر عن الوقائع القانونية. وبالمطبع، هذه سرقة تعادل ما سرقته القوى الاستعمارية من الشعوب الأصلية في الأمريكيتين وأفريقيا. وما يجعل هذه السرقة فريدة من نوعها هو ديمومتها وتركزها في الشرق الأوسط.

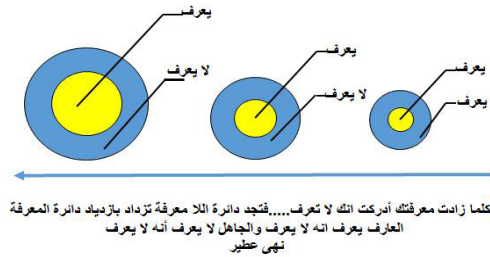
السرقعة الثانية: الاستيلاء على النقب يشكل حالة خاصة وموثقة ببراعة في الكتاب. فقد جرى إقصاء 90% من الفلسطينيين القاطنين في تلك المنطقة، وتحويلهم إلى لاجئين.

السرقعة الثالثة: يمثل الاستيلاء على الجليل حالة خاصة، وموثقة باقتدار في الكتاب. وفي سياق مناقشة السرقتين الثانية والثالثة، يوضح المؤلف أن "الهندسة الثقافية" هو مصطلح حديث للإبادة الجماعية؛ فقد جرى ذبح الفلسطينيين عمومًا، والبدو خصوصًا، من أجل إنشاء الدولة "اليهودية".

السرقعة الرابعة: لم يجرِ مناقشتها في هذا الكتاب، لكنها موثقة بشكل جيد من قبل

”تشوك سبيني“ وآخرون، هي سرقة المياه من الفلسطينيين والأردنيين، من أجل ما أسموه ”معجزة الصحراء“. هنالك خطوط أنبوبية طويلة جدًا تنتهك السيادة الأردنية وتستنزف طبقات المياه الجوفية الأردنية.

وينهي ”ستيلى“ قراءته للكتاب قائلاً: ”إنه لشيء عظيم لي أن أتعلم من هؤلاء المؤلفين أن الصهاينة امتلكوا خطة مكتوبة لغزو فلسطين منذ عام 1899. فمن أجل تحقيق أهدافهم، عمل الصهاينة على تخفيض عدد السكان الفلسطينيين ابتداء من عام 1947، وإلى هذه اللحظة، عبر وسائل القمع كافة التي نراها اليوم.“ المصدر: مجلة ”[أميركان هيرالد تريبيون](#)“ الأمريكية.



الحظ أو المنطق:

كان هناك شخص أسمه المنطق ، والثاني أسمه الحظ
راكبين بالسيارة

وبمنتصف الطريق خلص عليهم البنزين

وحاولوا أن يكملوا طريقهم مشيا على الأقدام ، قبل أن يحلّ الليل عليهم

وعلمهم يجدون مأوى ، ولكن بدون جدوى

فقال المنطق لـ الحظ : سوف أنام حتى يطلع الصبح وبعدها نكمل الطريق

فقرر المنطق أن ينام بجانب شجرة

أما الحظ فقرر أن ينام بمنتصف الشارع

فقال له المنطق : مجنون ! سوف تعرّض نفسك للموت

من الممكن أن تأتي سيارة وتدهسك
فقال له الحظ : لن أنام إلا بمنتصف الشارع
ومن الممكن أن تأتي سيارة فتراني وتتقدنا
وفعلاً نام المنطق تحت الشجرة
والحظ بمنتصف الشارع
بعد ساعة جاءت سيارة كبيرة ومسرعة
ولما رأت شخص بمنتصف الشارع حاولت التوقف
ولكن لم تستطع
فانحرفت بإتجاه الشجرة
ودهست المنطق
وعاش الحظ

وهذا هو الواقع
الحظ يلعب دوره مع الناس أحياناً
على الرغم من أنه مخالف للمنطق لأنه قدرهم
- فعسى تأخيرك عن سفر ، خير
- وعسى حرمانك من زواج ، بركة
- وعسى رذك عن وظيفة ، مصلحة
- وعسى حرمانك من طفل ، خير
- وعسى أن تكرهوا شيئاً ، وهو خير لكم
لأن الله يعلم وأنت لا تعلم
فلا تتضايق لأي شيء قد يحدث لك
لأنه بإذن الله هو خير
يُقال:

لا تكثر من الشكوى ، فيأتيك الهم
ولكن أكثر من الحمد لله ، تأتيك السعادة
فالحمد لله ، ثم الحمد لله ، ثم الحمد لله

حتى يبلغ الحمد منتهاه
نحنُ بخير
- مَا دُمْنَا نَسْتَطِيعُ النُّومَ
بُدُونِ مُسْكَنَاتٍ
- وَلَا نَسْتَقِظُ عَلَى صَوْتِ
جِهَازٍ طَبِيِّ مَوْضُولٍ بِأَجْسَادِنَا
الحمد لله ، ثم الحمد لله ، ثم الحمد لله
حتى يبلغ الحمد منتهاه
- لَا تَنْتَظِرُ إِلَى الْخَلْفِ فَفِيهِ مَاضٍ يَزْعِجُكَ
- وَلَا تَنْتَظِرُ إِلَى الْأَمَامِ فَفِيهِ مُسْتَقْبَلٌ يُقْلِقُكَ
-مَقْتَبِسَ لَكِنْ انْظُرْ إِلَى الْأَعْلَى فَهَنَّاكَ رَبُّهُ يُسَعِّدُكَ

الموقف-المحطة-Parking :

وضع ورقة فليب شاريت على مدخل القاعة، لمن يرغب بكتابة ملاحظات،
مقترحات، توصيات، أسئلة واستفسارات لم تتم الإجابة عليها ، او تحديد موعد
للقاء المدرب بعد الانتهاء من التدريب.



الهدية منك أو أو قُدمت لك

*ماذا تقدم هدية مهنية.؟

*ماذا تقدم هدية ثقافية؟

*ماذا تقدم هدية اقتصادية؟

الطموح:



* القدرات التي تمتلكها لتحقيق الطموح.

* المهارات التي تمتلكها لتحقيق الطموح.

* كيف تحقق الطموح أو الحلم؟

* الصعوبات والمعوقات وكيف تتغلب عليها؟



أنت كما أنت أجمل

توكيد الذات

مقارنة بين الإنسان الإيجابي والإنسان السلبي

السلبي	الإيجابي
يفكر في المشكلة	يفكر في الحل
لا تنضب أعذاره	لا تنضب أفكاره
يتوقع المساعدة من الآخرين	يساعد الآخرين
يرى مشكلة في كل حل	يرى حلاً لكل مشكلة
الحل ممكن لكنه صعب	الحل صعب لكنه ممكن
لا يرى في الإنجاز أكثر من وعد يُعطيه	يعتبر الإنجاز التزاماً يليه
لديه أوهام وأضغاث أحلام يُبدها	لديه أحلاماً يحققها
شعاره : اخذ الناس قبل أن يخذعوك	شعاره : عامل الناس كما تحب أن يعاملوك
يرى في العمل ألم	يرى في العمل أمل
ينظر إلى الماضي ويتطلع إلى ما هو مستحيل	ينظر إلى المستقبل ويتطلع لما هو ممكن
يقول ما يختاره	يختار ما يقول
يناقش بضعف وبلاغة فضلة	يناقش بقوة وبلاغة لطيفة

- * توزيع أوراق ملونة على المشاركين.
- * الاجابة عن الأسئلة الآتية:
- أهم الأشياء التي تساعدني كي أكون أكثر صبرا.
- هدية تلقيتها من الاسرة ولا زلت أحتفظ بها.
- أتحكم بنفسي عندما....
- طريق استخدمها لصد التواصل مع الآخرين.
- أشياء تساعدني للتعامل مع خوفي.
- شيء لا يعرفه معظم الناس عني.
- * يتم ثني الورقه ووضعها في وعاء وسط المجموعة .
- * يختار كل مشارك ورقة من الوعاء بلون مختلف عما اختاره.
- * كل مشارك يقرأ المكتوب على الورقة ويحاول معرفة صاحب الورقة.
- * سؤال المشاركين عن شعورهم اثناء تطبيق التمرين.



إعادة الصياغة:

- * التعبير عن كلمات سلبية بكلمات ايجابية
- * الأعمى - البصير .
- * الملدوغ: السليم.
- * المريض: المشافى - السليم.

*المكسور: المجبور .

**الإجابة عن الأسئلة الآتية:

- موقف أو حدث صعب أسامح نفسي عليه .
- موقف أو حدث صعب أسامح غيري عليه.
- شيء احبه في نفسي .

يتم الجلوس بشكل ثنائي ، ثم تغيير الطرف الآخر بالتناوب في اجابة الأسئلة مع أكبر عدد ممكن من الزملاء .

***بعد تكملة النشاط الجلوس بشكل دائري.

غريب المواقف:



- *الطلب من المشاركين تذكر موقف عنيف تعرض له وكيف تعاملت معه؟
- *الوقوف بجانب اية بطاقة مكتوب عليها ما يلي: تحويل القوة، احترام الذات، فكر قبل ردة الفعل، أسأل عن حل غير عنيف، الاهتمام بالآخرين، توقع الأفضل.
- *تجميع البطاقات على شكل دائرة.

قاعدة ١٠/٩٠ لـ/ستيفن كوفي:

قصتك انت من الواقع بمعنى عظيم:

أسقطت ابنتك الصغيرة فنجان ..كنت تتناول طعام الإفطار مع عائلتك و فجأة القهوة على قميص عملك. لم يكن لك دور فيما حدث هنا ولكن ماسوف يحدث لاحقا سيتقرر حسب ردة فعلك ... بدأت بالصراخ و الشتم و قمت بتوبيخ ابنتك.. فأخذت الطفلة في البكاء ، ثم استدرت إلى زوجتك موبخا إياها لوضعها الفنجان

على حافة الطاولة ، وبعد مشادة لفظية قصيرة بينكما ، اندفعت إلى الطابق العلوي و قمت بتغيير قميصك و من ثم عدت إلى الطابق السفلي ، فوجد أن ابنتك قد انشغلت بالبكاء عن إنهاء فطورها و الاستعداد للمدرسة، و نتيجة لذلك فاتها باص .. المدرسة و زوجتك كان لابد أن تغادر لعملها

اضطرت إلى إيصال ابنتك بسيارتك الخاصة إلى المدرسة ، و بما أنك متأخر قدت سيارتك بسرعة ٤٠ ميل في الساعة من أصل ٣٠ ميل في الساعة كحد دقيقة تأخير و دفع مخالفة مرورية بقيمة ٦٠ \$ ، وصلت إلى أقصى.. و بعد 15 .. المدرسة

ركضت ابنتك إلى مبنى المدرسة دون أن تقول لك مع السلامة .. و بعد و صولك إلى المكتب متأخراً ٢٠ دقيقة ، وجدت أنك قد نسيت حقيبتك فها هو يومك بدأ بصورة سيئة و استمر من سيء إلى أسوء .. بعد عودتك إلى المنزل تجد توترا ... في العلاقة بينك وبين زوجتك وابنتك. لماذا ؟ بسبب ردود أفعالك منذ الصباح

لماذا كان يومك سيئاً؟

هل هو بسبب القهوة؟.. هل هو بسبب ابنتك؟..هل هو رجل الشرطة؟..هل 1- أنت سببت لنفسك ذلك؟

الإجابة هي: لم يكن لك دخل أو سيطرة على حادثة الفئان ولكن ردة فعلك في الخمس ثواني التالية هي ما تسببت في إفساد يومك

هنا هو ماكان ممكن وينبغي أن يحدث .. فئان القهوة وقع عليك ، و بدأت ابنتك بالبكاء .. وقلت لها بكل لطف: لا بأس يا عزيزتي .. و لكن كوني في المرة القادمة أكثر حذراً و انتباه .. تتناول المنشقة وتسرع إلى الطابق العلوي .. تستبدل قميصك وتتناول حقيبة أوراقك و ثم تعود إلى الطابق السفلي في الوقت المحدد لتري ابنتك من النافذة و هي تصعد إلى حافلة المدرسة ملوحة بيدها لوداعك تصل إلى عملك مبكراً ب ٥ دقائق و تحيي زملائك بكل مرح و ابتهاج .. وييدي رئيسك تعليقا .حول يومك الرائع

لاحظت الفرق ،،

يوجد سيناريوهان مختلفان .. لهما نفس البداية ،ولكن نهاية مختلفة لماذا !!؟
 الاجابه: بسبب ردة فعلك .. و في الحقيقة لم يكن لديك أي سيطرة على الـ
 10% التي حدثت أما الـ 90% الأخرى فتم تحديدها عن طريق ردة فعلك
 تذكر قاعدة الـ 90/10 و لا تقلق لما سيحدث لك بعد ذلك.

اذا قيل لك بأنك فقدت وظيفتك ... لماذا الغضب و الانزعاج و الأرق ؟ استغل
 طاقة القلق ووقتك الضائع فيه في إيجاد وظيفة أخرى.

طبق قاعدة 90/10 وستدهشك النتائج , لن تخسر شيئا إن حاولت ... 90/10
 قاعدة مذهلة والقليل من الناس من يعرفها ويطبقها في حياته والنتيجة ؟ الملايين
 من الناس تعاني من إرهاق وإجهاد لا مبرر له ومحاكم ومشاكل في القلب.....
 إذن علينا جميعاً أن نفهم ونطبق هذه القاعدة...

وستتغير حياتنا حتما للفضل .

وافضل الكلام قوله صلى الله عليه وسلم عندما سأله رجل ان اوصني قال « لا
 تغضب » فاعاد السؤال عليه مرارا فكانت الاجابه بـ « لا تغضب-مقتبس-»

نقاط مرجعية لتقييم المشاركين-استمارة:-

*تقسيم الأدوار، التنسيق المسبق بين المجموعة ، التعاون ، العرض والأداء،
 الخروج عن الموضوع ،أسلوب طرح القضايا ، الدفاع عن المواقف ، الالتزام
 بالوقت ، مشاركة أعضاء المجموعة ، الالتزام بالوقت المحدد ، عرض المضمون
 ، الإقناع والاساليب المتبعة ، إجابيات الفريق ، الأحاديث الجانبية ، التوصل الى
 اتفاق و نقاط تفاهم ، تأجيل الجلسة ، التقييم النهائي.

حل المشكلات



ما المشكلة ، ما الذي ينبغي عمله ، كيف نقيم ذلك.

نموذج مقترح للتعامل مع مشكلة سلوكية

-كل مشكلة ولها حل-

دراسة حالة طالب -مشكلة سلوكية

اسم الطالب :- ح.س....

الصف :- الثاني الأساسي .

العمر :- تسع سنوات

الوضع الأسري :- الأم تعمل آذنة في مدرسة بنات ، والأب يعمل عامل تنظيفات في البلدية وعمره خمسة وخمسون عاما وهو متزوج من اثنتين وأب لأربعة أبناء . الطالب معفى من القسط المدرسي، وتعيش الأسرة في بيت مكتظ بالأفراد من الأقارب وأبناء العم-أسرة ممتدة-.

الحالة الصحية للطالب :- الطالب ضعيف البنية الجسمية ، يعاني من حساسية في عينه اليمنى ، وتدمع باستمرار .

لا يعاني من أي مشكلة في السمع أو الإبصار، ودرجة الإبصار عنده 6/6 بناء على التقارير الطبية المرفقة بسجل الطالب. العلاقات الاجتماعية للطالب: -يظهر على الطالب ضعف في بناء العلاقات الاجتماعية والتواصل مع أقرانه،

ويوصى بتحويله إلى المرشد التربوي في المدرسة أو الأخصائي النفسي بتعبئة نموذج التحويل للمؤسسات المعتمدة في المديرية.

الوضع التحصيلي للطالب: - من خلال الرجوع الى السجل الأكاديمي في المدرسة تبين أن الطالب رفع للصف الثاني تلقائياً حسب القانون .
الوضع الانفعال والسلوكي: - الطالب خجول، منطو، منعزل، لا يشارك أحداً ، لا يتحدث مع أحد يرفض التجاوب مع المعلم أو الطلاب ، لا مبال، ولكن سلوكه في البيت عدواني متمرد حسب أقوال الأم وكذلك يتعرض إلى الضرب من قبل أولاد الجيران.

تدخل الأهل السابق في علاج المشكلة: استعمل أهله معه الضرب بشكل مبرح، حيث أثار الضرب واضحة على ظهره من قبل أبيه، وفي اليوم الأول من العام الدراسي نقله والده من مدرسته إلى مدرسة أخرى، ضربه بقسوة وأجبره على الدخول الى الصف أمام المدير والمعلمين مما أدى الى تكوين خبرة سيئة عنده. التدخل المبكر مع الطالب:

*متابعة من قبل المرشد التربوي في المدرسة-ملف دراسة الحالة-

الأهداف السلوكية :-

تم صياغة هذه الأهداف بالتعاون مع معلمي الصف والمربي والمرشد التربوي في المدرسة.

*أن يتحدث مع الطلاب في الاستراحة من خلال لجنة الدعم والمساندة-لجنة الأصدقاء .

*أن يستجيب للمعلم في الإجابة عن الأسئلة في الحصة من خلال التحفيز والتشجيع.

*أن يتغلب على الخجل والانطواء بشكل تدريجي من خلال الفعاليات الصفية واللاصفية.

الأهداف التعليمية:-

*أن يكتب الطالب كل يوم حرفاً لمدة شهر بمساعدة المعلم والأهل .

*أن يقرأ الحرف الذي كتبه قراءة جهرية أمام الطلاب.

*أن يشارك الطلاب في حل الواجبات البيتية من خلال عمل المجموعات الصفية.

قوانين ضبط الصف:-

تم الاتفاق مع الطالب على ما يأتي:

*أتحدث مع زملائي في الصف بهدوء. *ألعب مع أقراني في حصة الرياضة.

*أكون عضواً في مجموعات الأنشطة اللاصفية.

المعززات السلوكية:-

تم بناء المعززات السلوكية الآتية بالاتفاق مع معلم الصف والمدير والمرشد التربوي والأهل على النحو الآتي: *إذا تحدث حسين مع المعلم يعطى جائزة دفترًا وقلماً-في المرة الأولى.

*إذا شارك زملاءه في حل الواجبات يصفق له الصف جميعاً .

*إذا قرأ الحرف الذي كتبه توضع له نجمة على دفتره .

*إذا اندمج في مجموعات الأنشطة يصير عريفاً على المجموعة.

*إذا لعب مع الطلاب يشاهد فيلماً في غرفة المصادر مع زملائه.

توصية:-

يجب متابعة مشكلته من قبل المرشد التربوي، وحل مشكلاته الأسرية وخاصة العقاب البدني من الأب والجيران وتوفير الرعاية والاهتمام له .

ملحوظة:-

طراً تحسن ملموس على علاقاته الاجتماعية من خلال تغيير وضع الجلوس في الصف على شكل دائرة والتركيز على طريقة التعليم بالأقران والدمج في المجموعات الصفية(حالة من برنامج التعليم الجامع من خلال التطبيق الميداني لورشة تعديل السلوك) .

نموذج مقترح للتعامل مع مشكلة تعليمية لطالب ذي احتياج خاص

دراسة حالة طالب -مشكلة تعليمية

اسم الطالب :- س.م....

الصف :- الثاني الأساسي .

العمر :- ثماني سنوات

الوضع الأسرى :- الأم ربة بيت ، والأب يعاني من أزمات نفسية حسب التقرير الطبي المرفق بسجل الطالب.

الطالب معفى من القسط المدرسي، وتعيش الأسرة في بيت غير صحي وسيء التهوية والإضاءة، البيت يتكون من غرفة واحدة ومطبخ وحمام بناء على أقوال المرشد التربوي.

الحالة الصحية للطالب: -يعاني الطالب من حالات غيبوبة مؤقتة، ويسيل لعابه باستمرار، وتكررت حالته بشهادة المعلمين، وبعد الإطلاع على السجل الطبي للطالب تبين أنه يعاني من نوبة صرع جزئية-من تقرير الأخصائي المعالج، ومن خلال الحديث مع الأم تبين أنه عانى في بداية مرحلة الطفولة من ارتفاع حاد في درجة الحرارة ونقص في الأكسجين، وإسهال حاد مما أدى إلى نقص الدم عنده وإضافة وحدة دم له. لا يعاني من أي مشكلة في السمع أو الإبصار، ودرجة الإبصار عنده 6/6 بناء على التقارير الطبية المرفقة بسجل الطالب.

العلاقات الاجتماعية للطالب: -يظهر على الطالب ضعف في بناء العلاقات الاجتماعية والتواصل مع أقرانه، ويوصى بتحويله إلى المرشد التربوي في المدرسة أو الأخصائي النفسي بتعبئة نموذج التحويل للمؤسسات المعتمد في المديرية.

الوضع التحصيلي للطالب: - من خلال الرجوع الى السجل الأكاديمي في المدرسة تبين أن الطالب رفع للصف الثاني تلقائياً حسب القانون، يعاني من تأخر طفيف في القدرات العقلية وصعوبة في التركيز-من تقرير الأخصائي النفسي من خلال استخدام اختبار مكارتي لقياس القدرات بعد التحويل لمركز الصحة النفسية .

لا يتقن الطالب كتابة الحروف (أ، ب، ت، و) لا يميز بين الحروف المتشابهة (ح، خ، ج، ف، ق).

الوضع الانفعال والسلوكي: -الطالب خجول، منطو، منعزل، لا يشارك أحداً، لا يتحدث مع أحد يرفض التجاوب مع المعلم أو الطلاب، لا مبال، ولكن سلوكه في البيت عدواني متمرد حسب أقوال الأم.

تدخل الأهل السابق في علاج المشكلة:

من خلال مراجعة المراكز الصحية ومركز الصحة النفسية بناء على نموذج التحويل.

التدخل المبكر مع الطالب:

*متابعة من قبل المرشد التربوي في المدرسة-ملف دراسة الحالة-.

*لقاء توعية مع الأهل داخل المدرسة.

الأهداف السلوكية:-

تم صياغة هذه الأهداف بالتعاون مع معلمي الصف والمربي والمرشد التربوي في المدرسة (هناك معايير لصياغة الهدف التربوي السلوكي أو التعليمي يمكن الالتزام بها)

*أن يتحدث مع الطلاب في الاستراحة من خلال لجنة الدعم والمساندة-
لجنة الأصدقاء- .

*أن يستجيب للمعلم في الإجابة عن الأسئلة في الحصة من خلال التحفيز والتشجيع.

*أن يتغلب على الخجل والانطواء بشكل تدريجي من خلال الفعاليات الصفية واللاصفية.

أخي القارئ: نترك لك مجالا لصياغة أهداف سلوكية أخرى تراها مناسبة للمساعدة في التعامل مع المشكلة.

الأهداف التعليمية :-

*أن يكتب الطالب كل يوم /كل أسبوع -حرفاً لمدة شهر بمساعدة المعلم والأهل.

*أن يقرأ الحرف الذي كتبه قراءة جهرية أمام الطلاب.

*أن يميز الطالب بين الحروف المتشابهة.

*أن يشارك الطلاب في حل الواجبات البيتية من خلال عمل المجموعات الصفية.

أخي القارئ: ساهم بصياغة أهداف تعليمية أخرى حسب خبرتك للمساعدة في التعامل مع المشكلة.

قوانين ضبط الصف:-

تم الاتفاق مع الطالب على ما يأتي:

*أدخل وأخرج من الصف بهدوء وبإذن المعلم. *أصغي للمعلم أثناء شرح الدرس.

*أتحدث مع زملائي في الصف بهدوء. *ألعب مع أقراني في حصة الرياضة.

*أكون عضواً في مجموعات الأنشطة اللاصفية.

المعززات السلوكية :- تم بناء المعززات السلوكية الآتية بالاتفاق مع معلم

الصف والمدير والمرشد التربوي والأهل على النحو الآتي:

*إذا كتب حرفاً في اليوم الأول يعطى جائزة.

*إذا شارك زملاءه في حل الواجبات يصفق له الصف جميعاً .

*إذا قرأ الحرف الذي كتبه توضع له نجمة على دفتره .

*إذا قطع الكلمة إلى أجزائها يكون عريفاً لمجموعته.

*إذا اندمج في مجموعات الأنشطة يصير عريفاً على المجموعة .

*إذا لعب مع الطلاب يشاهد فيلماً في غرفة المصادر مع زملائه .

*إذا أتقن كتابة الأرقام من 1-10 يشارك الصف في رسمة يحبها حسام.

توصية :-

*يجب متابعة مشكلته من قبل المرشد التربوي .

*يجب إتباع خطة التعليم الفردية وإنجاز المهمات التعليمية.

ملحوظة :-

طراً تحسن ملموس على علاقاته الاجتماعية من خلال تغيير وضع الجلوس في الصف على شكل دائرة والتركيز على طريقة التعليم بالأقران والدمج في المجموعات الصفية وتعاون المعلمون والمرشد التربوي والأهل في تنفيذ خطة العمل المقترحة وبرنامج المعززات وملاحظات الأخصائي النفسي في مركز الصحة النفسية (حالة من برنامج التعليم الجامع من خلال التطبيق الميداني لورشة تعديل السلوك) .

عمل بوستر-ملصق



تقوم المجموعة بعمل بوستر أو ملصق أو خريطة كروكي.

اختبار الرسم

توزيع ورقة بيضاء على الفئة المشاركة، الطلب ثني الورقة الى قسمين، رسم مربعات بحجم الثني لكل ورقة يرسم في المربع الأول صفه مبينا مكان جلوسه، ومكان جلوس أصدقائه ومكان المعلم، ويرسم في المربع الثاني الأمور التي يريدّها في المدرسة ليكون سعيدا، والمربع الثالث المعلم وهو يعلمه، والمربع الرابع كيف يلعب في المدرسة، مع تدوين ملاحظات المدرب عن كل مشارك.

الرسم بألوان الجواش



ضرورة تناسب الخطوط والألوان، وتقنية استخدام اللون، وتناسق الأبعاد والكتل مع الفراغات والشكل مع الأرضية ووحدة العناصر، والتوازن في توزيعها ضمن الفراغ-ومحور التركيز والإخراج الفني من حيث الدقة والنظافة. يتم تنفيذ النشاط بشكل فردي أو ثنائي أو جماعي.

دور الكفيف

*يتم تعصيب عيني شخص متطوع ، والطلب منه التجول والسير في القاعة وخارجها ونزول الدرج واحضار كاس ماء أو استخدام مرافق المؤسسة.

*يتم تعصيب جميع المشاركين والمشاة في قاعة فارغة أو في ساحة عامة .

*تعصيب مجموعة تقوم بالسير بمجموعة غير معصبة-أعمى يقود مبصرين-.

-أعمى يقود بصيرا لا أبالكم قد ضل من كانت العيان تهديه-بشار بن برد-.

*ترتيب الأغراض على الطاولة وهو معصوب العينين مع مساعدة مرشد وتوجيهه بالكلام.

*تمييز الفواكه والخضار والمخللات والأطعمة والأشربة باللمس أو الذوق أو الشم بعد عمل لف ودوران للشخص ثلاث مرات حول الطاولة.



هناك من يسمع ولا ينصت ينظر
ولا يرى يشعر ولا يحس وعلمت
أن العمى عمى القلب وليس
البصر.

- هيلين كيلر



تسديد الكرات

يقوم الشخص بتسديد الكرات على المرمى بنجاح وإعادة المحاولة عدة مرات الى أن ينجح الشخص في التسديد ومساعدته اذا احتاج بتعليمات أو ملاحظات أو تغذية راجعة.

وعاء مرتبان -قطر ميز الملل

*سحب ورقة من الوعاء والعمل على تنفيذ النشاط المطلوب من كتابة قصة ، شعر ، غناء ، عزف ، رقص ، تسبيح ، استغفار ، رسم ، تلوين ، غسيل ، حل مسألة ، قراءة ...

*كل شخص يكتب ذكرى ايجابية ويضعها في الوعاء.

المذكر و المؤنث

لاحظوا أن الجنة مؤنث...والجحيم مذكر
و أن الإبتسامة و السعادة مؤنث و الحزن مذكر
و الصحة مؤنث... و المرض مذكر
و الحياة مؤنث... و الموت مذكر
و المودة و الرحمة مؤنث... و الحقد و الحسد و الغضب مذكر
و أن الإحازة و الراحة و المتعة مؤنث...
و أن الدوام و العمل و القرف و التعب مذكر
فاعلموا أن ((الإناث)) سر جمال هذا الكون
فهمتوا يا بَكْد حتى النكد مذكر

BOB

القدرة على التحمل

- أكل أكبر عدد ممكن من قرون الفلفل الحار أو بلع قطعة اسفنجية في دقيقة أو اكل شرجات الليمون الحامض.
- *نفخ أكبر عدد ممكن من البالونات.
- *النوم على الظهر ورفع الارجل الى اقصى درجة ممكنة ووضع بيضة تحت كعب القدم.
- *أكل أكبر كمية ممكنة من الشوكلاته.
- *شرب أكبر كمية ممكنة من الماء أو العصائر.



من وين أجتك الجلطة مواطن مربى خروف صحى لقى الخروف ميت، أخذه ع
الدكتور البيطرى حتى يعرف سبب الوفاه

تفاجأ من قول الدكتور أن الخروف مات بالجلطة. ادارالمواطن وجهه للخروف
ومسك قرونيه وأخذ يكلمه بتعجب وحرقه واستغراب. وقال: جاتلك جلطه ليش بس ؟

خريج هندسه ومش لاقى شغل ؟ خريج انجليزى وواقف بتبيع فالسوق ؟
خريج أداوب وبتشتغل على تاكسي ؟ خريج حقوق وواقف على باب المحكمة ؟
جمعت كل اللى معك وأعطيته لإبنك عشان يسافر أوروبا وغرق على شواطئ
اليونان؟

مديون ومش عارف تسدد ديونك ؟
بتستنى دورك فى بطالة الوكالة كل عشر سنين 6 شهور ؟
بدك تتجوز ومش قادر وما معك تحيب ؟

رحت ترخص سيارة الاقساط الي بتشتغل عليها ولقيت عليها 3 مخالفات باليوم ؟
مش قادر تشتري ملابس لأولادك؟
مفش تعليم مجاني ؟

وظفوا اصحابهم وسابوك ؟
جاتلك جلطه ليش بس ؟
ماخذ قرض ومتورط بالسداد ؟
قبضت الشؤون اتاخرت ؟

جتلك فاتورة كهرباء وما قدرتش تسدد ففصلوا عنك الكهرباء؟
وانت اصلا ما عندك كهربا ؟
حاسس انك غريب ببلدك ؟

الدنيا ملخبطة حولك ومخك بطل يجمع من كثر الي بتشوفه ؟
رفع الاسعار مش عاجبك ؟
جاتلك جلطه ليش بس؟
بتقطع عندك الكهرباء ؟

بتستنى دور جرة الغاز ؟
مش قادر تدفع رسوم الجامعة ؟
ما اعفوك من الرسوم ؟
جالك فشل كلوى من المياه الملوثة ورحت تغسل قالولك ما فيش مكان إنتظر إما
حد يموت وتدخل مكانه؟
بطنك وجعك ورحت المستشفى وقالولك هات علاجك من بره ؟
جاتك جلطه ليش بس ؟
بتستنى دور المية ؟
نفسك فى اللحمة والكيلو وصل 06 شيكل ؟
نفسك ادخن لقيت علبة الدخان 02 شيكل ؟
بلاش منه الدخان رحت تدفع فاتورة الاتصالات لاقيت 02 شيكل رسوم اشتراك
للابد ؟
دفعوك فاتورة الكهرباء غصين عنك وانت ما عندك كهربا ؟
جاتك جلطه ليش بس ؟
واقف عالمعبر تسافر الك سنة بتستنى بالدور وفي ناس بتدفع وبتسافر ؟
لاقيت حالك بالعيد مسموم من سندوش شاورما ولا رنجة والحكومة طنشت ؟
عندك ثلاجة نفسك تشرب منها ميه مثلجة ومش قادر ؟
معقول استنيت تاخذ كابونه وانت فقران وبالاخر قالولك انت مش معانا ؟
عملتك بسطة والبلدية شالتها ؟
جاتك جلطه ليش ؟
بدك تحويلة للخارج وما عملوك ؟
بدك تسافر من معبر بيت حانون ورفضوك ؟
عبيت كرت بجوالك وطار بسرعه ؟
شاركوك في مالك ؟

قريبك موظف وصار عنده ارض وفيلا وسيارة ؟
 كان عندك مطار دمره ودمروا بيتك وبعدين صاروا يتفاوضوا علي ميناء وحصلوا
 بمبرز ؟

شيخ الجامع خرج عن النص ؟

معاك فزبه وممنوع تروح فيها على البحر يوم الجمعة ؟

شفت فساد كثير ومش قادر تحكي ؟

جالك جلطه ليش بس ؟

البنزين غالي ؟

ترخيص العربية غالي ؟

ترخيص البننا غالي ؟

جاتلك جلطه ليش بس ؟

يعني بدك تقول إنك بتحس اكثر منا ؟

روح الله يسامحك...

الادارة مهارة:

عندما سأل مدير ثلاثة موظفين في العمل هل $2+2=5$ ؟

وكانت النتيجة

فأجاب الأول: نعم يا سيدي $5=$

فأما الثاني فأجاب: نعم يا سيدي $5=$ إذا أضفنا لها ١

والثالث قال: لا يا سيدي خطأ فهي $=4$

وفي اليوم الثاني لم يجد الموظفين زميلهم الثالث في العمل وبعد السؤال عنه

علموا أنه تم الاستغناء عنه!

فتعجب نائب المدير وقال للمدير ياسيدي لما تم الاستغناء عن الثالث؟

فرد قائلاً:

فأما الأول فهو كذاب ويعلم أنه كذاب (وهذا النوع مطلوب) وأما الثاني فهو ذكي

ويعلم أنه ذكي (وهذا النوع مطلوب)
وأما الثالث فهو صادق ويعلم أنه صادق (وهذا النوع متعب ويصعب التعامل معه) فسأل المدير نائبه: والآن هل $2+2=5$ ؟
فقال نائبه: سمعت قولك يا سيدي وعجزت عن تفسيره فمثلي لا يستطيعون تفسير قول عالم مثلك

فرد المدير قائلاً: وذلك النوع منافق (وهذا النوع محبوب كذلك)
واقع مؤلم. -مقتبس-

قصة وحكمة::

يُحكى أن إمبراطوراً في اليابان يقوم بإلقاء قطعة نقد قبل كل حرب يخوضها،
فإن جاءت (صورة) يقول للجنود: "سنتنصر"
وإن جاءت (كتابة) يقول لهم: "سنتعرض للهزيمة"...

لكن الملفت في الأمر أن هذا الرجل لم يكن حظه يوماً (كتابة) بل كانت دوماً
القطعة تأتي على (الصورة) وكان الجنود يقاتلون بحماس حتى ينتصروا ..
ومرت السنوات وهو يُحقق الانتصار تلو الآخر ، تقدم به العمر فجاءت لحظاته
الأخيرة وهو يحتضر .. فدخل عليه ابنه الذي سيكون إمبراطوراً من بعده وقال له:
"يا أبي ، أريد منك تلك القطعة النقدية لأواصل وأحقق الانتصارات".

فأخرج الإمبراطور القطعة من جيبه ، فأعطاه إياها فنظر الابن .. الوجه الأول
(صورة) وعندما قلبه تعرض لصدمة كبيرة فقد كان الوجه الآخر (صورة) أيضاً ..
وقال لوالده: "أنت خدعت الناس طوال هذه السنوات ، ماذا أقول لهم الآن .. أبي
البطل مخادع؟".

فرد الإمبراطور قائلاً : "لم أخدع أحداً.

هذه هي الحياة عندما تخوض معركة يكون لك خياران: الإنتصار

والخيار الثاني: الإنتصار...

*الهزيمة تتحقق إذا فكرت بها ..

*النصر يتحقق إذا وثقت به ..

* لا نتغلب على هموم الحياة بالحظ، ولكن بالثقة بالله وإرادة النفس. عليك أن تصدق أن أهدافك قابلة للتحقق فعندما تؤمن بذلك فإن عقلك يبحث عن وسائل تجعلها تتحقق ..

لا تجعل التردد يهزمك

لعبة السيرة الذاتية:

المسيرة الذاتية هي البيان أو التقرير الشخصي للتعريف عن النفس أو للمقابلة الشخصية أو ادارة تسويقية لجذب الانتباه اليك والى مواهبك وقدراتك ، وتضم السيرة الذاتية عناصر اساسية أهمها:

*المعلومات العامة-الشخصية.

*الحياة العلمية والتعليمية.

*الخبرات والحياة العملية.

*الدورات والتطوير الذاتي.

*الحوافز والامتيازات وشهادات التقدير ولوائح الشرف.

*المهارات المكتسبة: الحاسوب، اللغات ، تحمل ضغط العمل .واي مجال يساعد على القيام بالعمل بطريقة فعالة.

كل شخص يكتب سيرته الذاتية ضمن محاور العمر، الدراسة والعمل، والتعليم والهوايات والعائلة وكيف يتصرف في المواقف الطارئة.

السيرة الذاتية

د. إدريس محمد صقر جرادات-الصقر -

(باحث وأكاديمي -أخصائي نفسي ومحكم نزاعات أسرية وحقوق مالية)



ولد الدكتور إدريس محمد صقر جرادات عام 1965 في بلدة سعين (قضاء الخليل).
نال شهادة الدكتوراه في التربية المقارنة وإدارة التعليم من جامعة عين شمس في القاهرة.
عمل محاضرا في عدة كليات في نابلس ورام الله والعروب والخليل،
ثم في جامعة الخليل وعمل مرشدا للتعليم الجامع والتربية الخاصة في
مديرية التربية والتعليم في شمال الخليل من 1997م ولغاية 23 أيلول
2018م ويعمل مشرفا للتربية الخاصة من 24/9/2018م ولغاية الآن.
* ساهم في تأسيس مركز البيئة والصحة، ومركز الإبداع الفلسطيني، وهو
عضو في جمعية سعين الخيرية ونادي شباب سعين الرياضي وعضو في
عدة اتحادات ونقابات ومؤسسات تربوية وثقافية واجتماعية وتطوعية وخيرية.
* أسس مركز السنابل للدراسات والتراث الشعبي في سعين، وهو المحرر المسؤول
لمجلة السنابل الصادرة عن المركز.

* عمل الدليل المرجعي لرواد العمل التربوي والثقافي والأدبي والاجتماعي والفني
والرياضي بالتشبيك مع مؤسسات المجتمع المحلي .

*نشر دراسات علمية تربوية وتراثية في مجلات عالمية محكمة منها مجلة
جامعة ابن رشد في هولندا ومجلة أمارا باك -الأكاديمية الأمريكية العربية للعلوم
والتكنولوجيا في سلطنة عُمان ومجلة جامعة ورقلة في الجزائر - دراسات نفسية
وتربوية ومجلة جامعة الازهر في غزة ومجلة القلم -الجزائر ومجلة ابوليوس للغة
والأدب وغيرها .

*شارك في أكثر من خمسين مؤتمر تربوي وتراشي بتقديم أوراق عمل ودراسات محكمة ونشر الدراسات كاملة ضمن كتب وقائع المؤتمر وخلاصة الدراسة أيضا وعضو لجنة تحضيرية وعلمية لعدة مؤتمرات تراشية وتربوية .

* عضو البرلمان الدولي لعلماء التنمية البشرية-تركيا ، وعضو المجلس الاداري لاتحاد العام للفنانين التعبيريين الفلسطينيين وعضو الأمانة العامة لاتحاد الفنانين الفلسطينيين من بين 6 اشخاص ممثل عن الضفة وعضو الاتحاد العالمي للمؤسسات العلمية-طرابلس-لبنان والجزائر، وعضو مجلس أمناء جماعة عرار للأدباء والثقافة في الاردن ، وعضو هيئة العلماء والدعاة في فلسطين ، وعضو مجلس شؤون الاعاقة والتأهيل في محافظة الخليل.

*مساعد الأمين العام لاتحاد الفنانين الفلسطينيين للمحافظات الشمالية ، ونائب رئيس مجلس الامناء وعضو هيئة مكتب عرار-الأردن-للثقافة والفنون.

*عضو مجلس العلماء للاتحاد الدولي للمؤسسات العلمية في الجزائر وطرابلس=لبنان وعضو هيئة العماء والدعاة في فلسطين وعضو الهيئة الاسلامية العليا للدفاع عن القدس والمقدسات الاسلامية.

*حصل على درع التميز لابداع من وزير التربية والتعليم الفلسطيني د. صبري صيدم تكريما لابداعاته واصداراته في الموروث الشعبي الفلسطيني كانون ثاني 2017م ودرع فلسطين الذهبي من هيئة القانون والنظام في فلسطين، والدرع الذهبي مع مرتبة الشرف من مؤسسة عرار الثقافية في الاردن.

*أصدر عدة كتب حول تاريخ وتراث القرى والبلدات الفلسطينية وخاصة في منطقة الخليل.

*كُتِبَ عنه في موسوعة المؤرخين الفلسطينيين عام 2010م ومعجم الكاشف لكتاب وأدباء فلسطين 2011م الصادر عن المجلس الأعلى للتربية والثقافة في فلسطين وموسوعة رجال حول الحرم الإبراهيمي في الخليل .

المؤلفات والإصدارات:

كتاب الألعاب الشعبية الفلكلورية في فلسطين 1995م .	- كتاب الطريق المنير إلى تاريخ سعي 1987م .
-كتاب الطب العربي الشعبي في فلسطين 1998م .	-كتاب طريق الشموخ إلى قرية الشيوخ 2001م

كتاب الدرة النفيسة في أحوال قرية العديسة 2001م .	كتاب الصلح العشائري في فلسطين طبعة أولى 2000 م وطبعة ثانية 2015م.
كتاب سنابل الشعر في شعر السنابل 2004م .	كتاب نهج التردد في نغم الأناشيد 2000م.
كتاب الأغنية الشعبية النسائية في فلسطين 2004م.	الأدلة والبوسترات والصور التراثية 2003 م .
موسوعة سنابل تراثية- قيد الطبع -	كتاب أكلات شعبية من مطبخ جدتي ٢٠٠٤م.
تراث القدس سلوة النفس كتاب عبير الأزاهير في تراث سكير وجغرافيتها 2015م	روائع الخط العربي لشيخ الخطاطين محمد صيام ٢٠١٣م السنابل وثيقة حياة ومسيرة فوق الجراح
رحيق الميسم في قصتي ابتسام علقم 2016م	المؤانسة والاتحاف في مسرحيات مروة عساف ٢٠١٦م
تعليمية اللغة العربية - مشترك- تحت الطبع	الروضة البهية لترقوميya العلامة مشترك مع عرفات القطافطة ٢٠١٧م.
أنواع السردية والتراث - استكتاب عالمي - تحت الطبع	الأمثال المحكية - مشترك - تحت الطبع
صعوبات التعلم - استكتاب عالمي - تحت الطبع	معجم المصطلحات الشعبية للعمارة التقليدية - استكتاب عالمي - تحت الطبع

لقاءات مع الصحافة المقروءة والمسموعة والمرئية:

* لقاءات دورية مع إذاعة فلسطين في برنامج في المضافة 35 حلقة إذاعية عن التراث الشعبي الفلسطيني.

* لقاءات دورية مع إذاعة فلسطين في برنامج سهرة شعبية 30 حلقة إذاعية عن التراث الشعبي.

* مقابلات تلفزيونية قناة فلسطين الفضائية والقناة الأرضية حول جوانب اجتماعية وتراثية متنوعة وفضائية القدس وفلسطين اليوم ومعا والمنار .

* مقابلات مع إذاعات وتلفزة محلية- تطوعية- الوطن- أجيال- الاستقلال- أمواج- راديو القمر- نساء- علم جامعة الخليل- الحرية- راديو موال- بيت لحم وراديو عروبه حول التراث الشعبي.

*زاوية تراثية ثابتة-تطوعية- ضمن برنامج قهوة مزبوط -راديو نساء-رام الله
لحديث عن المطبخ الشعبي وأدواته واستعمالاته وكل ما يتعلق بالمرأة.
*مقابلة مع الجزيرة نت -دنيا الرأي-مغرس-حنين -مديات-حول التراث وصحيفة
القدس والحياة الجديدة ومجلة التراث والمجتمع.
*النشر على حلقات للألعاب الشعبية الفلكلورية في فلسطين والأدوات الموسيقية
الشعبية في مجلة الزيزفونة.

*النشر متطوعا في مواقع الكترونية بزوايا ثابتة زاوية قراءة في كتاب وزاوية
وخير جليس في الزمان كتاب وفي مضافة السنا بل في وكالة رقيب نيوز وعرار
ودنيا الرأي والشباب الإخبارية وعرار .

حصل على عدة شهادات تقدير وتكريم وعضوية وشهادة دكتوراه فخرية من
المجلس الاعلى للاعلام-فلسطين. *مرخص ومعتمد لدى وزارة الصحة الفلسطينية
مرشد واخصائي نفسي تحت رقم 121/156/ش خ بتاريخ 6/4/2014م وتجدد
سنويا ومحكم معتمد في المنازعات الاسرية والحقوق المالية من وزارة العدل تحت
رقم تسجيل 228 بتاريخ 1/1/2018م.

*مرشد تعليم جامع وتربية خاصة -مديرية تربية الخليل من 2006-1997م
ومديرية تربية شمال الخليل من 2006 ولغاية ايلول 2018م والنقل لمشرف
التربية الخاصة ولا يزال على رأس عمله وعضو لجنة اعداد المعايير المهنية
للتربية الخاصة في وزارة التربية والتعليم الفلسطينية .

*رئيس تحريرالعدد الأول لمجلة المصدر -جامعة العبقريه-مصر ونائب رئيس
تحرير مجلة الحرف-الهند وعضو هيئة تحرير مجلة الحنونة للثقافة الشعبية-
الاردن ومجلة قضايا اجتماعية بجامعة سكيكه-الجزائر ومجلة جامعة ابن رشد-
هولندا , ومجلة جيل للدراسات الفكرية والادبية لبنان والجزائر وعضو هيئة العلماء
والدعاة في فلسطين ، وعضو الهيئة الاسلامية العليا في فلسطين.

*شارك في 40 مؤتمر علمي بدراسات وأوراق عمل محكمة .
*أدار عدة جلسات في مؤتمرات وهو عضو دائم للجنة التحضيرية في مؤتمر
التراث هوية وانتماء لجامعة القدس المفتوحة.

شارك في عدة ملتقيات ثقافية وعلمية في الدول العربية منها الأردن وتونس
ومصر والجزائر وموريتانيا و المغرب العربي .

الفيسبوك : السنابل للتدريب والاستشارات-الرابط

<https://www.facebook.com/profile.php?id=100002939678244>

جوال sanabelssc1@yahoo.com 00972599206664 لايميل

التلوث الاجتماعي:

يتم تشبيه المجتمع بالبيئة والتي تتعرض الى ملوثات، يتم التعبير عنها بشعار أو بوستر أو ملصق.

السيرة الذاتية

المسيرة الذاتية هي البيان أو التقرير الشخصي للتعريف عن النفس أو للمقابلة الشخصية أو ادارة تسويقية لجذب الانتباه اليك والى مواهبك وقدراتك ، وتضم السيرة الذاتية عناصر اساسية أهمها:

*المعلومات العامة-الشخصية.

*الحياة العلمية والتعليمية.

*الخبرات والحياة العملية.

*الدورات والتطوير الذاتي.

*الحوافز والامتيازات وشهادات التقدير ولوائح الشرف.

*المهارات المكتسبة: الحاسوب، اللغات ، تحمل ضغط العمل .واي مجال يساعد على القيام بالعمل بطريقة فعالة.

اشفطها والقطها

وضع قطع حلوى صغيرة في كاس بلاستيكية، أو زجاجية، والعمل على شفط قطع الحلوى بالمصاصة وحملها ونقلها الى وعاء آخر .

قِسْهَا واضبطها

وضع مجموعة من الطابات على حافة الطاولة ، والطلب منه تحريك الطابة بالمسطرة لمسافة يقررها مسبقا.

مفتاح الفرج

وضع كاس على الطاولة بجانبها مفتاح ، تقوم بالضرب على المفتاح بمفتاح آخر لانزاله في الكأس.



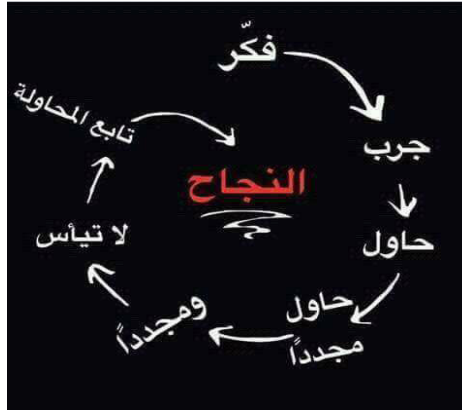
ضربة معلم

إزالة الصحن بعضاً طويلة وادخال الطابة التي فوق الصحن في الكاس.
*وضع الخشبة على الذراعين ونقل الطابة الى مكان محدد.



لفظ رقم 3 بكلمة BOM

عمل مجموعة دائرية ، كل شخص يذكر رقمه بالتسلسل ، كلما وصل رقم 3 أو مضاعفاته يذكر عندها كلمة BOM



لعبة المنطاد

مطلوب اسقاط البيضة من مكان مرتفع دون أن تنكسر وتستطيع استخدام المصاصات والملاعق البلاستيكية والبالونات والورق .

لعبة الشهيق والزفير بالبالون

*ترتيب كاسات بلاستيكية على الطاولة والنفخ بهواء البالون لإنزال الكاسات البلاستيكية عن الطاولة . *نقل الكاسة بنفخ البالون واليد خلف الظهر.

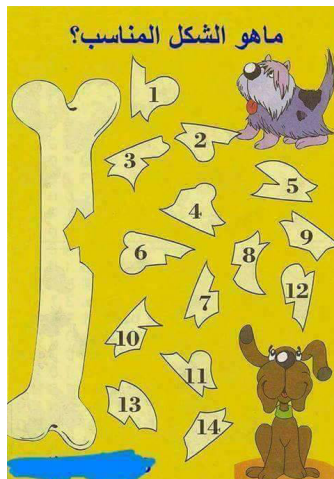
شقي الدماغ مع الأرقام والمواعيد والمسافات والاسعار ..

الأشخاص الذين يستخدمون شقهم الأيمن أكثر من الأيسر لا يعطعون مواعيد دقيقة ؛ وذلك لأن الأرقام والأوقات والمسافات من اختصاص الشق الأيسر وليس الأيمن ؛ اما الأشخاص الذين يستخدمون شقهم الأيسر فهم أدق في تحديد المواعيد والالتزام بها ؛ إضافة إلى تقدير المسافات ولديهم سرعة كبيرة في تحويل النقود من عمله لآخرى وحفظ اسعار المنتجات..

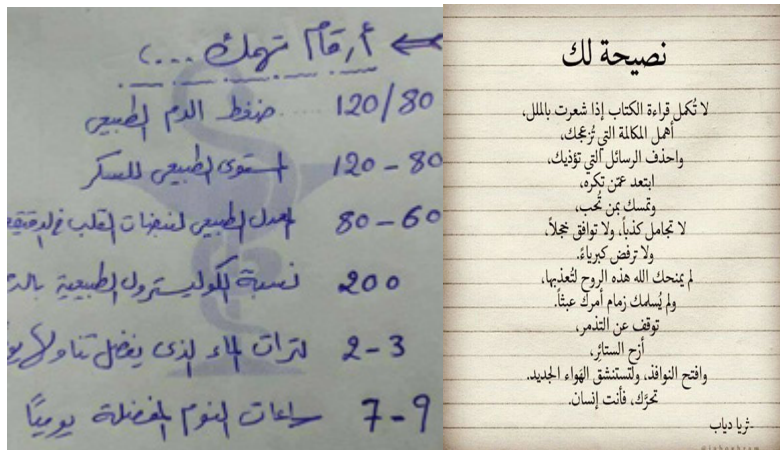
Lost your pen = no pen
No pen = no notes
No notes = no study
no study = fail
fail = no diploma
no diploma = no work
no work = no money
no money = no food
no food = you get skinny
skinny = then you get ugly
ugly = no lover
no lover = no marriage
no marriage = no children
no children = alone
alone = depression
depression = sickness
sickness = death
lesson: Don't lose your pen.

إلا الملك:

ترتيب أوراق الشدة على الطاولة والنفخ عليها لإنزالها عن الطاولة إلا صورة الملك.

واجه نفسك:

استخدم المرأة للنظر الى وجهك والحديث عن الصورة في المرأة، والاجابة عن سؤال اين تجد السعادة؟ في تفكيرك المبدع، خيالك الجميل، إرادتك المتقائلة، قلبك المشرق بالامل.



التخطيط الشخصي:

توزيع استبانة على المشاركين لتعبئة البيانات الآتية:

- * الرسالة
- * الرؤية.
- * القيمة.
- * الهوية.
- * الانتماء.
- * القيم الشخصية.
- * مصادري ونجاحاتي.
- * قيمي المهنية.
- * قيمي المادية.
- * الجانب الصحي.
- * الجانب الروحي.
- * الجانب العلمي.
- * الجانب العائلي.
- * الجانب المهني.
- * الجانب المادي.
- * الفرص.
- * التحديات.
- * حصر الأحلام.



قال الفلاح: نعم تكفيني وتزيد... قرش اصرفه على عيشي، وقرش اسدد به ديني، وقرش اسلفه لغيري، وقرش انفقه في سبيل الله .

قال الملك: هذا لغز لم افهمه...!!

قال الفلاح: انا اشرح لك ياسيدي...

اما القرش الذي اصرفه على عيشي فهو قرش اعيش منه انا وزوجتي واما القرش الذي اسدد به ديني فهو قرش اصرفه على ابي وامي فقد رباني صغيرا وانفقا علي وجاء الوقت لارد لهم الدين فانا استطيع العمل وهم الان كبيران ومحتاجان واما القرش الذي اسلفه لغيري فهو قرش انفقه على اولادي اربهم واطعمهم واكسوهم حتى اذا كبروا فهم يردون الينا السلف حتى نكبر اما القرش الذي انفقه في سبيل الله فهو قرش على اختين مريضتين فقال الملك: احسنت يا رجل وترك له مبلغ من المال مقابل الدرس الذي علمه اياه وتركه وهو متعجب من حكمته العبرة من هذه القصة: ان الفلاح حسبها جيدا وسخر هذا المبلغ البسيط كادخار له في الدار الآخرة وكسب بالتالي رضا والديه ودعوات اختيه وقناعه زوجته واولاده في الدار الدنيا...

اللهم فهمنا ورضنا وارضى عنا.



إحداث التغيير:

وصايا سيدنا محمد صل الله عليه وسلم في الحرب	
لا تغدروا	لا تقتل امرأة
لا تمثلوا	لا تقتل طفلاً
لا تمثلوا	لا تقتل مريضاً
لا تهدموا معبد صلاة او كنيسة	لا تقتل شيخاً
لا تقطع شجرة	لا تقتل من هو محاصر
لا تقتل عابداً او قسيساً	كن لطيفاً مع الأسرى واطعمهم
لا تقتل حيواناً الا في حاجة الطعام	لا تجبر أحداً على الإسلام

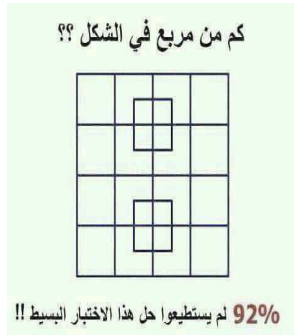
*كيف تعمل لإحداث تغيير ملموس في حياتك؟ أو في المحيط أو في الواقع أو في مؤسستك؟

لمس الكرة:

يمسك شخص الكرة ويعطي تعليمات للمجموعة للممس الكرة في أقل زمن ممكن.

رياضة ذهنية:

جمع وطرح رقم من المجموع الكلي بسرعة مثلا رقم 70 طرح 6 -ترتيب تنازلي -وحين الوصول الى آخر رقم يضيف إليه رقم 6 -ترتيب تصاعدي-.



لعب الدور:

التطنيش، التطفيش، التهميشن التفشيش-فشة خُلق-المجكرة.

الأصابع الخمسة:

تحديد خمس مشاكل تواجهها في حياتك ، كل أصبع يمثل مشكلة ، في حال الحديث عن المشكلة ثني الإصبع ، وفي في حال إيجاد الحل للمشكلة تفتح الإصبع.

تسوية النزاعات:

من طرق تسوية النزاعات:

*التوازن بين العقل والانفعال. *التفهم. *إقامة اتصال جيد. *الثقة. *الإقناع. *التقبل المتبادل.

(15)فكرة صغيرة تجلب لك السعادة اليوم منقول عن د. جاسم المطوع قال أريد أن أكون سعيدا ، قلت: السعادة بيدك لا بيد غيرك، قال: ولكنني

غير سعيد ولا أعرف كيف أكون سعيداً، قلت: هل مرت عليك لحظات في حياتك كنت فيها سعيداً؟ قال: نعم ولكنها قليلة، فأنا عشت في معاناة كثيرة في حياتي وأشعر أنني لست سعيداً، قلت: وماذا تتوقع مني الآن؟ قال: أتوقع أن تخبرني كيف أكون سعيداً، قلت: هل تعلم أن السعادة تكمن في أمور بسيطة وفعل أشياء صغيرة، قال: لم أتوقع هذا! بل أتوقع أن تحدثني عن أشياء كبيرة كامتلاك بيت كبير أو سيارة فاخرة أو امتلاك آلاف الدنانير برصيدي البنكي أو شهرة أحصل عليها، قلت له: هذا ما يروجه الإعلام ويظهر لنا أن الأغنياء والمشاهير هم أسعد الناس ولكن الحقيقة خلاف ذلك، قال باستغراب: عجيب ما تقول، قلت: بل العجيب هو فهم الناس للسعادة، دعني أذكر لك أموراً صغيرة جداً ولكنها تغير لك حياتك وتجعلك سعيداً، قال: تفضل..

قلت: سأخبرك عن خمس عشرة فكرة عملية وبسيطة جربها تكن سعيداً، أولها أن يكون لديك في الدنيا من يحبك سواء كان صديقاً أو أخاً أو زوجة أو والدين أو غيرهما، فشعورك بأن هناك أشخاصاً يحبونك ويتمنون لك الخير يشعرك هذا بالسعادة والرضا النفسي، ثانياً أنك تتعلم أن تغفر وتسامح من أساء إليك أو أخطأ في حقك فتخبره بذلك من خلال الحديث أو برسالة فإن هذا يحقق لك الرضا والسعادة، ثالثاً جرب أن تعمل شيئاً كنت تعمله وتحبه عندما كنت طفلاً، وقد ذكرت هذه الفكرة لشخص مثلك فأخبرني بأنه يحب ركوب الدراجات فاشترى دراجة وصار يركبها كل يوم لمدة ساعة وتغيرت نفسيته وحياته للأفضل، رابعاً أن تقرأ كتاباً تحبه أو تقرأ كتباً فكاهية تسعدك مثل (أخبار الحمقى والمغفلين) فقد ألفه ابن الجوزي لتوسعة الصدر والترفيه عن النفس والضحك، خامساً أن تقدم هدية لشخص عزيز عليك وتقضي الوقت في التفكير فيها واختيارها وشرائها فإنك ستعيش لحظات السعادة وتسعد عندما يخبرك بسعادته بسبب هديتك، سادساً أن تخصص لك وقتاً بالجلوس مع الأطفال فتسمع حديثهم وهمومهم وتشاركهم اللعب فإنهم سيخرجونك من دنياك لدنياهم فتشعر بالسعادة، سابعاً أن ترتب خزانة لك بالبيت وتخرج الملابس التي لا تلبسها فتصدق بها للفقراء والمحتاجين، ثامناً أن تتصل بصديق يؤنسك حديثه فتسعد بحديثه أو الجلوس معه في مقهى أو حديقة، تاسعاً أن تشبع جسدك نوما فيرتاح تفكيرك وجسدك فتشعر بالسعادة، عاشراً أن

تمارس الرياضة وخاصة السباحة أو المشي على الأقل ثلاث مرات اسبوعيا،
 حادي عشر أن تجلس مع الوالد أو الوالدة فالجلوس معهما أنس وسعادة ورضا،
 ثاني عشر علم نفسك أن تكثر من الابتسامة وتدريب عليها فإن نفسك ستتأثر
 بها، ثالث عشر وهي زيارة المقبرة وربما تستغرب من هذه الفكرة ولكنك عندما
 تزور المقبرة ستعيش لحظات معرفة حقيقة الحياة وأن الهموم التي تعيشها لا
 تشكل لك قيمة أمام الحياة الآخرة فتكون سعيدا، رابع عشر أن تجالس كبار السن
 فهم أصحاب طرفة ومزحة يسعدونك بقصصهم وذكرياتهم، خامس عشر أن تدعو
 الله أن يشرح قلبك ويسعد فؤادك..

كن نفسك

لا تجعل الناس سببا لحزنك...

رأيت حزيناً رغم أنه يمتلك كل ما يتمنى، فساعته (ماركة) وقلمه (ماركة)
 وملابسه من أفخم (ماركة) (وحذاءه (ماركة)، ومع هذا كله كان يتحدث
 معي بنبرة حزينة، فقلت له : ألم تسعدك هذه الماركات التي تلبسها ؟
 قال : لا ثم أخرج هاتفه، وقال لي : حتى غطاء الهاتف (ماركة) لكنني لا أشعر
 بالسعادة، لأن كلام الناس يحزنني ويؤثر في، قلت له : هذه تحتاج (الماركة) (كذلك،
 فنظر إلي باستغراب، وقال : أتستهزئ بي ؟! قلت : لا .. ألا تعلم أن هناك (ماركة)
 خاصة تعلمك كيف تتعامل مع الناس ؟ قال : لا .. ومن أين أشتري هذه (الماركة)
 ؟ قلت : هذه لا تشتري، لكنني سأقدمها لك هدية، فنظر إلي، وقال : موافق، كيف ؟
 قلت : هذه (ماركة) نبوية قالها رسولنا الكريم : (لا تكن إمعة، تقولوا : إن أحسن
 الناس أحسنا، وإن ظلموا ظلمنا، ولكن وطنوا أنفسكم إن أحسن الناس أن تحسنوا،
 وإن أساءوا فلا تظلموا) ، قال : هذه أحلى (ماركة)، فيها بيان واضح لكيفية
 التعامل مع الناس، قلت : نعم ، فأكثر ما يحزن الإنسان كلام الناس، والناس لا
 ترحم أحدا، وفي الغالب كلام الناس يكون سلبيا وتصرفاتهم فيها نوع من الأنانية.
 لهذا وجهنا رسولنا الكريم بألا نكون (إمعة) أي نتبع الناس ونقلدهم في كل شيء

، ثم سألته : وهل تلبس هذه الماركات من أجل الناس ؟ نظر إلي بصمت ، وقال : نعم ، لأن كل من حولي يلبس (ماركة) فلو أنني لم ألبس مثلهم صرت كأني أقل منهم ، قلت : إذا أنت تلبس من أجل الناس ، وتصمم حياتك من أجل الناس ، ثم تريد أن تكون سعيدا !! هذه معادلة صعبة ، قال : ماذا أفعل ؟ قلت : كن نفسك ، ولا تقلد أحدا أو تتنافس الناس في لباسهم أو زينتهم أو ممتلكاتهم ، بل كن أنت أنت كما أنت ، ولا تقارن نفسك بأحد ، عندها ستكون قويا ولا يؤثر فيك كلام الناس السلبي . فحاول أن تفصل ذاتك عن الآخرين ، وإلا فإن الناس ستهندس لك حياتك ولن تكون سعيدا ، وأوصيك حتى تكون سعيدا بثلاث قواعد مهمة : الأولى : كن صادقا مع نفسك ، والثانية : عش ذاتك ولا تعش حياة غيرك ، والثالثة : لا تقارن نفسك بالآخرين ، وقتها لن يؤثر فيك كلام الناس السلبي . قال : كلامك دقيق كأنك تصف نفسي ، قلت : جرب أن تقوي نفسك كما أقول لك ، واعتبر كلام الناس لك أمرا ثانويا لا أساسيا في حياتك ، فإن كان فيه خير خذ ، وإن كان فيه شر أو سلبية تجاوزه ، فلا تأخذ كل كلام الناس بمحمل الجد ، وعش حياتك وركز على أولوياتك وأهم شيء أن ترضي ربك لا الناس ، وأن تعمل بكلام نبيك لا الناس . فالسعادة لا تتحقق بما تحصل عليه من زينة أو لباس أو حصولك على ماركة غالية ، فهذا كله عبارة عن خطوة أولى للسعادة المؤقتة وقد تزول سريعا . لكن السعادة الدائمة تعيشها عندما تقدر ما لديك من نعم ومواهب وقدرات ومعارف وعلوم وعلى رأسها الإيمان ، فاجعل تفكيرك إيجابيا تكن قويا . فالسعادة هي نتيجة تفكيرك الإيجابي لا علاقة بالناس بها ، فالناس أنت تختارهم وأنت تتحكم في الوقت الذي تكون معهم فيه ، والناس إن كانوا على غير ما تريد فلا تحزن وتهلك نفسك من أجلهم ، ولهذا قال الله تعالى موجهها الرسول (صلى الله عليه وسلم) عندما حزن على عدم استجابة بعض الناس لكلامه فقال له : (فلا تذهب نفسك عليهم حسرات) أي لا تهلك نفسك من أجل بعض الناس السلبيين والمعاندين ، وقال : (فلعلك باخع نفسك على آثارهم) أي بلغهم الرسالة ولا تأسف عليهم أو تهلك نفسك حزنا عليهم . فالمهم أن تكون راضيا عن نفسك ، والله يكون راضيا عنك أثناء أداء المهمة ، فهذه أغلى (ماركة) أهديها لك ، فنظر إلي مبتسما ، وقال : صدقت . منقول عن د. جاسم

المطوع - الخبير التربوي والاجتماعي.

كم بقي من عمرك ؟

السؤال أوجهه لنفسى أولاً ثم أوجهه لأحبتي الكرام ،،،

$$70 - 20 = 50$$

$$70 - 30 = 40$$

$$70 - 40 = 30$$

$$70 - 50 = 20$$

$$70 - 60 = 10$$

$$70 - 70 = 0$$

=====

إن متوسط أعمار أمة النبی - صلى الله عليه وسلم - ما بين الستين والسبعين ،،،
فعلى أقصى تقدير أطول عمر لمن يقرأ المنشور سيعيش 50 سنة ،،،،

=====

لذلك نركز ونعلم أن الأيام تمر بسرعة ،،، وهذه هي المدة التي سنعيشها ، فماذا
نحن فاعلون ؟

=====

ولنعلم أن في الآخرة (جنة) و (نار) ،،،، لا يوجد مكان آخر ،،، فثمن الجنة
في هذه الأيام التي نعيشها الآن ،،،

=====

فيا صاحب الأربعين والخمسين والستين ركز جداً جداً فيما تبقى من عمرك ،،،

=====

اللهم إن نسألك حسن الخاتمة . مقتبس-

التعامل مع النزاعات

العنف، الرفض، الهروب، اللجوء الى المحاكم.

اختيار الألوان

*الاخضر: الحياة والأمل.

*الأزرق: الهدوء والسلامة.

*البرتقالي: الصحة والقوة.

*الأحمر: الحب والعنف.

*النيلي: السكون.

سحب الرقم

يقوم بسحب رقم من الصندوق أو الوعاء المخصص

*يحكي عن قضية معينة أو لقاء نظرة على واقع معين مثلاً: أنا بوصفي دارساً

، أنا بوصفي معلماً ، أنا بوصفي مشرفاً

*تشبيه النفس بعمارة أو منطقة سكنية أو مدينة أو قرية أو خربة ولماذا؟

*التقصي أو اجراء تحقيق عن واقع معين.

*كتابة الصعوبات أو المعوقات أو التحديات لموضوع ما.

القلم والقنينة

*ربط القلم بخيط ومحاولة وضع القلم في القنينة بمسك طرف الخيط بالفم.

*ربط طرف الخيط بطرف اصبع المشارك-العدد أربعة مشاركين.

*تحديد مسافة من القنينة يحظر الدخول اليها.

*حمل القنينة ورفعها الى الكرسي بمشاركة الجميع .

استراتيجية النظر الى الأمور بالمقلوب



*قلب صورة ، شاشة كمبيوتر ، كرسي ، مكتب أو أي شيء متوفر لديك .

*كتابة الاسم أو جملة بالمقلوب وقراءتها.*هز الصورة الذهنية بهز الركبة .

الهدف: Drowning on the Right Side of the Brain

*ثم العودة الى الاستراتيجيات بربط المعلومات المقروءة بالخبرة ، وطرح الاسئلة بماذا سيحدث ؟ وماذا تعلمت؟ ولماذا لم افهم، وماذا أتوقع؟ واعتقد أنه سيحدث.... وذلك بسبب...

التمثيل الصامت-من غير كلام-

يكون التمثيل الصامت من غير كلام لحمة أو قصة أو حدث أو مثل أو مشهد معين.

مثلا : لك مكان في هذا العالم فقم، الجيل الذي يتبناه المستقبل الذي تتمناه.

الصديق السري في عالم آخر

* إرسال رسالة ورقية مكتوبة إلى صديقك السري في العالم الآخر تكتب فيها ما تريد من تحقيق أهداف. *كتابة رسالة الى الأهل حول التذكير بالقراءة. كتابةرسالة الى مسئول ، الى جهة ما ، الى حيوان او نبات او جماد

نموذج كتابة رسالة

رسالة التعليم الجامع لولي أمر الطالب

حضرة ولي أمر الطالب المحترم:-

تحية و بعد،

التعليم رسالة إنسانية ، وهدف إنساني نبيل يطمح الجميع إلى تحقيقه، لاستثمار قدرات وإمكانات الفرد لخلق جيل قادر على بناء مجتمع حضاري متطور ، وهذا يتطلب مشاركة الجميع في العملية التعليمية . بإيجاد التكامل ما بين البيت و المدرسة ، بمتابعة ومراقبة التحصيل العلمي لابنكم ، بَحْثِه على عمل الواجبات البيتية ، وتحضير الدروس ، والقيام بزيارة المدرسة للاستفسار عن ابنكم ، وسلوكه ووضع التحصيلي .

المسؤولية عن التعليم لا تقتصر على المدرسة وحدها ، وعلى المعلم ، إنما تقع المسؤولية عليكم أيضا للمساهمة في العملية التعليمية بتوفير المناخ التربوي السليم ، والجو المساند داخل البيت لتحصيل ابنكم .

إننا نتوجه بالشكر الجزيل لكل من يتابع تحصيل ابنه و يهتم به.

مع تحيات مشرف التربية الخاصة د. ادريس جرادات

رسالة إلى الأمين العام لهيئة الأمم المتحدة،،

حضرة السيد/ أنطونيو غوتيريش الأمين العام لهيئة الأمم المتحدة المحترم،،

الموضوع: طمس وتهويد وأسرلة الموروث الشعبي الفلسطيني

بعد التحية

نهديكم أطيب التحيات ، ونود إعلامكم بأن الجانب الإسرائيلي يعمد إلى سرقة وتهويد وانتحال الموروث الشعبي الفلسطيني من خلال طواقمه العاملة وشخصياته الاعتبارية عن قصد ، هذا الموروث الذي توارثناه عن آبائنا وأجدادنا عبر مئات السنين ، حيث عمدت ” روت ديان ” زوجة موشي ديان وزير الخارجية الإسرائيلية في مطلع السبعينات إلى ارتداء ثوب عرب التعامرة -ثوب الشتله-والشلتة التعمري سكان منطقة بيت لحم الشرقية- ونشر صورة لها في الانسيكلوبيديا الانجليزية على أنه ثوب إسرائيلي ، و العمل على تغيير أسماء المدن والقرى والحارات والشوارع والمقامات والأماكن المقدسة ، كما عمد الجانب الإسرائيلي إلى عرض وبيع وتسويق المأكولات الشعبية الفلسطينية في المعارض والمهرجانات الغذائية الدولية على أنها إسرائيلية وملفوفة بالعلم الإسرائيلي ، كذلك بيع الأدوات والصناعات والحرف الشعبية التراثية والمصنعة بأيدي فلسطينية على أنها أعمال يدوية وحرف إسرائيلية ويبيعها تحت العلم الإسرائيلي .

هذا ونود إعلام حضرتكم بأهم الوسائل والأساليب التي اتبعتها إسرائيل في طمس وتهويد الموروث الشعبي الفلسطيني حيث اشتهرت الحركة الصهيونية عبر التاريخ بالتزوير والتحريف حتى الكتب السماوية كالتوراة لم تسلم من أيديهم ، وبما يناسب أهواءهم ورغباتهم وأمزجتهم.

وبعد قيام الكيان الصهيوني المصطنع على أرض فلسطين الذي جاء نتيجة خلل في موازين القوى بين الحق والباطل، ومنذ ذلك التاريخ بدأ الإسرائيليون بعملية تهويد وطمس وتزوير التاريخ والجغرافية والزمان والمكان والحضارة والثقافة

اعتقاداً منهم بأنهم يستطيعون تغطية الشمس بغربال ،ومن هذه الأساليب والوسائل أهمها: تشويه الأزياء الشعبية الفلسطينية بإدخال وحدات زخرفية غريبة عن فن التطريز الفلسطيني ، وفي الخمسينيات أنشأت مشاغل التطريز بإيحاء ودعم الجمعيات التابعة للإسرائيليين في غزة والضفة وعرب 1948م ، حيث تبعت في إدارتها البرنامج الآتي: إقامة مشاغل تطريز للفتيات الفلسطينيات ،وتحديد مكافأة شهرية للفتيات العاملات في المشغل ،وكان التطريز بماكنة الخياطة فقط ، والعمل اليدوي ممنوعاً، وتطريز وحدات زخرفية دخيلة على نمط الزخرف الفلسطيني المتوارث عبر الأجداد وبيع القطع الزخرفية بأثمان رخيصة ومغرية ، وأقام القادة الإسرائيليون دوراً للأزياء في العواصم الأوروبية والأمريكية على اعتبار أنه زي إسرائيلي شعبي،

وكذلك المهرجانات للفلكلورية الشعبية مثل الدلعونة والدبكة والدحية على اعتبار أنه فن إسرائيلي ، وأصدرت الكتب والوثائق حول التراث الكنعاني الأصيل على اعتبار انه فن إسرائيلي حيث كانت توزع في التجمعات والمهرجانات والاحتفالات الدولية، كما اشتهر الإسرائيليون بسرقة التراث الأثري الفلسطيني وتزوير التاريخ لهذه الآثار باسم وشعار اليهود -النجمة السداسية- نجمة داود هي في الأصل فن إسلامي منقوش على الفخار وغيره حيث أصدرت كتباً في الآثار كلها محرفة ومزورة حول تاريخ فلسطين الأثري ،ودأب القادة الإسرائيليون على اصطحاب زوجاتهم بأزياء شعبية فلسطينية منتحلة ومسروقة من التراث الشعبي الفلسطيني بممارسة هذا النوع من التزييف، وكذلك الملابس النسائية الخاصة بالمرأة لم تسلم من عملية التهويد والتزوير والتشويه وعرضها على أنها ابتكارات من وحي التراث الإسرائيلي و كثيراً ما تشاهد صناعات إسرائيلية مطرزة تحمل أنماطاً من الطراز الشعبي الفلسطيني مثل زي عرب التياها في النقب وزبي عرب بني صقر في مرج ابن عامر ونذكر منها الوحدات الزخرفية النباتية والهندسية المختلفة الأشكال مثل عرق زهرة الخبيزة وعرق الأمشاط وعرق القفلة وعرق الريش وعرق شجرة الحياة والبطة والصنوبر والسّمك والبحر ، ونشطت تجارة شراء الأثواب والمطرزات الفلسطينية المستعملة القديمة من خلال التجار

المتجولين في القرى ومضارب البدو والأسواق المحلية ، وبأسعار غير معقولة ، حيث كانت تُثقل لتجار يهود لعمل معارض للزي الشعبي وكأنه إسرائيلي ، وكانت ولا تزال - شركة العال الإسرائيلية للطيران تشجع المضيفات الإسرائيليات على لباس المطرقات الفلسطينية وتقديمه على أنه تراث إسرائيلي الأصل مثل ثوب الردان-كنعاني الأصل- وذلك بهدف التزييف والتضليل ومحاولة إيجاد تاريخ لهم حتى كوفية الرمز المرحوم ياسر عرفات قائد الثورة الفلسطينية وحركة تحررها لم تسلم منهم.

وفي الآونة الأخيرة أغنية الدحية -النمط البدوي الشعبي العربي انتحلوها في مناسباتهم وأفراحهم والتي ترجع في تاريخها إلى قبيلة الشرات الكلبية التي استقبلت الصحابي الجليل سفير الرسول محمد بن عبد الله- صلى الله عليه وسلم - إلى هرقل ملك الروم ، حيث اصطف رجال القبيلة على شكل صفين متقابلين مرحبين بعودة دحية بن خليفة الكلبى ويغنون له ويشيدون بسفارته ،“دحية..دحية... دحية...” وانتشرت وصارت نمطا غائيا يعبر عن الفرح والنصر والتنافس والتسابق في الحداء والدحية التي تنتشر في منطقة الجنوب الفلسطيني بحكم قربها من منطقة الأردن وسيناء وهي بديل للحداء والزجل الذي ينتشر في منطقة الشمال الفلسطيني بحكم قربها من مناطق سوريا ولبنان.

كلنا أمل فيك حضرة الأمين العام لهيئة الأمم المتحدة مناقشة هذا الموضوع في جلسة الأمم المتحدة واتخاذ القرارات الصائبة لما يحفظ للشعب الفلسطيني هويته وثقافته وتراثه وذاكرته الشفوية خاصة في ظل سن الكنيست الإسرائيلي -البرلمان- قانون القومية اليهودية ، والإيعاز بمنظمة اليونسكو العالمية باستصدار قرار لحماية الموروث الشعبي الفلسطيني الطبيعي والمادي والمعنوي ، وإدراج جميع المواقع الطبيعية الفلسطينية على قائمة التراث العالمي ، وكذلك تعيين سفراء للنوايا الحسنة للتراث الشعبي في الدول الأوروبية والأمريكية ودعم ومساندة المؤسسات والبرامج العاملة حول حماية وصيانة الموروث الشعبي الفلسطيني .

مع خالص التحيات/

د. إدريس محمد صقر جرادات- مركز السنابل للدراسات والتراث الشعبي - الخليل-فلسطين

29/9/2018م الإيميل sanabelssc1@yahoo.com جوال 0599206664

نسخة: الأمين العام لمنظمة اليونسكو/منظمة اليونسيف،سفراء وقناصل الدول

العربية، والإسلامية ، والأجنبية ، المنظمات الإنسانية الدولية.
مرفقات بالصور التي تشوه الموروث الشعبي الفلسطيني من الجانب الإسرائيلي



ربة البيت والمرأة العاملة:

زوجتي لا تعمل ،، ما رأيكم/ن؟

حوار بين زوج وطبيب نفسي المعالج : ماهي مشكلتك سيدي ؟

السيد : روتين وضغط العمل المعالج : ماهي وظيفتك سيدي ؟

الزوج : محاسب في بنك .. المعالج : ما هي وظيفة زوجتك ؟

الزوج : لا تعمل مجرد ربة منزل .. !!

المعالج : من يوقظك ويوقظ ابنائك ويصنع الفطور لك ولهم في الصباح ؟

الزوج : زوجتي لأنها لا تعمل .. !!
المعالج : متى تستيقظ زوجتك ومتى تستيقظ أنت صباحا ؟
الزوج : زوجتي في الساعة الخامسة صباحا وأنا في الساعه السابعة لأنها تعد
الأطفال للمدارس وتعد لنا الفطور !!!
المعالج : من يوصل أطفالك للمدرسة ؟ الزوج : زوجتي فهي لا تعمل .. !!
المعالج : ماذا تفعل زوجتك بعد توصيل الأطفال للمدرسة ؟
وماذا تفعل أنت ??
الزوج : تعود وتعد الغداء وتغسل الملابس وتنظم البيت وتنتظر عوده الأبناء فهي
بدون وظيفة و لا تعمل .. !!
وانا أذهب لعملي حتى الثالثة بعد الظهر !!!!
المعالج : في المساء حين عودتك من العمل ماذا تفعل سيدي ؟
وماذا تفعل زوجتك ؟؟
الزوج : آخذ قسطاً من الراحة بعد الغداء بعد يوم شاق من العمل ..
وزوجتي : تستذكر مع الأبناء واجباتهم اليومية وتوقظني بعد ذلك لنشرب الشاي
معا !!!
المعالج : ماذا تفعل أنت بعد ذلك وماذا تفعل زوجتك في المساء ؟؟
الزوج : أتصفح أنا الصحف وأتابع التلفاز وأخبار العالم وزوجتي تعد العشاء لي
وللأطفال ثم تغسل الصحون وتنظف المنزل وتجهز الأطفال للنوم .. الآن ؟؟؟!
من منكما محتاج إلى طبيب نفسي أنت أم هي سيدي !!!
ومن محتاج للراحة من ضغط العمل أنت أم هي سيدي !!!!!
هل الروتين اليومي للزوجة من الصباح الباكر حتى وقت متأخر من الليل يسمى
« لااااا تعمل وبدون وظيفة !!!!! »
تعمل بدون ساعات عمل وبدون راتب وبدون تأمين وبدون علاوات وبدون حوافز
وبدون كلمة شكر ومع كل هذا لا تكل ولا تمل ولا تشتكي ...
كل هذا ويقال عنها انها لا تعمل تحية لكل أم وكل اخت وكل زوجة وكل بنت
للأسف مع هذا يدعون انها عاطله . مقتبس-

جمالك بكلامك

للحد من الألفاظ النابية برسم قلب باللون الأحمر وعمل صف حول القلب، ويكتب الألفاظ النابية ويرميها في الصندوق الأسود- الألفاظ النابية-.

شجرة الداعمين

رسم شجرة وكل شخص داعم تكتب اسمه على ثمرة على الشجرة .



قال الله تعالى:
[فَمَنْ عَفَا وَأَصْلَحَ فَأَجْرُهُ عَلَى اللَّهِ]
جزء من الآية (١٠) سورة الشورى



عشرة أشياء "لا" تفعلها لتعيش إنساناً حقيقياً:

- لا تجبر نفسك على ما لا تريده.
- لا تغدر بأحد حتى وإن كان عدوك.
- لا تنصرف مع الآخرين بما يمليه عليه مزاجك.
- لا تُحد عن كلماتك ومبادئك ومعاهداتك.
- لا تقا تل أعدائك من وراء ظهورهم.
- لا تعشَّم أحدًا بشيء يحبه ثم تتركه.
- لا تتوقف عن فعل شيء شريف بدأته.
- لا تسعد نفسك على حساب شخص ما.
- لا تفسر أفعال الآخرين بما تظنُّه حقيقة.
- لا تعتقد بأن شيء ما سيدوم على حالته.

إِزْمِ هَمَك:

*استخدام البراشوت ، كل شخص يمسك من طرف ويهز البراشوت وفوقه طابة ، يعمل الجميع على هز البراشوت والمحافظة على الطابة ، ويغمض العينين ويتذكر همه ويرميه على البراشوت.

* عند سقوط الطابة يسلم على زميله بالضحك العالي .ويقابله زميله بنفس الضحكة.

تقييم العمل:

** يتم تقسيم المشاركين الى 3-ثلاث مجموعات ، مجموعة مبسوبة شعارها وجه مبتسم ، ومجموعة زعلانة ومجموعة متوسطة الشعور بين الفرح والحزن ويذكر كل مشارك لماذا اختار المجموعة؟

** ختم النشاط التقييمي بالوقوف على شكل دائرة وكل شخص يمد يده ويتم الاتفاق على اختيار اسم أو شعار للمجموعة .

** النداء بصوت مرتفع اسم المجموعة أو الشعار .

أنا في داخلي طفل صغير

توزيع بطاقات صور على الأرض، كل شخص يختار بطاقة، ويعبر عنها سمات طفله الصغير الذي بداخله.



اكسروا اغصانكم.

أحد الملوك أهدي صقرين رائعين فأعطاهما إلي كبير مدربي الصقور ليديرهما وبعد أشهر جاءه المدرب ليخبره أن أحد الصقرين يحلق بشكل رائع ومهيب في عنان السماء، بينما لم يترك الآخر فرع الشجرة الذي يقف عليه مطلقا!!!...

فما كان من الملك إلا أن جمع الأطباء من كل أنحاء البلاد ليعتنوا بالصقر

لكنهم لم يتمكنوا من حثه على الطيران...!! فخطرت في عقل الملك فكره: أنه ربما عليه أن يستعين بشخص يألف طبيعة الحياة في الريف ؛ ليفهم أبعاد المشكلة...!! أمر الملك فوراً بإحضار أحد الفلاحين ؛ وأخبره بمشكلة الصقر الذي لم يترك فرع الشجرة...!! وفي الصباح ابتهج الملك عندما رأى الصقر يخلق فوق حدائق القصر فسأل الفلاح: كيف جعلته يطير...!!؟

فأجاب بثقة: كان الأمر يسيراً ؛ لقد كسرت الفرع الذي كان يقف عليه...!!

أخيراً...

كثير من الأشخاص يقف على غصن من الخوف والتردد وعدم الرغبة في التغيير ؛ وهو يمتلك طاقة جبارة من المهارات والابداع والتطوير ؛ قد اعاقها ألفة لذلك الغصن وخوفه من المبادرة لما هو أفضل ؛ وعدم الإقدام نحو رفع كفاءته وتأهيله...!!

كل منا لديه غصن يشده إلى الوراء ويمنعه من الابداع والتطوير

ولن ينطلق ويخلق في عنان السماء إلا إذا كسره...!!

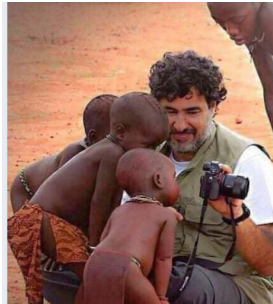
فاكسروا أغصانكم وحلقوا عالياً متيقنين من توفيق الله لكم.



أنا أكون لأننا نكون:

قام أحد علماء الأنثروبولوجي بعرض لعبة على أطفال أحد القبائل الأفريقية البدائية...

وضع سلة من الفواكه اللذيذة قرب جذع شجرة وقال لهم : بأن أول طفل يصل الشجرة سيحصل على السلة بما فيها.. عندما أعطاهم إشارة البدء، تفاجأ بهم يسرون سوية ممسكين بأيدي بعضهم حتى وصلوا الشجرة وتقاسموا الفاكهة !.. عندما سألهم لماذا فعلتوا ذلك فيما كل واحد بينكم كان بإمكانه الحصول على السلة له فقط. أجابوه بتعجب : أوبونتو Ubuntu (أي كيف يستطيع احدا ان يكون سعيدا فيما الباقيين تعساء) أوبونتو Ubuntu في حضارتهم تعني : (أنا أكون لأننا نكون) . تلك القبيلة البدائية تعرف سر السعادة الذي ضاع في جميع المجتمعات المتعالية عليها والتي تعتبر نفسها مجتمعات متحضرة...!!



ان تكون كلماتك للآخرين:

توصل العالم الياباني مسارو ايموتو للعديد من الحقائق عن بلورات الماء وأوضح من خلال محاضراته أنها ستساعد على تحقيق السلام في العالم ، كما أنه قام بتأليف كتابه الأول عن الماء بعنوان (رسالة من الماء) وذلك بعد ابحاث علمية عديدة قام بها منذ 20 عاما أجرى خلالها ابحاثه ودراساته على معظم بحار وانهار العالم قام مسارو بعدة تجارب للماء عن طريق تعبئة الماء في قناني تحمل بطاقات تعريفية ، كل بطاقة تحمل كلمة تصف المشاعر المتنوعة مثل الحب والكره والشكر والتعاطف والتهديد لاحظ مسارو ايموتو أن بلورات المياه تتشكل وفقا لقوة الكلمة الملصقة على الفينة حيث شكلت كلمة شكرا تناسقا جميلا من

البلورات بينما تشكلت البلورات التي كتب على قنينة مياهها ساقتك ، بلورات مخيفة الشكل وغير متناسقة هنا تجربة أخرى على حبات الأرز ، حيث وضع حبات الأرز في جرتين من زجاج ، كتب على أحدهما كلمة احبك بينما كتب على الأخرى كلمة اكركه وتركها لمدة اسبوعين لاحقا تمت ملاحظة تغفن حبات الأرز في الجرة التي كتب عليها اكركه عزيزي القارئ انت تتأثر بالكلمات تماما كما تتأثر بلورات المياه لان الماء بشكل 70% من تركيبة جسدك لذا إحرص على ان تكون كلماتك للآخرين منتقاة بحب وعناية.

نظرية شوال الفئران...

يحكى أن مهندساً زراعياً من مصر كان يعمل في إحدى قرى صعيد مصر فأراد الذهاب إلى أهله في القاهرة، فذهب وركب القطار وجلس بجانب رجل فلاح مسن من القرية وكان بين رجلي الفلاح كيس أو شوال من الكتان . وبعد أن بدأت رحلة القطار كان الفلاح في كل ربع ساعة يقوم بتقليب الكيس وخلطه ، ثم يشبته بين قدميه ويرتاح ، واستمر على هذا الحال طيلة الطريق ،... استغرب المهندس الزراعي من صنيع الفلاح فسأله : من أنت و ماذا تعمل؟ وما قصة هذا الكيس؟... قال الفلاح: أنا عمك محمدين من قرية فرشوط، وأنا خبير باصطياد الجرذان وأقوم ببيعها وتوريدها إلى المركز القومي للبحوث بالقاهرة ليعملوا عليها التجارب... فقال المهندس: لماذا تقوم بتقليب وهز هذا الكيس كل فترة ؟ فقال الفلاح: هذا الكيس فيه جرذان ولو تركتهم دون تقليب وهز لأكثر من ربع ساعة رح يرتاحوا (الفئران) وكل واحد منهم رح يحفظ مكانه ويستقر فيه ورح ينسى صاحبه اللي من حوله، ويبدأ بقضم وخرم الكيس ، ورح ينتج بعدها مصيبة ، لذلك أقوم بخلط الشوال كل ربع ساعة ، فيتعاركوا ويتقاتلوا ويختلفوا بين بعض فيغفلوا عن الشوال، وأصل إلى مركز البحوث بسلام.... فأعجب المهندس من صنيع الفلاح ومن هذه النظرية (نظرية شوال الفئران)

هكذا هي سياسة وفلسفة الغرب والصهاينة الحاقدين، فكلما استراحت شعوبنا من مصائبهم أطلقوا الدسائس والفتن وقاموا بتحريك الكيس ، وأطلقوا الشعارات الكاذبة في محاربة الإرهاب كي يبقوا متحكمين ومسيطرين على الساحة السياسية والاقتصادية ونسوا أنهم من صنع الإرهاب وصدرة، فكلما حرك الغرب والصهاينة الكيس نتقاتل ونتعارك وننسى أننا من كيس واحد (الوطن العربي).
لا تستهلك طاقتك كلها...

وضعوا الضفدع في ماء على النار، وكلما سخن الماء، يعدل الضفدع درجة حرارة جسمه ، فتظل المياه عادية ومقبولة، إلى أن وصل الماء لدرجة الغليان، ومات الضفدع في التجربة، وبدأ العلماء القائمون على التجربة في دراسة سلوك الضفدع الذي مع ارتفاع درجة الحرارة يعدل حراره جسمه، الوعاء الذي وضعوا فيه الضفدع كان مفتوحا من أعلاه، ومع ذلك لم يحاول القفز للخروج من الوعاء حتى في حال غليان الماء إلى أن مات. وتوصل العلماء إلى أن الضفدع استخدم كل طاقة في معادلة درجة حرارته وتأقلمه مع المناخ الذي حوله على الرغم من صعوبته، إلى أن وصل لدرجة أنه لم يتبقى عنده طاقة للتأقلم ، ولا حتى لإنقاذ نفسه واستنتجوا أن الذي قتل الضفدع ليس الماء المغلي، ولكن إصرار الضفدع على أقلمه نفسه إلى حد أفقده الطاقة اللازمة لإنقاذ حياته. الحكمة من كل هذا في حياتك عندما تكون في علاقة، أي نوع من أنواع العلاقات الإنسانية، ولست مستريحا وتحاول وتحاول أن تأقلم نفسك وتعديل من نفسك وتستخدم طاقتك الجسدية ، والنفسية والعقلية ، والعصبية ، إلى أن تصل لفقدان كل طاقتك ، عندها ستفقد نفسك. □ لا تستهلك طاقتك كلها ، اعرف متى تقفز وتتقذ ما تبقى منك ومن حياتك □



دائرة التفاعل الاجتماعي:



رسم دائرة على ورقة (فليب شارت)، تقسيمها الى أربع مناطق.

*منطقة النشاط الحر: الهوية الاجتماعية، الصورة الذاتية الإيجابية، الدور، الوظيفة.

وهذه المنطقة التي يفخر بها الشخص ويحكيها للآخرين.

*منطقة القناع: التعليقات، التوتر، التباكي، اللامبالاة، التذمر، وهذه يبذل الشخص جهده كي لا يعرفها أحد.

*المنطقة المجهولة: هروب، هجوم، شك، نفاق، تمثيل، لوم، خوف، قلق وهذه تفتح لمصدر الثقة وتؤدي الى عدم التوازن النفسي.

*المنطقة العمياء: لا يعرفها الناس عنك وهذه تفتح أو تغلق حسب التحفيز أو الاحباط.

قانون ال 15 دقيقة:

هل سمعت يوماً بقانون ال ١٥ دقيقة ؟ التابع لقانون الاضافة في حياتك والذي ينص على:

-ان تخصيصك يوماً ١٥ دقيقة في تحسين ذاتك وتطويرها فإنك في نهاية العام سوف ترى التغيير الملحوظ في نفسك.

- اذا قللت يوماً ١٥ دقيقة من تضييع الوقت في أمور لا فائده منها، سوف تحقق نجاحاً، خلال السنوات القادمة3-

-اذا خصصت يوماً ١٥ دقيقة لتعلم لغة جديدة فهو أفضل من الذهاب إلى دورات اللغة مرة في الأسبوع.

-ان تخصص يوماً ١٥ دقيقة للمشي السريع سوف تجد نتيجة أفضل من

ذهابك إلى النادي يومان في الأسبوع.
إذا خصصت يوماً ١٥ دقيقة للقراءة المحفزة التي تثير القشرة الرمادية للمخ، فسوف تحصل على تطورات كبيرة في الفهم.
إذا خصصت يوماً ١٥ دقيقة للكتابة، فإنه سيكون باستطاعتك أن تكتب مقالاً كل يومين أو ثلاثة، وستحصل في نهاية العام على كتاب من تأليفك. الجميل في قانون ١٥ دقيقة هو أنه قصير لدرجة لا يمكنك أن تتعذر بعدم وجود الوقت لتنفيذه.



إبتعد عن أولئك الذين لا يحفزونك من أجل النجاح

إن أهم قرار يجب أن تتخذه في حياتك من أجل النجاح هو أن تبتعد عن أولئك الذين لا يحفزونك من أجل النجاح. أولئك الذين كلم حدّثتهم عن فكرة أسهبوا لك في ذكر الفشل.

في برنامج أمريكي عن أسرار العقل، تم عمل التجربة الآتية:
تم استدعاء فتاة لم تلعب كرة السلة في حياتها أبداً وشاب محترف لهذه اللعبة.
في الاول، حاولت الفتاة رمي الكرة في السلة بضع مرات ولكن لم تغلق (كيف لا وهي لم تلعب هذه اللعبة في حياتها ولو مرة واحدة). ثم تم وضع غطاء على عين الفتاة وطلب منها رمي الكرة في السلة معصوبة العينين. بالطبع لم تغلق في أي واحدة منها، ولكن كان هنالك جمهور طُلب منه أن يهتف بحماس لإيهام الفتاة أنها نجحت في وضع الكرة في السلة وهي معصوبة العينين. اشتعل حماس الفتاة، وتعززت ثقتها بنفسها. بعدها، تم نزع غطاء العينين وطلب منها أن ترمي

الكرة مرة أخرى وكانت النتيجة مذهلة، لقد نجحت في بعض المرات من وضع الكرة في السلة.

نأتي الآن إلى الشاب الذي استطاع أن يرمي معظم الكرات في السلة (كيف لا وهو محترف) وبعدها تم تغطية عينيه وطلب منه رمي الكرات. وكان في كل مرة ينجح فيها في وضع الكرة في السلة، كان الجمهور يعلمه بغير ذلك. ويصدر أصوات فيها بعض التهكم والسخرية. بعدها تم نزع الغطاء وطلب منه رمي الكرات والنتيجة : لم تدخل أي كرة في السلة!!!!

ما استخلصه العلماء من هذه التجربة، أن تعزيز الثقة بالنفس والتشجيع الذي يتلقاه الإنسان يؤثر بشكل مباشر على مهارته وقدرته على الإنجاز. بينما يعمل التثبيط والسلبية على التأثير المباشر على مهارة الإنسان وزعزعة ثقته بنفسه وكفاءته لذلك من المهم جدًا أن تتجنب أولئك الذين يشدونك بكلامهم إلى الوراء وإلا فسيصيبك الفشل وإن كنت بارعًا في ما تقوم به.



حالات الذات:

توزع على شكل استبانة

- *الذات الوالدية الراحية:حنون، عاطفي ن داعم ،يسمع للآخرين ويتعاطف معهم.
- *الذات الانتقادية: عنيف، عدواني ، متسلط ،لوام، مسيطر ، حذر ويؤمن بالعقاب.
- *الذات البالغة: يحترم حدود الآخرين ،يؤمن بالأدلة والبراهين ،واقعي وموضوعي.
- *الذات الطفولية: متكيف، باشا صغير،ذكي، لبق اجتماعيا،مرح، متوتر، سياسي ، انتهازي، يدافع عن إخوته ،مغامر ، مزاجي ، فنان ، اللي في قلبه على لسانه

و ميدالية الأهل.

*الذات المتمردة: أناني ، حقود ، لا يهتم بمشاعر الآخرين.

*الخاضع: استسلامي ،مسالم ،مطيع ن غير مبادر ، يتقبل التعليمات.

*النمط السيء: والدي انتقادي طفولي خاضع.

الانهك والاجهاد الوظيفي:

*البحث في مصادر الضغوط الوظيفية ومصادر الدعم في كل مجال.

*رصد قائمة بمصادر التوتر والمشاكل.*رصد قائمة بمصادر الدعم في المؤسسة.

إجهاد المعلم شمعة تنطفي:

لا أحد ينكر أن مهمة التعليم مهنة شاقة وصعبة ويعتبر الاجهاد سمة من السمات الشائعة في حياتنا اليومية وفكرة الاجهاد لم تحظ بالاعتراف بأن المعلمين يعانون من الاجهاد خوفاً من تفسير ذلك على أنه ظاهرة تدل على الارهاق والعجز.

النظر الى الاجهاد باعتباره تجربة سلبية تماماً تؤدي حتماً الى آثار ضارة أو يوصف على أنه دليل على إدراك المشكلات أو الطلبات التي تقتضي الاستعانة بالموارد اللازمة للتغلب عليها أو تليبيتها.

معالجة الاجهاد:

*بحث الضغوط التي يعاني منها المعلمون.

* النظر الى مصادر الاجهاد، كظروف العمل السيئة:

(الموارد المادية غير الكافية، المباني السيئة، شدة الضوضاء، العلاقات بين المعلمين، انخفاض المرتبات، قلة فرص الترقية) .

* التغيرات التي تؤدي الى تغير في طبيعة العمل: (تغيرات تنظيمية، تغير توقعات الجمهور، إدخال أساليب تدريس جديدة ، تغير الأدوار) .

* وكذلك كيفية نشوء التوتر في دراسة ردود فعل المعلمين وطريقة التغلب على المشكلات .

- * وآلية الاستراتيجيات للتغلب عليها بنجاح .
- * القلق ومضاعفاته .
- * وأيضاً النهج الذي يقوم على التفاعل يفسر أثار التوتر أما النهج القائم على تفاعل العوامل البيئية يراعي نقاط القوة والضعف .

الكيفية التي ينمو بها الاجهاد، المراحل:

- المرحلة الاولى: استخدام الوسائل القديمة التي تعلمها مؤخراً (المهارات المهنية) (مثلاً استخدام المشورة من زميل) .
- المرحلة الثانية: إخفاق المعلم في تلبية الطلبات الموجهة اليه ويبدأ التشكك في قدراته ” ربما يرجع سبب عدم استيعاب الطفل للفكرة الجديدة إلى نقصي كـمـلـم ” .
- المرحلة الثالثة: -استمرار شعور المعلم بالاختفاق يؤدي الى ظهور أمراض بدنية ذات أسباب (نفسية، جسمية) .

العوامل التي تعجل بحدوث الاجهاد:

- غموض دور التعليم وانطوائه على التعارض.
- ثقل العبء الناجم عن دور المعلم.
- التفاعل عبر الحدود التنظيمية.
- المسؤولية عن الأشخاص والمحاسبة والمساءلة.
- انعدام المساهمة في القرارات.

دعم المعلمين:

- الاستجابة الشخصية: -يتعلم كيفية التغلب عليها أو عن طريق اكتساب مزيد من المهارات المهنية بتنمية الاهتمامات أو هوايات خارجية.
- «انتعاش مع الزملاء ، الأصدقاء ، الابتعاد عن الأنشطة الموجهة نحو العمل ”
- الاستجابة المشتركة بين الأشخاص (التحدث مع غيره من المهنيين بشأن شواغله وتطور العمل الجماعي لبحث الصعوبات بصورة مشتركة واستطلاع الحلول الممكنة).
- الاستجابة التنظيمية: - تخفيض الآثار الممكنة للاجهاد بالعمل على أساس

تقارب مواد المنهج الدراسي وعمل فريق للمساعدة الذاتية وإنشاء فريق معني
بحل مشكلات المعلمين.

مقتبس بتصرف عن الاحتياجات الخاصة في قاعة الدراسة / مرجع لتدريب المعلمين اليونسكو ١٩٩٣ م .

نقاء النافذة



النظر من زجاج النافذة قبل تنظيفه ،
ثم النظر مرة ثانية بعد تنظيفه .

الحد من التدخين



إجراءات واقتراحات للحد من التدخين.

لديك ست خطوات للحد من التدخين:

1- حدد أن يكون يوم إجازتك أو جلوسك مع عائلتك أو أصدقائك بدون تدخين.

- 2- لا تحمل أدوات التدخين أثناء خروجك في نزهة أو اجتماع أو جلسة عمل.
 - 3- استبدل السيارة بشربة ماء أو أي نوع من السوائل الأخرى.
 - 4- أجل السيارة بعد وجبة الطعام أو القيام بواجب أو عمل معين أو مشاهدة مباراة أو فيلم.
 - 5- راعِ مشاعر زملائك في العمل حينما تريد أن تدخن سيارة.
 - 6- لا تصدر حق زملائك في العمل في بيئة نظيفة وصحية.
 - 7- تفعيل المرسوم الرئاسي بخصوص منع التدخين في المؤسسات الحكومية والعامة.
- معا من أجل بيئة خالية من التدخين.

المخزون العاطفي

الترتيب حسب درجة الأهمية لك:

*اللمس *الوقت الثمين *التقدير . *الهدايا - وهذا النشاط لفتح المنطقة العمياء من خلال ماذا يرى الآخرون فيها، ويحكي عنك أعضاء المجموعة المقربة.

التفريغ النفسي

سجل نقاط قوتك ونقاط ضعفك والتي تشعر أنها بحاجة الى تطوير، وتعرف على قدراتك ومهاراتك، واجعل كلامك مليئاً بالإصرار والعزيمة والأمل واكتشف مخاوفك وتغلب عليها واعمل على السير والمشي واللعب والرسم والرياضة والترفيه.

التفريغ النفسي بالثلوج

*الجلوس خلف النافذة الزجاجية والنظر الى الطبيعة ومشاهدة تساقط حبات البرد والثلج بالتركيز على منظر شجرة أو وردة أو بناية ، كذلك مشاهدة تساقط الثلوج على عمود الكهرباء ليلا ومشاهدة انعكاس الضوء .

*التأمل الذاتي في منظر الثلج على الطبيعة.

*التقاط كمية من الثلج وعملها على شكل كرة صغيرة والضغط عليها -بدون استخدام كفات اليد أو عازل- بعدد فردي من 9-1 ، مع استخدام عبارات التسبيح

والتفاؤل والقيم الايجابية.

- * الخروج من البيت والمشي على الثلج لمسافة تقدرها أنت وحسب ظروفك الصحية ، بعد استخدام إجراءات السلامة العامة وارتداء ملابس شتوية دافئة .
- * التعرض لتساقط الثلوج ورذاذ المطر قليلا.
- * ممارسة النشاط الرياضي بإزالة الثلوج عن مدخل البيت والممرات.
- * الوقوف على الثلج واستخدام التنفس العميق -شهيقي وزفير -بعدد فردي من 1-25.

- * اللعب مع أفراد العائلة برمي الثلج على بعض مع الانتباه من خلوه من الحصى والشوائب وعدم ضغطه بقوة.
- * درجة كتلة من الثلج لمسافة معينة تحددها أنت.
- * الشعور بالبرد والقشعريرة لفترة تستطيع تحملها -تخفف التوترات وتزيل الهموم والضغوط النفسية والشحنات الانفعالية والنظرة السلبية للآخرين فهي مثل خط الايثر الكهربائي في البيت الذي يعمل على تفريغ الكهرباء الزائدة.
- * النقاط الصور التذكارية على الثلوج بوضعيات مختلفة.
- * النقاط كمية من الثلج النظيف وغليه وعمل الشاي أو القهوة والشرب مع أفراد العائلة.

- * للمطر والبرد والثلج دلالات معنوية تنقي النفس وتطهرها و تغسل الخطايا والذنوب: " اللهم اغسلني من خطاياي بالثلج والماء والبرد-حديث شريف.

٤٠ سنن منسية

تعريض الجسم للمطر عند نزوله

عن أنس رضي الله عنه قال: أصابنا ونحن مع رسول الله - صلى الله عليه وسلم- مطر، فخرج رسول الله صلى الله عليه وسلم فحسرتوبه عنه حتى أصابه ، فقلنا : يا رسول الله ، لم صنعت هذا ؟ قال : لأنه حديث عهد بربه

(الألباني / صحيح أبي داود / ٥١٠٠)

altawasi 99165456 altawasi



التفريغ النفسي بالضحك

النفس وذلك بإتباع الاجراءات الآتية:

*الجلوس على شكل دائرة أو جلسة مريحة -مع جماعة يشعر بالارتياح معهم -دمج نفسي - ويكون العدد فردي 3,5,7 .

*اختيار المكان ويفضل ان تكون الجلسة في الهواء الطلق تحت شجرة أو في حديقة-ماء وخضراء ووجه حسن- أو مكان مريح مفروش بالموكيت أو السجاد. *اغلاق الجوال والابتعاد عن الضوضاء والإزعاج والمشتتات.

*تناسي الهموم والمشاكل وأن تضع هدف الترويح عن النفس هو أساس الجلسة.

* أخذ شهيق وزفير -بعدد فردي من 1-25 قبل البدء بجلسة الضحك والفرقة.

*الابتعاد عن المشروبات الكحولية أو المهدئات أو حبوب الهلوسة أو السجائر أو النرجيلة.

*بدء الجلسة بالتعارف عن طريق المصافحة- التسليم بكفة اليد- والنظر في وجه الشخص الآخر مع ضحكة ها ها أو هي هي أو هه هههه .

*الشخص الذي لا يندمج بالضحكة يستطيع المشاركة بلفظ كلمة cheese .

بنكته شعبية، وكل شخص يشارك بنكته، أو حدث أو قصة، أو موقف مع الجماعة أو يضحك على مواقف طارئة تحصل في المجموعة.

*مدة الجلسة لا تزيد عن ساعة -كثرة الضحك تमित القلب-حديث شريف.

*المزاح بالقدر اليسير -عدم الإفراط- الزائد عن الحد كالناقص فيه-.

*نزول الدموع -دموع الفرح والمرح بغزارة تكون مثل خط الايرث الكهربائي في البيت الذي يعمل على تفريغ الكهرباء الزائدة.

*معاشة الجو والقيام بدور المهرج في المجموعة.

*عمل جلسة استرخاء على الارض بشكل دائري-نوم على الظهر والنظر للسماء او السطح-جميع الرؤوس متقاربة بجانب بعضها البعض.-جلسة استرخاء مع ضحك.

بعد انتهاء جلسة الضحك عليك القيام بالإجراءات الآتية: * ممارسة النشاط الرياضي-المشي بين أحضان الطبيعة-وامشوا في مناكبها-قرآن كريم - بالمشي لمسافة تستطيع تحملها-لا تقل عن كيلو متر -تخفف التوترات وتزيل الهموم

والضغوط النفسية والشحنات الانفعالية والنظرة السلبية للآخرين.
*الإصغاء للموسيقى الهادئة أو صوت الطيور أو صوت خرير الماء أو اية اصوات على الطبيعة.

التفريغ عن النفس بالرمل والتراب والطين

وذلك بإتباع الاجراءات الآتية:



- *قلع الحذاء والجربابات وغسل الرجلين وفركهما بالماء جيدا.
- *السير حافي القدمين على الرمل لمسافة 100 متر أو أكثر عدة مرات ذهابا وإيابا لمدة ربع الى نصف ساعة.
- *الضغط على الطين وعمل اشكال مختلفة بدعسة الرجل.
- *عمل مساجات لأصابع القدم والساق بالطين البحري-على شاطئ البحر أو بالطين الصلصال - العادي-زرات تراب السَّمَقَة الحمراء - لتحفيز الطاقة الايجابية لعضلات القدم.
- * الجلوس على الشاطئ ، وترك الطين يجف على القدم.
- *التأمل الذاتي في منظر الأمواج والشاطئ أو مناظر الطين التي تعملها بيدك أو رجلك فهي صورة عن المشاكل التي تواجهك في حياتك.
- *التقاط كمية من الطين وعملها على شكل كرة صغيرة والضغط عليها بدون استخدام كفات اليد أو عازل - بعدد فردي من 9-1 ، مع استخدام عبارات التسبيح والتقاؤل والقيم الايجابية.
- * استخدام التنفس العميق -شهيق وزفير -بعدد فردي من 25-1.

*اللعب مع أفراد العائلة أو الثلة المقربين منك بالغوص في الطين والمشي على الشاطئ نظرا للخواص الفيزيائية والتركيبية العضوية والمعدنية للطين او الرمل على الشاطئ.

*اللعب بالطين والتراب والرمل لفترة تستطيع تحملها -تخفف التوترات وتزيل الهموم والضغوط النفسية والشحنات الانفعالية والنظرة السلبية للآخرين فهي مثل خط الإرث الكهربائي في البيت الذي يعمل على تفريغ الكهرباء الزائدة فيعمل الطين بالضغط على مسامات الجلد ويسرع الدورة الدموية ويدخل الى الجسم أيونات تعمل على تنشيط القوى الدفاعية في الجسم.

*النقاط الصور التذكارية وأنت تلعب بالطين أو تمشي على الرمل أو التراب بوضعيات مختلفة.

تكسير الزجاج والأواني بطريقة ممنهجة

من طرق الإسعاف النفسي و التفريغ وتخفيف التوتر والضغوط النفسية

إعداد: د. إدريس جرادات¹

طرق التفريغ النفسي سلسلة مقالات يكتبها الدكتور إدريس جرادات على شكل حلقات ، حيث كتب عن الماء والبرد والثلج ، والرسوم والخربشات ، والضحك ، والبكاء والمشي لتخفيف الضغوط والتوترات النفسية.

يأتي هذا المقال استكمالا للسلسلة حيث يتناول تكسير الزجاج والأواني بطريقة ممنهجة ومقصودة للتفريغ النفسي وليس بقصد تخريب ممتلكات الآخرين بهدف الاسعاف النفسي الأولي العلاج والتفريغ النفسي للكبت وتخفيف التوتر والضغوط والقلق والقهر والإحباط والاكتئاب والحزن وغيره، حيث خلق الله الإنسان في كَبَدٌ، كما ورد الزواج في عدة مواقع في القرآن الكريم بمعانٍ ودلالات معبرة منها وَيَخْرُونَ لِلْأَذْقَانِ يَبْكُونَ وَيَزِيدُهُمْ خُشُوعًا 109 (الإسراء) وقوله تعالى: قِيلَ

١- أخصائي نفسي ومحكم معتمد للزاعات الأسرية والحقوق المالية ومشرف تربية خاصة.

لَهَا ادْخُلِي الصَّرْحَ فَلَمَّا رَأَتْهُ حَسِبَتْهُ لُجَّةً وَكَشَفَتْ عَنْ سَاقِهَا قَالَ إِنَّهُ صَرْحٌ مُّمَرَّدٌ مِنْ قَوَارِيرَ [النمل: 44] الْمِصْبَاحُ فِي رُجَاةٍ ﴿٣٥ النور﴾
وكذلك في الشعر ورد لفظ الزجاج منها : “ عيناك مثل حمامتين تعانقا خلف الزجاج, كقطرتين تفرقا

خلق الله الإنسان في كبد واكتشف علماء النفس والفسولوجيا بوجود منطقة تخزين في الدماغ لكل الأزمات التي يمر بها الشخص من لحظة الولادة ولغاية الوفاة ،كما خلقه في أحسن تقويم وأعطاه وسائل وطرق عديدة لا تحصى للتفريغ النفسي والجسدي للكبت والقلق والاضطراب والمشاكل والتي يسميها علماء النفس بوسائل الدفاع عن الذات-ميكانيزمات-.

نتيجة هذه الضغوط الحياتية والاجتماعية والاقتصادية والنفسية والجسدية ونتيجة الشعور بالألم او المرض أو الاعياء أو سوء التكيف مع الواقع المحيط أو التمر أو التسلط الأسري أو العائلي أو العشائري أو المؤسساتي والقهر الوظيفي وعدم القدرة على تلبية الاحتياجات أو الرغبات والتطلعات أو القروض البنكية والديون والتي هي هم في الليل وهم في النهار.

هذه العوامل مجتمعة تجعل الشخص في وضع توتر شديد وتشتت ذهني قد يصل الى وضع بعدم القدرة على ضبط الأعصاب خاصة حينما يشعر بالفشل أو الاخفاق في تحقيق هدف ما أو التغلب على موقف معين ، أو كثرة الطوشات والصراعات الفردية أو الجماعية والمشاكل العائلية أو الممارسات السلبية المبرمجة من قبل الاحتلال حينها يلجأ الى استخدام العنف اللفظي أو الجسدي أو الجنسي أو التمر للتعويض عن مشاعره الجياشة.

من طرق التفريغ النفسي التي يلجأ اليها الشخص التحطيم والتكسير والعبث بمحتويات وممتلكات الآخرين ، لكن علماء النفس والتربية ذهبوا الى تهذيب الطريقة بإتباع الإجراءات الآتية:

*الاحتفاظ بأواني الزجاج غير الصالحة للاستعمال في مكان محدد بعيدا عن متناول الأطفال.

*تحديد مكان مغلق داخلي أو مفتوح خارجي- في الساحة الخارجية للبيت -لرمي وتكسير الزجاج فيها يطلق عليه زاوية الراحة أو زاوية الغضب .
*اتخاذ التدابير للسلامة العامة .

*اختيار جدار أو حائط أو سلسلة حجرية كي يضرب عليه قطع الزجاج.
*حمل القطع الزجاجية وضربها بقوة في المكان المخصص لها فيشعر الشخص بتطاير الانفعالات مع شذرات الزجاج المتكسر..
*قد يستخدم الشخص أطباق وأوعية معدنية فارغة تصدر ضجيجا أو أصواتا مزعجة غير مألوفة.

*الطرق على أوعية بلاستيكية فارغة أو أجهزة معدنية بالية .
*استخدام قطع خشبية وتكسيرها.
*الضغط على كرة مطاطية بقوة ، أو تمزيق الورق والكرتون.
*رسم صورة الشخص الذي تُكِن له العداء على الأرض أو على ساق شجرة أو على قطعة زجاجية أو وعاء معدني أو على شكل دمية والضرب عليها .
*بعد عملية التكسير والتحطيم القيام بجمع بقايا المواد الزجاجية المتناثرة والمتكسرة ووضعها في وعاء خاص.
*تخصيص الأواني الكبيرة والقدر في المطبخ للجلي ساعة الغضب-يتفشش فيها الشخص -يفش خلقه-.

*الطرق بقوة على مسامير أو أدوات معدنية مثبتة في الأرض أو في ساق شجرة والقيام بخلعها من مكانها فيما بعد.
*ممارسة لعبة القناطر الحجرية -ضرب الحجارة-لعبة شعبية - والتي فيها فضفضة نفسية.

بعد انتهاء جلسة التكسير والتحطيم عليك القيام بالإجراءات الآتية:

* توفير المناخ النفسي الدافئ بممارسة النشاط الرياضي-المشي بين أحضان الطبيعة-وامشوا في مناكبها-قرآن كريم - أو لعبة كرة القدم أو أية لعبة أخرى تحب ممارستها ، أو الاشتراك في نادي لياقة بدنية -تخفف التوترات وتزيل الهموم والضغوط النفسية ،والشحنات الانفعالية ،والنظرة السلبية للآخرين.
*الإصغاء لصوت القرآن الكريم أو للموسيقى الهادئة أو صوت الطيور أو صوت

خير الماء أو أية أصوات على الطبيعة.

*تحويل المشاعر القاسية إلى سلوك ايجابي بكتابة رواية أو قصة أو خاطرة أو مقالة أو قصيدة شعرية أو رسم لوحة فنية أو كاريكاتير أو نحت قطعة خشبية أو حجرية أو ممارسة أية حرفة يدوية تشرك بالاستمتاع .

*ارتشف فنجانا من الشاي أو القهوة أو الأعشاب الطبية أو أي نوع من السوائل

ترغبه والشرب مع أفراد المجموعة لتنمية الروح الجماعية.

*فضفض همومك لشخص تتراح له أو حيوان يكتم سرّك خلي الهم يزول -اللي يشكي همه لجاره أو لحماره.

* استخدام عبارات التسبيح والتقاؤل والقيم الايجابية والبكاء خشوعا من رب البرية.

*مراجعة مراكز الطب أو الإرشاد أو العلاج النفسي وقت الضرورة في حالة التأزم النفسي.

أخي الكريم :الفضفضة صحة للنفس وإعادة التوازن والتكيف مع الواقع، وشفاء لكثير من الأمراض النفسية ، والاجتماعية والسلوكية ،فهي تغسل النفس كما يغسل الماء الثوب، اتبع الخطوات السالفة الذكر وسوف تلاحظ النتائج والتجربة أكبر برهان .

الخربشات والشخابيط والرسومات

من طرق الإسعاف والتفريغ النفسي وتخفيف التوتر والضغوط النفسية إعداد:د. إدريس محمد صقر جرادات¹



١ - أخصائي نفسي وبحكم معتمد للزاعات الأسرية والحقوق المالية ومرشد تعلم جامع وتربية خاصة.

فن الرسم عامة والخريشات والشخايبط خاصة ، هي إسقاطات نفسية للمشاعر والأفكار وما يختلج النفس على سطح أو خامة كالورق أو الجدران أو الحجارة أو الخشب أو الجلود أو البلاستيك أو الرمل والتراب أو الزجاج أو الماء أو أية مادة خامة أخرى، ...

ومن خلال الرسم يتم التعبير عن الحالات الانفعالية والذهنية وما فيها من ضغوطات وتحديات ومزاجات فكرية ونفسية وطاقات كامنة وتفرغها على خامات وسطوح مختلفة، بهدف إراحة النفس وإمتاعها والترفيه عنها ودفعها للتكيف مع الواقع المعاش ، أو التمرد عليه، وانتقاده حيناً آخر.

وفن الرسم والخريشة أيضاً هو خبرة نفسية-سيكولوجية - تُعطي الفنان أو الأخصائي-المختص- المقدرة على تحليل شخصية الفرد من خلال الدلالات النفسية والتربوية للخطوط والأشكال والألوان، وتكشف عن الأنماط السلوكية السلبية كالانطواء والعزلة وسوء المزاج والميول والجزء غير المفهوم من السلوك والحلقة المفقودة من حلقات المشاعر والشحنات الانفعالية الطبيعية، وكذلك تكشف عن الحس الجمالي والذوق الفني والقدرة على الاتصال والتواصل والتعرف على واقع الإنسان وظروفه، خاصة حينما يمر بحالات أو اضطرابات تستدعي القلق كالخوف والشعور بالهلع والفرع والصدمة أو بحالات أخرى كالميل للجنس الآخر ، الذي يدفعه للكتابة أو الرسم على الجدران وغيرها من السطوح والخامات حيث أن هذه الحالات تعبر عن حدث أو عن موقف تعرض له الشخص سواء كان مُفرحاً أو مُحزنأً بهدف التخفيف عن النفس وخلجاتها من خلال ممارسة هذه الخريشات والشخايبط والرسومات .

والفن بشكل عام يعتبر وسيلة من وسائل التعبير عن الذات والدفاع عن الشخصية في حالات الإخفاق والفشل أو التعرض للمواقف الطارئة أو المرور بحالات اليأس والضعف أو العجز والكسل أو المرض والألم أو الكبت والقهر أو الإيذاء النفسي أو الاستجداء وطلب المساعدة ، أو التكسب وتحقيق ربح مادي من خلال عمل المعارض والعروض الفنية بهدف بيعها وتسويقها.

لكن في هذه العجالة سيتم التركيز على استخدام آليات معينة و أساليب بقصد أو بدون قصد للتعبير عن الإسقاط النفسي وفي الإسعاف النفسي ، والتفريغ والعلاج للكبت وتخفيف التوتر والضغط والقلق والقهر والإحباط والاكتئاب والحزن وغيره،

لكل إنسان طاقة نفسية هائلة-(ليبيدو-) وجعل له الله وسائل لا شعورية للدفاع عن الذات ومن هذه الميكانيزمات الدفاعية منها الإسقاط النفسي منها خربشات او خطوط أو رسم أشكال واختيار الألوان والتي هي إشارة وآية من الله عز وجل للتخفيف عن النفس وتظهر بشكل واضح على جدران المرافق الصحية أو الزنزانة وجدران غرفة السجن أو على كرسي المركبات العمومية او جدران الصف والممرات في المؤسسات العامة أو الحفر على سيقان الأشجار في الحدائق العامة.

للخربشات والرسومات والخطوط والأشكال والألوان وظائف و دلالات نفسية ومعنوية تنقي النفس وتريحها و تطهرها وتضفي عليها البهجة والسرور من حيث:

* للرسم والفن وظيفة فسيولوجية لتقوية العضلات الدقيقة وأصابع اليد-مسكة القلم ،ورد فعل فسيولوجي لراحة النفس و ترويح الأعصاب وإعادة التوازن والتكيف مع الواقع.

* يعمل الفن والرسم على جذب الآخرين للدعم والمساعدة وتلبية الحاجة وكذلك تشتيت المشاعر السلبية كالغضب والشعور بالذنب والتوتر والإحباط.

* الفن مخزون ثقافي يعبر عن الهوية الجمعية للشعب خاصة الذي يزرع تحت القهر والبطش والظلم وكبت الحريات .

* الفن وسيلة مقاومة إبداعية لا تعرض صاحبها للحبس والسجن خاصة كل شخص يفسرها من زاويته ورؤيته.

* للفن قدرة إبداعية إدراكية ووسيلة تربوية وتعليمية ترفيهية يوظفها المربي والمعلم والمدرّب في غرفة الصف وفي الأنشطة اللاصفية.

*مظهر من مظاهر اللعب وتنمية العلاقات الاجتماعية ويعزز روح الفريق وينمي-الرسم والعمل الجماعي-.

*التعبير عن الاحترام والتقدير وتحقيق الذات فهو علاج تكميلي للعلاج الدوائي.

*من طرق التشخيص والتفريغ النفسي والتقييم والعلاج للكشف عن أنماط الشخصية ويساعد في كشف الجريمة وملابساتها .

*تبديل المعاناة بمشاعر جيدة وإيجابية-أسلوب العلاج المعرفي برسم الشخص أو منظر أو عمل ما.

*تنمية المعارف البصرية والحسية حركية والإدراكية .

الإجراءات العملية للتفريغ النفسي باستخدام الخريشة والفن والرسم على النحو الآتي¹:

* ضع قلم وورقة أقلام تلوين على مكتبك أو بالقرب منك وخربش وارسم بقصد أو لا شعوريا حينما تشعر بالتوتر والضغط .

*تحفيز الأشخاص على المشاركة في نشاط الفن وحصّة الرسم وتقسيمهم إلى مجموعات كل مجموعة تحمل سمة ايجابية.

*التهيئة للنشاط بدعوة أشخاص من ذوي المواهب الفنية لتنفيذ نشاطات فنية ومحاورتهم والاستفادة من خبراتهم. *يستخدم الرسم لنشاط التعارف وكسر الجمود -Ice Breaking- لخلق جو من الثقة والراحة النفسية في ومدخل لورشات العمل التدريبية.

*جلوس الفئة المستهدفة بشكل دائري أو بشكل صفين متقابلين، وكل شخص يختار جزء من الورقة للرسم عليها.

*توزيع رسومات وألوان زاهية مفرحة تضيفي البهجة والسرور على الأشخاص والطلب منهم تلوينها خاصة في ظل الأزمات والحروب والدمار والكوارث الطبيعية وفي حالة فقدان التواصل مع الأهل .

*الطلب من الشخص أن ينسج قصة عن الرسمة ويفسرهما-التعبير عن النمو الحسي حركي والنمائي.

١ تم تنفيذ النشاطات في المدارس مع مشرف التربية الفنية في تربية شمال الخليل.

*مناقشته وسؤاله في الرسمة أو الخربشة أو العمل الفني الذي قام به والقصة التي رواها عنها—خلق حوار بينه وبين رسمته—وعمله الفني.

*وسيلة تشخيصية لاكتشاف المواهب في الرسم والفن والتصميم ومجالات أخرى.

*طرح فواصل ترفيهية هادفة يختارها المدرب أو الأخصائي كالرسم أو الخربشة أو الكتابة على البالونات وإطلاقها أو استخدام الألعاب الشعبية أو الصغيرة.

*طرح قضية معينة على المجموعة أو الفرد—والطلب من المجموعة التعبير عن عملها .

*اختيار منطقة خارج القاعة أو الصف والطلب من المشاركين اختيار منظر طبيعي لرسمه .

*المشاركة في جلسة الرسم الجماعي تحت تأثير إيقاع موسيقي مُفرح ويستمر الإيقاع خلال العمل بالرسم .

*ربنا خلق الإنسان في أحسن تقويم ولهذا لا يحبذ الرسم على الوجه أو الجسد وتشويه منظره وفي حالة الاستخدام ضرورة وضع مرآة حتى يرى الشخص نفسه لأن الرسم على الوجه اختياريك أنت كمنشط وليس اختياره.

*قم بزيارة المعارض الفنية وورش الفن والرسم وتأمل عرض اللوحات الفنية والجدارية .

تكون مثل خط الايرث الكهربائي في البيت الذي يعمل على تفريغ الكهرباء الزائدة فهي إشارة وآية ونعمة من الله.

بعد انتهاء جلسة التفريغ النفسي بالرسم والفن عليك القيام بالإجراءات الآتية^١:

* توفير المناخ النفسي الدافئ بممارسة النشاط الرياضي-المشي بين أحضان الطبيعة-وامشوا في مناكبها-قرآن كريم – أو لعبة كرة القدم أو أية لعبة أخرى تحب ممارستها ، أو الاشتراك في نادي لياقة بدنية -تخفف التوترات وتزيل الهموم والضغوط النفسية ،والشحنات الانفعالية ،والنظرة السلبية للآخرين.

*الإصغاء لصوت القرآن الكريم أو للموسيقى الهادئة أو صوت الطيور أو صوت خرير الماء أو أية أصوات على الطبيعة.

١-إجراءات تتكرر لمعظم طرق التفريغ النفسي

* تحويل المشاعر القاسية إلى سلوك ايجابي برسم لوحة فنية أو كاريكاتير أو نحت قطعة خشبية أو حجرية أو ممارسة أية حرفة يدوية.

* ارتشف فنجانا من الشاي أو القهوة أو الأعشاب الطبية أو أي نوع من السوائل

ترغبه والشرب مع أفراد المجموعة لتنمية الروح الجماعية.

* حدث نفسك بعد الاستيقاظ صباحا باستخدام عبارات التسبيح والتفاؤل والقيم والسمات الايجابية .

*مراجعة مراكز الطب أو الإرشاد العلاج النفسي وقت الضرورة في حالة التأزم النفسي.

أخي الكريم :الرسم والفن والخربشات صحة للنفس وإعادة التوازن والتكيف مع الواقع، وشفاء لكثير من الأمراض النفسية ، والاجتماعية والسلوكية تعبير إبداعي للشخصية ،فهي تغسل النفس كما يغسل الماء الثوب، اتبع الخطوات السالفة الذكر وسوف تلاحظ النتائج والتجربة أكبر برهان .

د. إدريس جرادات-مركز السنابل للدراسات والتراث الشعبي-

جوال 00972599206664 الايميل sanabelssc1@yahoo.com



الصدمة والازمة

* جمع معلومات واضحة عن المحيط. *التعبير عن المشاعر. *التعبير بالرسم.

*المساعدة بالرجوع الى الحياة اليومية.

لمساعدة الطلبة لمواكبة وتعايش أفضل مع أعراض آثار ما بعد الصدمة جراء فقدان.

إجراءات التنفيذ: -

*- يقوم الطلبة بعد فحص احتياجاتهم بتعبئة استمارة مختصرة تفحص مدى أعراض الإحباط، الحزن المعقد وأثار ما بعد الصدمة وكي يتم فحص مدى تطور الطالب هناك تقييم قبلي (قبل بدء تنفيذ البرنامج) وتقييم بعدي (بعد تطبيق البرنامج).

*- كل من يظهر مستويات عالية من ضغوطات أثار ما بعد الصدمة في استبانة المسح يتم إدراجهم ضمن قائمة للعمل معها.

*- يتم إعطاء المجموعة جلسات على مدار عدة أسابيع مدة كل جلسة حصة يشمل فحوى الجلسات فهم الفقدان وردود الفعل الطبيعية للفقدان إضافة إلى طرق مواكبة مع حالات القلق والتجنب والغضب من خلال صندوق أدوات مليء بتكنيكات تساعدهم في التعامل مع الآثار الناتجة عن الفقدان.

ترتيب البكاء عند العرب :

- إذا نهى الرجل للبكاء قيل "أجهش"
- فإن امتلأ عينه دموعاً قيل "اغرورقت عينه"
- فإن سالت قيل "دمعت"
- فإذا استرسلت دموعه قيل "هَمَّتْ"
- فإذا كان لبكائه صوت قيل "نحب ونشج"
- فإذا صاح قيل "أعول"

الإسعاف النفسي الأولي والدعم النفسي:

أساسيات في التدخل مع الطلاب في حالات الفقدان أو التعرض لأحداث صادمة



يُعرف المدرب على نفسه وكذلك على الفريق المرافق له والهدف من تواجده لتقديم الدعم والمساندة والتفريغ النفسي للفئة المستهدفة.

مراحل التدخل:

*مرحلة الحدث-مرحلة الحقائق- وفيها يعرف الشخص عن نفسه وماذا سمع عن الحدث.

*مرحلة الأفكار: ماذا دار في ذهنه عند سماع الحدث-وكذلك الأفكار التي ما زالت عالقة ويلاحظ المدرب-المُرشد-تعليقات وتصرفات الفئة المستهدفة.

*مرحلة ردود الفعل بالتعبير عن أسوأ شيء بالنسبة له عند وقوع الحدث وأن يتذكر الاصوات التي سمعها أو الروائح التي شمها أو أي شيء يذكره في الحدث.

*مرحلة الأعراض: يذكر فيها كيف أثر الحدث عليه سواء من الناحية النفسية أو الجسدية أو السلوكية.

*مرحلة التعلم: تذهب باتجاه طبعنة الامور وأن ما حدث مع الشخص نفسه هو رد فعل عادي لموقف غير عادي ويتم تذكيره بالظروف التي يعيشها المجتمع بشكل عام.

*مرحلة الإنهاء: وتتم بربط المواضيع معا وخلق جو ايجابي بالتركيز على دور الحماية ما بينهم وكيف يحموا أنفسهم وتحديد واجباتهم مع ذوي الأسير ، الجريح ، الشهيد ، الفقيـد .

ويتم تنفيذ أنشطة لها علاقة بالحدث كعمل مسابقة فنية أو رياضية أو ثقافية أو فنية أو رحلة ترفيهية ، أو زراعة اشجار أو ترتيب زيارة لأهل المصاب ودعمهم معنويا .

ملحوظة: يتخلل هذه المراحل بعض تمارين الاسرخاء، بالإضافة الى فعاليات الرسم حسب الحاجة.

مقتبس بتصريف أ. خضر مبارك الخالدي: من الدلائل المختصر في التعامل مع المواقف والأزمات الطارئة، قسم الإرشاد والتربية الخاصة-تربية شمال الخليل.

التدخل وقت الأزمات

*يتم من خلال الرسم ، النشاط الحر-احتضان عاطفي وتلبية الحاجات الأساسية.

*ممارسة أنشطة الحياة اليومية برفع درجة الوعي والتكلم عن الحدث والتدرج فيه .

*تشكيل لجان الاصدقاء للدعم والمساندة لاستعادة التوازن النفسي والتكيف مع

المحيط بتحديد الهدف ، والتشكيلة ، والمهام ، واللجنة المشرفة.
ويكون التدخل النفسي المبكر لتحقيق: الأمان، الأبوة، الأمومة، الطفولة، العطاء،
الصداقة، الجيرة، المحبة، التعلم، الأخوة، التعاون، الوفاء.
المشاعر ولغة الجسد:



صياغة المؤشرات

*من: الفئة المستهدفة *ماذا: التنفيذ. *كيف: الجودة. *متى: الفترة الزمنية.
*أين: المنطقة الجغرافية.

امراة..تشكو من سوء طبع زوجها

فأخبرتها امها بأنها ستساعدنا فى تغيير طبع زوجها و لكن عليها اولا ان تحصل
على ...شعره من رقبة اسد..

ويجب ان يكون الأسد حرا طليقا.. ويجب ان تنزعى منه الشعره انتي بأيدك
..فصعقت المرأة... وفكرت كثيرا...

وسألت هنا وهناك كيف الطريقه للوصول لشعره الاسد..

وأخيرا وجدت الحل الأصعب...من احد زميلاتها الموثوق برأيها...

فقالته لها ...ان الاسد لا يأكل الانسان إلا اذا كان جائع..

ولا يهاجم الانسان إلا اذا استفزه الانسان .. او اخافه...

ومن ثم عليك جعل الاسد يتعود على رؤيتك دائما ويلمس فيكي الاطمئنان..

فيتركك تأخذين تلك الشعرة..

فذهبت هذه الزوجه الى الغابه... ومعها الكثير من اللحم..

وأخذت تضع باللحم للأسد..... حتى يشبع الاسد .. ويذهب عنها..
 وكررت هذي الطريقة كل مره تقترب من الاسد اكثر فأكثر .. حتى قام الاسد
 هو ايضا بالاقتراب منها كثيرا..
 وهكذا حتى استطاعت ان تمسح على راس الأسد وعلى رقبتة..
 وبكل بساطه سحبت من رقبة الاسد شعره من رقبتة..
 وطارت من الفرح السعادة .. وهي آخذة الشعره .. وتجري لوالدتها..
 ودخلت عليها فرحانة... وتقول هذه شعرة الاسد ..
 لقد اصبح الاسد لا يريد الاكل إلا من يدي و يسعد عند رؤيتي ..و يطمئن بوجودي
 بقربه..
 نظرت لها الام وابتسمت .. وقالت لها: عندما ترغبين بشدة في ارضاء زوجك كما
 رغبت في الحصول على تلك الشعرة ستفعلين المستحيل لذلك و عندها سيكون
 زوجك اكثر سعادة بالقرب منك و افضل طبعاً فسوء طبعه لم يأتي الا بسبب
 سوء طبعك..
 *كوني له خير زوجة يكن لك خير زوج و ابن و اب و صديق.

مثال على مؤشرات طيف التوحد

تجميع وإعداد: د. إدريس جرادات -ملخص ورشة عمل مع الخبيرة آلين أشبي
 من لندن أخصائية في طيف التوحد-وزارة التربية والتعليم العالي الفلسطينية
 26/3/2012م في فندق الروكي-رام الله

التوحد:

حالة متواصلة مدى الحياة تؤثر على طريقة تواصل الشخص وارتباطه
 بالآخرين-ليست إعاقة أو خلل-ومعرضون للتتمر-الاستقراء- وقد يتمتع بذكاءات
 عالية جدا أو صعوبات تعلم ويحتاج إلى برنامج تعليمي سلوكي والتركيز على
 المجسمات والكمبيوتر والتعليم الفردي الممنهج.

أسباب التوحد:

*اختلال وظيفي في الدماغ
 *العوامل الجينية

* البرود العاطفي للأم

* تساعد البيئة والتربية على ظهور مؤشرات التوحد

تعليمات للمعلمين والأهالي حول طلبة التوحد:

* اضطراب متنام يؤثر على الدماغ

* لديهم حساسية زائدة تجاه الأصوات والأشياء والأحداث * قد يكرر بعضهم ما تقول.

* لديهم اضطراب ذهني-ضعف الوعي بالمخاطر. * نسبته أكثر شيوعاً بين الأولاد الذكور من البنات. * لدى البعض ذاكرة قوية جداً في مجال محدد * لديهم ارتباطات وثيقة بالصرع * يحب الروتين ولا يحب المفاجآت غير المتوقعة.

جوانب طيف التوحد

أولاً-صعوبة الاتصال في:

* صعوبة الاتصال العيني-ضعف التواصل البصري * صعوبة الاستماع والتمييز-خمول الاستجابة

* صعوبة تمييز نبرة الصوت * صعوبة تمييز لغة الجسد * صعوبة الفهم الحرفي للمقروء

* ينطق مفردات اللغة الغريبة. * صعوبة أخذ الدور. * التكرار الفوري-غير منضبط خمول حركي زائد أو نشاط حركي زائد. * صعوبة النقاش حول موضوع خاص يحظى بأفضلية.

ثانياً: الفهم الاجتماعي العاطفي:

بعض المؤشرات قد تنطبق على بعض حالات التوحد ومنها

* قد لا يقرأ الأوضاع الاجتماعية * قد يكون معزولاً اجتماعياً

* قد لا يقرأ لا يقرأ تعبيرات الوجه * التفسير الخاطئ للأوضاع الاجتماعية

* قد لا يفهم المشاعر

ثالثاً: مرونة التفكير

* انعدام الرغبة في التغيير-يحب الروتين * لدى البعض هوس محدد تجاه شيء معين

* لدى البعض وجهة نظر محددة * لدى البعض اهتمامات قوية تجاه عمل محدد

* لديهم سلوكيات محددة * سوء التنظيم

رابعاً : القضايا الحسية

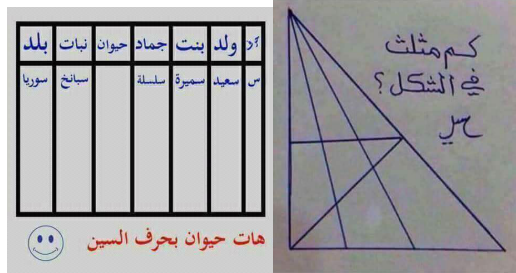
- * حساسية زائدة تجاه بعض الأصوات
- * كل ما له علاقة باللمس -خمول الاستجابة للمسية.
- * يتحسس من الروائح القوية ويتقزز منها كالعطور أو رائحة الأكل.
- * يتحسس من الطعم لأنواع محددة
- * قد يجرح نفسه ويؤذي جسمه.

نقاط القوة لدى حالات طيف التوحد:

- * التركيز العالي عند الدراسة * أفكار مبدعة خلاقة ومتميزة * الاستقلالية
- * الانتباه لأدق التفاصيل * القيام بالأبحاث المكثفة
- * تواصل وانجذاب بالكمبيوتر * الأمانة.

توكيد الذات

اسمي...، أعمل في...، من هواياتي...، أكثر شيء أحبه...، أكثر شيء أكرهه...، من سلبياتي...، من إيجابياتي...، أول عمل قمت به في حياتي دون مشاركة أحد...، رسمة تعبر عني...، أو رمز يعبر عني....

تعرف على نفسكمساعدة المشاركين على التفكير في أنفسهم

- * الموجه-القائد: واثق، مغامر، حازم، جريء، قلق، منافس، ناشط، فعال.
- * المؤثر: متقائل، متحمس، صريح، مقهور، عاطفي، مقنع، ثرثار، ساخر، حساس.
- * المتأثر: متأنى، متبئ، صبور، متوازن وقائي، مجامل، متواضع، سهل

الانقياد، مخلص.

الحذر: محافظ، منطقي، محلل، دقيقن شكاك، فضولين لبق، مبدأي، مثالي.

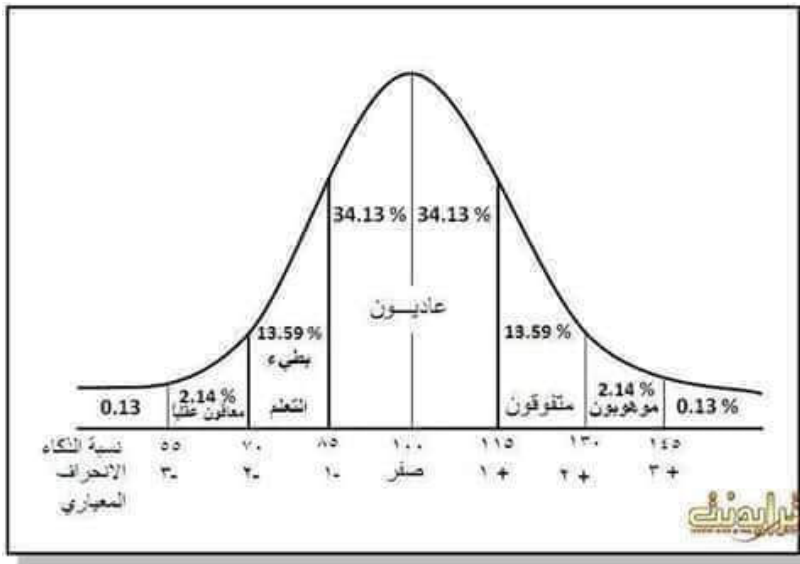
-نمط الشخصية-

*الطيب: مرح، يتجنب المواجهة ، يتفهم مشاعر الآخرين، يفضل الوضع القائم.

*القائد: مسيطر ، حاسمن يقطن لديه أهداف قصيرة وطويلة الأمد، مركز.

*المحلل: غارق بالتفاصيل، لا يبدي مرونة في تعامله مع الآخرين، يبحث عن الادلة والبراهين.

*الفنان: عفوي ، مغامر، يحب الظهور.



-تنشيط الجسد -لغة الجسد

التعبير بحركات وإيماءات عن مشاعر الحزن، الغضب، التألم ن عدم الرضى، خيبة الأمل، القلق، الياس، الاهانة، الاشتياق، الامن، الأسف ن اللامبالاة، الخوف، الحياء، الأمل.

*يتم النشاط بالوقوف على شكل دائرة والتعريف بالاسم همسا وبالتدريج يعلو مع ذكر صفة من اول حرف بالاسم ، أو ذكر اسم أحد أفراد المجموعة وتبادل

الوقوف بالمكان.

*تشابك أيدي المجموعة معا.

*المشي بالقاعة بإشارة من المدرب وبسرعات مختلفة.

*التنفس من قاع المعدة. *التنفس مع إضافة حركة جماعية.

*يسير الجميع بأعين مغلقة بتجمع المشاركين -مغناطيس موجب، وتتفرق

المجموعة مع لفظ مغناطيس سالب.

ملحوظة: تجنب انتقاد أي شخص فيما يتعلق بجسده.

تنمية الحواس

تتم الأنشطة التالية والأعين مغلقة:

*تنشيط حاسة الشم من خلال التعرف على نوع البهارات ، العطور ، المنظفات،

بشمها والحديث عنها.

*تنشيط حاسة السمع من خلال التعرف على أصوات من خارج القاعة أو

التصفيق بايقاع ومعرفة الشخص الذي أصدر الايقاع.

*تنشيط حاسة اللمس بالتعرف على مجموعة أغراض موضوعة خلف ستارة أو

في صندوق.

*تنشيط حاسة النظر بأن يسير كل اثنان متقابلان باتجاه بعضهما البعض

والتعرف عليه

الفنان النحات والتمثال

كل اثنان معا، واحد يمثل دور الفنان النحات والآخر دور المعجونة أو الصخرة

أو القطعة الخشبية أو قطعة النحاس التي ينحت عليها ، وعليه أن يشكلها كيفما

يشاء ، مع تبديل أدوار الفنانين ، مع ذكر قصة التمثال.

23 طريقة لمواجهة قلق الاختبارات



ملخص دورة الانجاز الاستراتيجي*

*. اجلس صامتاً لمدة ١٠ دقائق يومياً

لنومك ٧ ساعات يوميًا

. من وقتك ١٠ إلى ٣٠ دقيقة للمشى . . وأنت مبتسم

- عش حياتك بثلاثة أشياء *

((الطاقة + التفاؤل + العاطفة))

كن شكوراً في كل شيء *

ولا تنس من صنع لك معروفاً.

-اقرأ كتباً *

أكثر من التي قرأتها في السنة الماضية.

-خصص

وقتاً للغذاء الروحي: ((صلاة ,, تسبيح ,, تلاوة ,, تأمل .. صلة أرحام))،

-اقض بعض الوقت

مع أشخاص أعمارهم تجاوزت الـ ٧٠ سبعين عاماً ,, و آخرين أعمارهم أقل من ٦ أعوام.

-حول احلامك الى يقظه.

-أكثر

من تناول الأغذية الطبيعية وابتعد من الأغذية المعلبة ،

-اشرب

كميات كبيرة من الماء .

-اجعل

3 أشخاص ((يبتسمون)) يومياً.

-لا تضيع

وقتك الثمين فيما لا يفيد.

انس المشاكل

، ولا تذكر غيرك بأخطاء قد مضت لأنها سوف تسيء للحظات الحالية.

-لا تجعل

الأفكار السلبية تسيطر عليك ووفر طاقتك للأمور الإيجابية .. - كن إيجابياً طوال الوقت.

-اعلم

بأن ((الحياة مدرسة)) .. وأنت طالب فيها والمشاكل عبارة عن تحديات ومساائل رياضية يمكن حلها بذكاء.

-كل إفطارك كالملك

..وغداءك كالأمير ..

وعشاءك كالفقير .. أي فطورك هو الوجبة الأهم ولا تنتقل في وجبة الغداء وخفف ما استطعت في وجبة العشاء.

-تصدق على الفقير..

وامسح رأس اليتيم..

-الحياة

((قصيرة جدا)) .. فلا تقضها في كره الآخرين

-لا تأخذ

((جميع)) الأمور بجدية .. كن سلسا وعقلانيا.

-ليس

من الضروري الفوز بجميع المناقشات والمجادلات.

-انس

الماضي بسلبياته ، فإنه لن يعود ،، حتى لا يفسد مستقبلك.

-لا تقارن

حياتك بغيرك..

-الوحيد

المسؤول عن سعادتك هو ((أنت)) !!

-سامح

الجميع بدون استثناء ،، مهما أساءوا إليك.

-ما يعتقده

الآخرون عنك لا علاقة لك به.

-أحسن

الظن بالله فهو الرحيم القادر على كل شئ.

-مهما

كانت الأحوال..

((جيدة أو سيئة)) ثق بأنها ستتغير.

-عملك

لن يعتني بك في وقت مرضك .. بل أهلك ومحبوك .. لذلك اعتن بهم.

-تخلص

من جميع الأشياء التي ليس لها متعة أو منفعة أو جمال.

-الحسد

مضیعة للوقت

((أنت تملك جميع احتياجاتك))

-الأفضل

قادم لا محالة بإذن الله.

-مهما

كان شعورك .. فلا تضعف .. بل استيقظ .. وانطلق..

-حاول

أن تعمل الشيء الصحيح دائماً.

-35اتصل بوالديك ... وعائلتك .. واقاربك .. دائماً ولا تنس الراحلين من الزيارة والدعاء

-كن متفائلاً .. وسعيداً..

-أعط كل يوم..

شيئاً مميزاً وجيداً للآخرين..

-احفظ حدودك..

وتذكر حريات الآخرين

-عندما تستيقظ

في الصباح .. وأنت على قيد الحياة .. فاحمد الله على ذلك..

القراءة الموزعة

*تصوير مادة من عدد صفحات ، وتقسيمها حسب العناوين الفرعية ،اعطاء كل مجموعة عنوان فرعي -عدد من الصفحات-تقوم كل مجموعة بقراءة وتلخيص العنوان الخاص بها ، ثم عرض عمل المجموعات وكتابة الأفكار على ورقة فلب شاريت.

ASQ3Rs*

Scanning - يتم من خلال المسح -

السؤال -qustioneer

القراءة -R1.Reading

التسميع -R2. Resight

المراجعة -R3.Review

المناظرة-الاتجاه المعاكس

*تحديد مدير الجلسة ، لجنة حكام ، مجموعة تتبنى فكرة معينة ، مجموعة تعارض الفكرة والرأي وتدافع عنه بقوة . *يعطي مدير الجلسة التعليمات للمشاركين.

*كل فريق يحكي ويعرض وجهة نظره لمدة خمس دقائق، ويرد عليه الفريق الآخر . *يقوم الجمهور بتمرير الملاحظات والأسئلة والاستفسارات الى مدير الجلسة كي يطلب من المشاركين الرد عليها . *التوصل الى نتيجة.

الكورال

يراعى في الكورال طريقة الدخول ، الايقاع ، الملابس ، توافق الأصوات ، توافق الحركات ، التشكيلات-العدد.



الحلم والتخيل

يتخيل الشخص حلمه لمدة دقيقتين ويقوم بذكرها والعمل على تصنيفها -أحلام قابضة، محزنة، مفرحة، مخيفة، وردية، كوابيس .

نوبنا التزهة-الفرفشة:

كل شخص يذكر نكته للفرفشة وفشة الخلق.

*للنكتة الشعبية أهمية تربوية ، واجتماعية ، وعقلية ، ونفسية ، وعلاجية ترفيهية إذ تفسح المجال للشخص للتعلم وتحقيق القدرات ، وتساعد في نمو الكلام والتفكير والتخيل وتنمية الخصال الحميدة ، والتخلص من الأنانية والتمركز حول الذات فتتلمي حب الاستطلاع والفاعلية والتعلم من الخبرة والروح الجماعية.

*تزود النكتة الشعبية الفرد بانطباعات جديدة من خلال إحداث التفاعل مع عناصر البيئة وإدراك معاني الأشياء والمفاهيم والنكتة تنمي مجال لتنمية قواعد السلوك والنظام حتى في حالات التعرض لمواقف غير مألوفة ، وتنمي القدرة على ترفيه النفس وتسليتها في قضاء وقت الفراغ.

المساعدة على التخفيف من الضغوط والتوترات السلبية والإحباط والصراعات.

ملحوظة: الخليلي بطل النكتة الشعبية في فلسطين.

الكتابة على الجبين

*تضع قصاصة ورقة على جبينك وتقوم بكتابة اسمك من مقطعين بالعربية والانجليزية ورقم جوالك دون أن تزيل الورقة.

*تكتب على ظهر الورقة كلمة واحدة: أحب ____ لا أحب ____ ، سمة تميزني عن غيري ____

رسم كفة اليد واصابع اليد

ترسم كفة اليد مع الاصابع وتقوم بتوزيع حروف اسمك على الاصابع -كل اصبع حرف- وكتابة سمة شخصية تبدأ بحرف من حروف اسمك، وتكتب هدفك الشخصي في الحياة.



ترقيم الأسماء

*يتم كتابة ارقام الحروف.

*تقوم باختيار أرقام حروف اسمك وتجمعها ، وتختار أرقام حروف هدفك في الحياة وتجمعها وتقرن مجموع حروف اسمك مع مجموع حروف هدفك في الحياة.

طريقة حساب الجُمَّل

القيمة العددية	الحرف	القيمة العددية	الحرف	القيمة العددية	الحرف
١٠٠	ق	٢٠	ك	١	أ
٢٠٠	ر	٣٠	ل	٢	ب
٣٠٠	ش	٤٠	م	٣	ج
٤٠٠	ت	٥٠	ن	٤	د
٥٠٠	ث	٦٠	س	٥	هـ
٦٠٠	خ	٧٠	ع	٦	و
٧٠٠	ذ	٨٠	ف	٧	ز
٨٠٠	ض	٩٠	ص	٨	ح
٩٠٠	ظ			٩	ط
١٠٠٠	غ			١٠	ي

تدريب النطق واللغة^١

*تمرين الشهيق والزفير الطويل.....٥٠-١٠٠ مرة صباحا بعد الاستيقاظ من النوم والتكرار مساء قبل النوم.

*التركيز على أن يكون الكلام أثناء الزفير وليس أثناء الشهيق.

*دفع الخدين والشفقتين باللسان وتدوير اللسان في كل الاتجاهات وخارج الشفتين لامتناسص مادة حلوة.

*ممارسة تمرين الغرغرة بالماء عدة مرات يوميا للمساعدة في تدريب وانضاج الحنجرة.

*ممارسة تمرين الزغردة عدة مرات لتدريب اللسان وتقويته كونه عضو النطق الرئيس.

١- تمارين تم تطبيقها في ورشة عمل في مدرسة فلسطين الأساسية للبنات من إحصائي النطق عياد سليمان طميرتي مركز مصادر التربية الخاصة في تربية جنوب الخليل بتاريخ ٢٠١٩/١٠/٢٠م.

- * ممارسة تمرين التصفير وامتصاص الماء بالقشة المخصصة لذلك.
- * ملء الفم بالهواء والصفق على الخدين لإخراج صوت «بوووووم».
- * ممارسة تمرين طفي الشمعة على بعد مسافات ٣٠ سم ، ٤٠ سم ، ٥٠ سم فأكثر.
- * عمل بعض المساجات الدائرية باستعمال زيت الأطفال أو زيت الزيتون للخدين ومنطقة الحنجرة لإزالة الشد في بعض الحالات.
- * تناول بعض أنواع العلكة الصحية للمساعدة على انضاج وسرعة تحريك الفكين.

نشاط العد ضمن المجموعة:

يتم عمل مجموعة على شكل دائري والاستماع للأرقام التي تصدر عن المجموعة من ١-١٠ ، واي تكرار للرقم من قبل أي شخص يخرج الاثنان من اللعبة .

نشاط بر بحر:

يتم تقسيم المشاركين الى مجموعتين متقابلتين، ويتم رسم وتلوين منطقة زرقاء تمثل البحر، المدرب يعطي التعليمات بأن تقفز المجموعة كاملة حسب الكلمة الصادر اما بر أو بحر ويحاول ان يكرر قفزة بر أو قفزة بحر .

نفخ البالونات:

كل شخص يختار مجموعة من البالونات، ويقوم بنفخها ويحتفظ بها، وكل شخص يعرض مشاكل تواجهه بعدد البالونات التي نفخها .



قص قطعة من شريط الشبر:

يختار الشخص قطعة من شريط الشبر أو خيط، ويلف القطعة على اصبعه وهو يحكي عن نفسه وسيرته الذاتية، وإذا توقف يفلت الشريط ويعيد من جديد.

البنانير-الجلول:

اختيار مجموعة من سبعة أشخاص، معها عدد من البنانير-الجلول، مطلوب درجة البنانير على ثلاث قطع بلاستيكية تستخدم لتغطية اسلاك الكهرباء، يمسك كل شخص بقطعة، والآخر يمرر البنانير عليها، ويحصى البنانير التي سلكت بشكل سليم على القطع البلاستيكية دون أن تقع.

قطعة خشبية في رأسها مسمار:

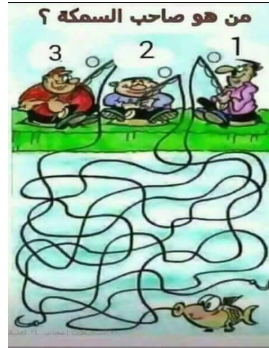
مطلوب من شخص يمسك زميله وأن ينحني بأقصى درجة ممكنة لوضع قطع المغيط على المسمار في القطعة الخشبية على الأرض الموضوعة على مسافة مترين منه، ويحافظ على نفسه ألا يقع على الأرض ويؤذي نفسه .

حركة البندول:

ينحني الشخص الى أقصى درجة ممكنة ويقوم بتحريك يديه على شكل حركة البندول بشكل فردي-3،5،79 ويف مرة واحدة.

تنفس السمكة:

يستنشق الشخص أكبر كمية ممكنة من الهواء عن طريق الأنف ويغلق فمه لأقصى فترة زمنية ممكنة، ثم الاعادة و اخراج الهواء من الفم بعدد فردي 3،5،7،9 *** .



تدوير الرقبة:

حركة الرقبة والرأس الى طرف الكتف-حركة السلام عليكم في الصلاة، ثم الحركة الى الكتف الأيسر بعدد 10،20،** ثم حركة الحنك من الصدر الى الأعلى- يعتمد عدد المرات على الشخص نفسه.

تنشيط حركات الجسم:

*الاستلقاء على الظهر ومقاومة لف الساق للخارج بمساعدة شخص مساند .
*المقاومة اليدوية للداخل.
*الاستلقاء على الجنب ورفع الساق للأعلى مع مقاومة للأسفل.
*الجلوس على الكرسي مع مقاومة مد مفصل الركبة مع لفها للخارج،والضغط للأسفل.

مواصفات الحذاء الطبي:

*تقوس داخلي.
*تمارين يومية لأسفل القدم .
*الجلوس والوقوف على شكل رقم ٧ -وقفة الصلاة-
*المشي بشكل رقم ٧.

المشاهدة-العدة أو العين الثاقبة:

اخراج شخص خارج قاعة التدريب والطلب منه نظرة تأملية في الطبيعة، لمدة دقيقة ثم العودة الى القاعة، وتوجيه الأسئلة له: ماذا رأى.
*اخراج شخص ثاني مع توجيه اسئلة مختلفة له عن الاول.

بموضوع «القراءة الذكية SQ3R

وهي ان تقوم بخمس خطوات تجعل من دراستك علما ومعرفة لا تنسى
تتلخص طريقة (Sq3r) بالخطوات التالية:

استعرض *Survey

اسأل *Question

اقرأ* Read

أجب* Recite

أعد القراءة* Reraed

الخطوة الأولى : تصفح Survey

1-اقرأ الفهرس كاملاً.

كثير من الناس لا يقرؤون فهرس الكتاب رغم أن الفهرس يمثل تلخيص هام لما يحتوي عليه الكتاب.

2-اقرأ مقدمة الكتاب فهي تدور حول موضوع الكتاب.

3-تصفح الكتاب كاملاً ، اقرأ العناوين الرئيسية والفرعية والجداول والرسوم التوضيحية.

الخطوة الثانية : اسأل Question

1-حول اسم وعناوين الفصل إلى أسئلة.

مثال ١ : عنوان فرعي (تعريف الإعلام الإسلامي).

نقوم بتحويله لسؤال كالتالي : ماهو تعريف الإعلام الإسلامي.

مثال ٢ : فصل بعنوان (خصائص الإعلام الإسلامي).

نقوم بتحويله لسؤال كالتالي : ماهي خصائص الإعلام الإسلامي.

الخطوة الثالثة : اقرأ Read

1-عندما تقرأ اقرأ للإجابة عن الأسئلة التي وضعتها بنفسك في الخطوة الثانية.

الخطوة الرابعة : أجب Recite

2-ارجع للكتاب مرة أخرى وتصفح من جديد ومن خلال مرورك على الأسئلة

التي وضعتها بنفسك سابقاً (في الخطوة الثانية) قم بالإجابة على الأسئلة التي وضعتها في الخطوة الثانية ولكن دون أن تقرأ من الكتاب (سمع لنفسك).

3-في حال لم تستطع الإجابة على الأسئلة بشكل جيد أو بشكل كامل ،عندها انتقل للخطوة الخامسة والأخيرة.

الخطوة الخامسة : أعد القراءة Reraed

1-اقرأ مرة أخرى فقط أجوبة الأسئلة التي لم تستطع تذكر أجوبتها بشكل جيد.

توفر هذه الطريقة الوقت كما تتيح لك مزيداً من الفهم والتركيز ، فمن خلال اختبار على مجموعتين من القراء الأولى قرأت بطريقة (Sq3r) والثانية قرأت بدون هذه الطريقة كانت نتيجة المجموعة الأولى في فهم الكتاب أفضل بكثير من المجموعة الثانية.



ربط البالون بالرجل:

كل شخص يربط بالون برجله ن ويقوم بحركة مستمرة في القاعة، و الفائز كل من يحتفظ بالونه، ملحوظة: لم يطلب من المشاركين تفجير بالون الآخر، ويعكس النشاط النظرة الايجابية وتقبل الآخر أو السلبية.

الكرسي الانفعالي:

وضع ورقة فارغة على كرسي ، يقوم الشخص بأخذ الورقة وقراءة ما فيها - رسالة، خطاب ، شهادة ، شكوى ، مخالفة ن فاتورة ، خارطة ن جائزة . ملحوظة: يعبر الشخص عما يدور في داخله.

تمييز الأصوات:

الجميع يغلق عينيه ويضع رأسه على الطاولة، أو تغمية العينين ، ويقوم شخص ما اصدار أصوات متنوعة في الحدة والشدة والدرجة ، والطلب من المجموعة تمييز الأصوات.

العزف الموسيقي

*الاصغاء الى مقاطع موسيقية نمط حزين ، نمط الفرح ، نمط الصخب مع التمييز بينها.

*كل شخص يمسك أداة موسيقية ويعزف عليها لمدة ثلاث دقائق.

حائط الشعر والأدب - بعثرة الكلمات:

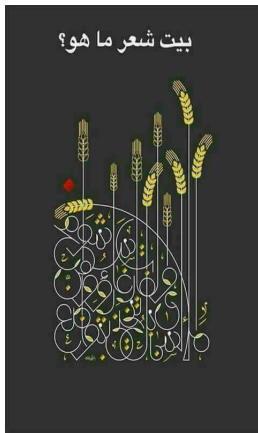
أكلت ديكا وديكا
وديكن وديكن،
فكم ديكا أكلت؟

توزيع كلمات بيتين من الشعر غير مالوفة للمشاركين بشكل عشوائي، الطلب من المشاركين تجميع الكلمات وعمل بيتين شعر او أكثر.

رتب الأنماط الشعرية الأدبية حسب أهميتها لك: الفخر، الحماسة ، الرثاء، الغزل العذري الصريح، الوصف ، الهجاء، المديح، الزهد ، الحكمة.

مثال : كون قصيدة لها معنى من الكلمات المبعثرة الآتية:

منار، لك، الدروب، يا، كل، سنابل، في، ولأنت، في، فخار، النفوس، ميدانه، في، وجه، فلأنت، الحق، عنه، ودل، فيك، الخير)

الشعر

كن كالنخيل عن الأحقاد مرتفعاً
يرمى بحجر فيرمي أطيب الثمر



لك يا (سنابل) في النفوس فخارُ
الخيرُ فيكِ ودلٌّ عنه شعارُ
فلأنت وجهُ الحقِ في ميدانه
ولأنتِ في كلِّ الدروبِ منارُ

حائط الأمل:

ترتب حسب الأولوية: نشر العلم، التطوع، الصلاة ، الصوم ، الصدقة ، بر
الوالدين ، صلة الرحم ، الصبر ، الاحتساب .

قصة جميلة (منقولة):

جلس الزوج أمام مكتبه وأمسك بقلمه ، وكتب : ”في السنة الماضية ، أجريت
عملية إزالة المرارة ، ولازمت الفراش عدة شهور ، وبلغت الستين من العمر ؛
فتركت وظيفتي المهمة في دار النشر التي ظلت أعمل بها ثلاثين عاماً ، وتوفي
والدي ، ورسب ابني في بكالوريوس كلية الطب ؛ لتعطله عن الدراسة عدة شهور
بسبب إصابته في حادث سيارة ، وفي نهاية الصفحة كتب : يالها من ”سنة سيئة
للغاية !!“ ، ودخلت زوجته غرفة مكتبه ، ولاحظت شروده ، فاقتربت منه ، ومن
فوق كتفه قرأت ما كتب.. فتركت الغرفة بهدوء ، من دون أن تقول شيئاً..

لكنها وبعد عدة دقائق عادت وقد أمسكت بيدها ورقة أخرى ، وضعتها
بهدوء بجوار الورقة التي سبق أن كتبها زوجها.. فتناول الزوج ورقة زوجته ، وقرأ
فيها : ”في السنة الماضية.. شغيت من آلام المرارة التي عذبتك سنوات طويلة ،
وبلغت الستين وأنت في تمام الصحة.. وستتفرغ للكتابة والتأليف بعد أن تم التعاقد
معك على نشر أكثر من كتاب مهم.. وعاش والدك حتى بلغ الخامسة والثمانين
من غير أن يسبب لأحد أي متاعب ، وتوفي في هدوء من غير أن يتألم.. ونجا
ابنك من الموت في حادث السيارة وشفي بغير أية عاهات أو مضاعفات.. ،
وختمت الزوجة عبارتها قائلة : ”يالها من سنة أكرمنا الله بها وانتهت بكل خير.“

لاحظوا.. الأحداث نفسها لكن بنظرة مختلفة.. دائماً ننظر إلى ما ينقصنا ؛ لذلك لا نحمد الله على نعمه.. دائماً ننظر إلى ما سلب منا ؛ لذلك نقصر في حمده على ما أعطانا.. قال تعالى : ﴿ وَإِنَّ رَبَّكَ لَذُو فَضْلٍ عَلَى النَّاسِ وَلَكِنَّ أَكْثَرَهُمْ لَا يَشْكُرُونَ ﴾ اللهم اجعلنا من الشاكرين الذاكرين.

عروس الأمانى:

وضع لعبة -دمية- عليها ثوب العروس ن يقف المشاركون حولها على شكل دائرة، وكل واحد يكتب أمانيه ويرميها على العروس .



الشبكة العنكبوتية:

جلسة دائرية ، كل شخص يمسك طبة الخيوط ويمررها الى زميله الذي يختاره وهكذا الى أن تمر على الجميع-يشكل الجميع شبكة عنكبوتية.



اللوحة الدوارة:

كل شخص يرسم خط أو اثتان ، ويمرر الورقه باتجاه اليمين وكل واحد يرسم الخطوط الى أن تمر على الجميع وترجع الى الشخص الأول .



رفع الكأس الزجاجية بمصاصة بلاستيكية:

يستخدم مهارته في كيفية رفع الكاس الزجاجية بمصاصة بلاستيكية ونقلها من مكانها الى ظهر الطاولة، والفائز الذي يقوم برفع أكبر عدد ممكن من الكؤوس الزجاجية .

*تطوير الحياة المهنية:

يجب مراعاة طبيعة سوق العمل ، ادراك الذات، بناء المهارات الأساسية والتوجهات الايجابية ، وضع الخطط واتخاذ القرارات المتعلقة بالحاضرن البحث عن العمل وتطويره ، الحفاظ على النجاح وادارة الفترات الانتقالية ، والثقة بالنفس والايمان بالمستقبل.مقتبس من دليل التوجيه والارشاد المهني والوظيفي-وزارة التربية والتعليم ووزارة العمل الفلسطينية ،

*الزوايا التعليمية لغرفة صف نموذجية:

زاوية القوانين الصفية، زاوية مفاهيم الزمان والمكان، زاوية اللغة العربية، زاوية الرياضيات، زاوية التكنولوجيا ، زاوية المكتبة ، زاوية الألعاب والوسائل التربوية ، زاوية الدراما والمسرح والموسيقى ، ويمر الطالب بها جميعا حسب الموقف التعليمي.من دليل معلم التربية الخاصة في فلسطين 2013م.

ماذا نقيم??

- *تحقيق الأهداف *الاستيعاب. *تفعل المشاركين. *اسلوب العمل.
- *التعلم الذاتي *لو دامت لغيرك ما آلت إليك. *حق التعليم للجميع.
- *نحو تحقيق مبدأ تكافؤ الفرص. *نحو مناخ تربوي فعال.

*ركز تَجِرْ . *ينتقدونك ثم يقلدونك.

* كيف نقيم؟؟

* طرح الأسئلة. * وسائل معينة. * أوراق عمل. * مسابقات. * تغذية راجعة. * تمارين كتابية.

* الملاحظة * المذكرات الشخصية - صحائف التعلم.

معايير تقييم المؤسسة:

* التخطيط الاستراتيجي. * المبادرات الابداعية. * التقنيات. * إدارة الموارد البشرية. * إدارة العمليات. * خدمة الزبائن. * الإدارة العامة.

التغذية الراجعة:

* عمل حلقة دائرية ويقوم كل شخص بذكر ايجابية أو سلبية عن اللقاء التدريبي، أو الكتابة على ورقة منفصلة ، او تهبئة استبانة.

مواعظ وماثورات تربوية

* “إن الله يحب اذا عمل أحدكم عملاً أن يتقنه” الرسول محمد صلى الله عليه وسلم.

* “من أفضل الأعمال التي يمكنك تأديتها للآخرين هي مساعدتهم في معرفة كيفية تحسين أدائهم» ويس روبرتس

«العطاء يعني الأخذ، وعندما نركز انتباهنا على العطاء والاندماج مع الآخرين يزول الخوف ونتقبل الإصلاح”-جامبولسكي

«اطرح علي، وقد لا اصدقك، انتقدني وقد لا احبك تجاهلني وقد لا اسامحك , شجعتني ولن انسأك”-آرثر وارد *محاولة تطبيق أفكار جديدة بوساطة أشخاص يعتقدون افكاراً قديمة هي مضيعة للجهد والوقت.

*الشخص المُقدِّر للآخرين Appreciated يمتلك العاطفة القوية نحو المهنة ، ومصدر إلهام للآخرين ، سعيد بعمله ، يحبه ويتذكره الجميع طيلة حياته.

* مثلما تترك بعض الأطعمة لتبرد قليلا ليسهل عليك تناولها ، اترك بعض الخلافات تهذا قليلا ليسهل عليك حلها.

* الأشياء الجميلة في داخلنا ، وليست في الأحداث ، فعندما تمتلك عينا جميلة
فترى كل شيء حولك جميل ، وعندما تمتلك نفسا راضية ، سترضى ولو بالقليل.
* الطريق الوحيد لإنجاز عمل عظيم ، هو أن تحب ما تعمل.
* خذ وقتا لبناء مجتمع من خلال فريق حل المشكلات.
* أفضل المربين هم أولئك الذين يشيرون عليك الى أين تنتظر ، لكن لا يخبروك
ماذا ترى.
* علمني قميص يوسف-عليه السلام- أن أنزع الياس من قلبي ،مهما بلغت في
حالة البؤس ، ففي الغيب أسرار عجيبة عسى الله أن يأتيني بهم جميعا.
* اجتنب من النساء سبعا: المنانة ، والأنانة ، والحنانة ، والسراقة ، والحداقة ،
والبراقة ، والشداقة.-حديث شريف.

* الدنيا M6:

مأكول، مشروب، ملبوس، مشموم، مركوب، مذاق.

الدمج:

مفهوم الدمج ، أنواع الدمج ، طرق الدمج أهمية الدمج، النتائج.

أنماط التعلم:

*البصري-Visual

*السمعي-Auditory

*الحركي-Kinesthetic-

*اللمسي - touchoul

*الخيال أهم من المعرفة.

*ايما امرأة لا ترمي قنينة عطر فارغة ، هي امرأة لا تبور في أرضها الذكريات.

*لا يوجد فرق بين لون الملح ولون السكر ، لكن ستعرف الفرق بعد التجربة،
كذلك هم البشر.

*يرتبط النجاح بالعمل ، ويتحرك الناجحون باستمرار ويرتكبون الأخطاء ويتعلمون
منها ولكنهم لا يتوقفون عن الحركة.

- * لا أحد يستحق دموعك ، فمن يستحقها لن يدعك تذرفها .
- * الديمقراطية لا تصلح لمجتمع جاهل لأن أغلبية من الحمير تحدد مصيرك-جورج برناردشو-.
- * أخطاء التفكير القاتلة التبسيط والتعميم والانتقائية.
- * اسمع ثم ابتسم ثم تجاهل ، رحم الله إمرأً تجاهل لأجل بقاء الود.
- * لا تدع احد يرسم خرائط حياتك ، فهناك من لا يحترم الحدود.
- * لا يمكنك أن ترى صورتك في الماء وهو يغلي ، ولا ترى الأمور على حقيقتها وأنت غضبان.
- * تعلم الصيد قبل الأكل.
- * ليس كل من يكتب عن الحب محب، فالسجين أكثر كتاباته عن الحرية.
- * التجاهل صدقة جارية على فقراء الأدب.
- * اتبع استراتيجية حاول لمن يقول لا اقدر ، وتعلم لمن يقول لا أعرف ، وجرب لمن يقول مستحيل.
- * أنا أبتسم إذا أنا موجود.
- * الإحترام الزائد للبعض قد يعود عليك بالعوض.
- * لا تخف من صوت الرصاص ، الرصاصة التي تقتلك لا تسمع صوتها. * إختلط بالاشخاص الإيجابيين لأنهم سيؤثرون في أفكارك وعقلك وسلوكك ، وستتحول لشخص إيجابي بشكل لا شعوري ثم ستبدا في التأثير في الآخرين.
- * لا تجادل الجاهل لأنه لن يفهم، ولا العنيد لأنه لن يقتنع ، ولا المتحيز لأنه لن يسمع ، ولا الانتهازي لأنه سيستغل ما تقول لصالحه.
- * إذا سألت كريما حاجة فدعه يفكر ، فإنه لا يفكر الا في خير ، وغذا سألت لئima حاجة فعاجله ، فإنه إن فكر عاد الى طبعه.
- * أنظر للماضي باعتباره غرفة مغلقة أو منفصلة لا يمكنك أن تعيش فيها.
- * نقادي السلبيات بالابتعاد عن اللوم والمقارنة والعيش في الماضي والنقد والأنانية.
- * تصدق وإعمل الخير ، لا يوجد للكفن جيوب.
- * عندما تعطي وعداً تزرع أملاً، وعندما تقي بوعدك تحصد ثقة.
- * حين نعلم الانسان التفكير فإننا نحرره ، وحين نلفنه فغننا نضمه للقطيع-علي عزت بيجوفيتش.

- * العمل على تعزيز ثقافة الاحساس بالمسؤولية.
- * الحوار والإحترام المتبادل بين الأب والأم هو الغذاء الحقيقي لعقل الطفل ، والصور الراسخة التي ستحكم مستقبل علاقاته في المستقبل.
- * الأيام تمضي والصالحات والإيجابيات تبقى.
- * البيت السعيد ليس هو الذي يخلو من الخلافات ، وإنما يضم زوجين يعرفان كيف يختلفان دون أن يخسر كل منهما الآخر أو ينقص من رصيد احترامه.
- * المياه المغلية التي تجعل البطاطا طرية هي نفسها التي تجعل البيض المسلوق قاسيا ، ليست الظروف التي تجعلك تختلف بل معدنك.
- * تحديد الأهداف والآمال المشتركة بين الزوجين يروي مشاعر الحب وينمي العلاقة الزوجية ، فالحب بل أمل أو هدف لا معنى له.
- * جالس العلماء بعقلك والأمراء بعلمك.
- * يفشل الناس أحيانا ليس بسبب نقص في القدرات ، ولكن بسبب نقص في الإلتزام-زيج زيجلار-.
- * دعه يعمل دع يمر.
- * في أناس تحترمني وفي أناس تحترمني.
- * القلوب السيئة كالسمسار الاعوج ، كيفما طرقته لن يستقيم لك.
- * شيئان يدمران الشخص الإنشغال بالماضي ، والإنشغال بالناس.
- * وسائل الدفاع عن الذات: الكبت ، الاسقاط ، التحويل ، الانسحاب، التبرير ، التقمص ، رد الفعل العكسي ، التثبيت ، النكوص ، النقل-الابدال والازاحة ، التعويض ، التسامي ، الانكار، العزل.
- * رب حسناء حوت كل المفاتن وعقلها في جيب حقيبتها يقبع.
- * من يضع الاطار يتحكم في النتائج، فهل تشرب القهوة أم الشاي؟
- * المطلوب قبل المرغوب.
- * استخدم ابتسامتك لتغيير الحياة ، ولا تجعل الحياة تغير ابتسامتك.
- * الأفكار لا يقتلها الرصاص.
- * اذا شاورت العاقل ، صار عقله لك.
- * الناس في خوف الذل في ذل-علي بن ابي طالب كرم الله وجهه.

*المصلحة الشخصية هي دائما الصخرة التي تتحطم عليها اقوى المبادئ.توفيق الحكيم.

*الفرق بين أُمي والآخرين ، أن الآخرين يتمنون ألا يروني حزينا ، وأما أُمي فتمننى أن تحمل الحزن عني-محمود درويش.

*لا يبوح الورد باحتياجه للماء ، إما ان يُسقى ويعيش أو يموت بهدوء .

*مأساة الحياة لا تكمن في عدم وضوح الهدف ، ولكنها تكمن في ألا يكون لك هدف تحاول الوصول اليه-بنيامين هاینر-.

*رغم الدمار خيارنا الابتكار.

*المفاتيح للنجاح: الدوافع ، المرونة ، الصبر ، الانضباط ، الفعل والتوقع ، الالتزام ، المرونة ، المهارة ، الطاقة ، التصور .

*بعض الجرائم لا يعاقب عليها القانون ، لكن تعاقب عليها الأيام بقوة ، وإسألوا الذين ظلموا.

*الفساد أسوأ من الرذيلة ، فالرذيلة تفسد أخلاق فرد واحد ، لكن الفساد يفسد أخلاق الدولة بأكملها .

*لا قيمة للخشب أمام الذهب ، لكن عندما نغرق في البحر سنبحث عن الخشب لنجو ونترك الذهب -ربما لا تدرك النفع الموجود في الآخرين الا متأخرا-.

*في المواقف يظهر الأصدقاء، وفي الشدائد يظهر الرجال ، وفي الأفراح يظهر الزائفون ، وفي الغضب تظهر التربية.

*إذا أردت هدم الحضارة فعليك بهدم الأسرة وتغييب دور الأهل، وهدم التعليم وإسقاط القدوة بالعلماء.

*لا تتناول فنتضاءل.

*تأتي الأفكار أثناء الأكل ، قيادة السيارة ، غسل الملابس ، شرب القهوة ، القراءة ، الركض ، الاستحمام ، النوم ، افضلها اثناء القراءة.

*كن قويا بدون قسوة ، طيبا بدون سذاجة ، جريئا بدون حماقة ، واثقا بدون غرور .

*لا تحاول الإنتصار في كل الخلافات، فأحيانا كسب القلوب أولى من كسب المواقف-شكسبير . *كل متوقع آت-علي بن أبي طالب.

*إن فقدت مكان بذورك التي بذرتها وما ، سيخبرك المطر أين زرعتها.
*إذا أردت أن يوقرك - يرحمك ، يسترك ، يساعدك- أحد فوقه أو ارحمه أو استره
أو ساعده.

*إذا أردت أن يستمعوا اليك ليفهموك فاستمع اليهم لتفهمهم أولاً.
*لا تتوقع من الناس أن يصبروا عليك الا إذا صبرت عليهم ابتداء.
*صدى الحياة : ستجد ما قدمت وستحصد ما زرعت ، والحياة مرآة أعمالك
وصدى أقوالك.

*مرتكزات النجاح:

*المعرفة * .الرؤية المستقبلية *الابتكار . *إدارة الوقت . *العمل الجاد . *إتخاذ
القرار . *القيادة.
*ضرورة العمل على التنويع في تطبيق استراتيجيات المشاركة الناشطة ، والبيان
العملي ، والتقييم المستمر ، والممارسة والمعلومات والدعم.

الموهبة واستراتيجياتها التربوية:

الأنشطة التعليمية:

- قم بزيارة المكتبة وتعرف على الدراسات العلمية حول الموهوبين وطرق تعليمهم،
وقم بزيارة الجامعات واطلع على كتاب رعاية ذوي الحاجات الخاصة - الفصل
الخاص بالطفل الموهوب.

- على المعلم أن يحضر فيلماً تعليمياً داخل غرفة الصف عن الموهوبين وكيفية
تعليمهم، وفيلماً آخر عن بطيئي التعلم وكيفية تعليمهم.

- القيام بأنشطة جماعية بأسلوب التعلم التعاوني وأن يكون الموهوب عضواً في
الجماعة وتوزيع الأدوار داخل المجموعة وكل واحد يعرف دوره والمهمة الملقاة على
عاتقه وأن يتم تبادل الأدوار بين فترة وأخرى.

- القيام بزيارة ميدانية لإحدى مدارس التعليم الجامع والتباحث مع مدير المدرسة
والمعلمين والمرشدين في الأنشطة التي تقدم للطلاب بما فيهم ذوي الاحتياجات
الخاصة.

- قم بمراجعة عضو فريق التعليم الجامع-مرشد التعليم الجامع- في مديرية التربية والاستفادة من خبراته في التعامل مع ذوي الاحتياجات الخاصة.
- قم بدراسة حالة في المدرسة وضع خطة تعليمية لتنمية الجوانب الاجتماعية والانفعالية والنفسية لدى الطلبة من ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ا طرح قضية اجتماعية على الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة (الموهوبين) واستخدم أسلوب العصف الذهني والتوليد الفكري بحل هذه المشاكل.
- استخدم أسلوب كتابة المذكرات الشخصية في متابعة حالات الطلاب ذوي الاحتياجات الخاصة.
- أشرك الأهل ومؤسسات المجتمع المحلي في التخطيط لأنشطة جماعية داخل المدرسة وخارجها مع الإدارة والمعلمين.
- اختر مجموعة من الطلبة في مدرستك من الموهوبين في مجالات متنوعة واستخدم طريقة البرلمان الصوري لمناقشة بعض المشاكل والقضايا التعليمية أو الاجتماعية وآلية وضع بدائل وحلول لها.
- بعد نجاح النشاط السابق (البرلمان الصوري) كوّن نادي للموهوبين في مدرستك وشارك في الإشراف على النادي المرشد التربوي وعضو فريق التعليم الجامع في المديرية.
- قم بالتنسيق مع المراكز الشبابية والأندية المهمة بتنمية المواهب واستند من خبراتها لخدمة ذوي المواهب في مدرستك.
- كوّن لجنة إعلامية من الطلبة واقترح عليهم إصدار نشرة أو مجلة من إعدادهم بالتنسيق مع نقابة الصحفيين أو مع المؤسسات الإعلامية في منطقتك للاستفادة من خدماتهم وخبراتهم في هذا الجانب.
- خصص جائزة سنوية لأفضل عمل قام به طلبة المدرسة عبروا فيه عن مواهبهم أو شهادة تقدير تقدم في حفل مدرسي خاص بهذه المناسبة.

إذا كان لديك اقتراحات أو أنشطة تعمل على تنمية وصقل المواهب أرسل بها إلى عضو فريق التعليم الجامع في المديرية أو إدارة البرنامج في وزارة التربية والتعليم ونكون شاكرين لكم حسن تعاونكم.

مفهوم الحماية والاساءة والاهمال والعنف:

*أنواع العنف : إهمال وعنف نفسي وجسدي وجنسي.

*معايير السلوك - الانحراف ، والضائقة ، ويشكل خطر عليه او على الآخرين ، وسوء أداء والتي تعرف ب D4

Dysfunction- Danger-Deviant-Destress

والتي يحكمها العلاقة الهرمية في السيطرة وأشارت الدراسات الى أن الاعتداء على الذكور في الطفولة المبكرة أكثر من البنات لكن مع تقدم العمر يحصل العكس ومع مرور الوقت يحصل العجز المتعلم وهو التصرف الطبيعي في المكان غير الطبيعي كاحترام النظام على حاجز يجبر السكان على التوقف والترويض ، واللجوء الى آلية التدويت والتماهي مع المعتدي كالضحك في موقف غير ملائم للتغلب على الحرج والتي تعرف

Manic Defens الوصول الى مرحلة فصل ذاكرة المشاعر Splite

*التربية الجنسية تبدأ منذ لحظة الولادة باختيار الاسم والملبس وطريقة التعامل مع الجسد

*لماذا يوصف الشخص بأنه معاق سمعي بصري **** ولكن لا نحكي ان الشخص مريض بالسكري أو السرطان أو ****؟؟؟؟

*آلية النظر الى السلوك المثالي ، الحد الأقصى ، الممكن الحالي ، والحد الأدنى
Ideal -Optimal-Possible-Mini

نشاط التوقعات والواقع وأحلام المستقبل:

اختيار الابن البكر ومناقشة التوقعات عند الحمل ، الواقع بعد الولادة ، وأحلام المستقبل المتعلقة به .

*مراحل الصدمة والفقدان

مرحلة التجمد ومرحلة الغضب ومرحلة اللوم والتبني لو ، ومرحلة الحزن

الشديد ومرحلة المفاوضات مع الذات للعودة الى الحياة من خلال النموذج ثنائي المسار للحداد من حيث الأداء والمشاعر العالقة -الأفكار الداخلية وكذلك الحدود الآمنة -القريب والغريب والسلوك الاجتماعي المقبول وغير المقبول والعام والخاص وعلى رأي المثل الشعبي اللي ما عنده راس عنده رجلين. -من ورشة عمل الحماية للاطفال بتاريخ ١٥-١٦/٣/٢٠١٧ م -مؤسسة قادر -المدربهة د. يعاد غنادري من المركز الفلسطيني للإرشاد.

اختبار نمط الذكاءات المتعددة بالاستناد الى نظرية جاردنر:

برجاء اختيار البديل والذي يتلاءم معك بوضع اشارة (+) بجانب كل جملة أو عبارة تطابق قدرتك بهذا المجال.

أولاً-الذكاء الكلامي: اللغوي

- 1-الكتب مهمة جدا عندي.
 - 2-أسمع كلمات في رأسي عندما أقرأها في الكتاب أو قبل قولها أو كتابتها.
 - 3-استمتع واستفيد عند الإصغاء لراديو أو مسجل أكثر من مشاهدة التلفزيون أو أفلام السينما.
 - 4-أهوى ألعبا كلامية-لغوية-مثل مربع الكلمات الناقصة.
 - 5-أحب تسلية نفسي أو الآخرين بوساطة لعب كلمات متشابهة مثل خيط حرير على حيط خليل، أو قوافي من كلمات متسلسلة.
 - 6-يستوقفني الناس أحيانا، ويطلبون مني شرح كلمات أستعملها أثناء الكلام والكتابة، لأنها غريبة ومن ابتكاري.
 - 7-يعد الأدب أحب المواضيع إلي، ومن ثم التاريخ والمدنيات أثناء فترة الدراسة في المدرسة أكثر من الفيزياء والرياضيات والكيمياء والبيولوجيا.
 - 8-أنتبه للكلمات المكتوبة على اللافتات، والإعلانات أكثر من الانتباه إلى المناظر الطبيعية عندما أسوق السيارة بسرعة عالية في الشارع.
 - 9-خلال حديث ما فإنني أتطرق إلى أمور قرأتها وسمعتها.
 - 10-في الآونة الأخيرة كتبت شيئا خاصا كنت فخورا به وأيضا حاز على إعجاب وتقدير الآخرين.
- المجموع ()

ثانيا: الذكاء الحسابي-المنطقي:

- 1-أقوم بحساب أعداد في رأسي بسهولة.
 - 2-الرياضيات والعلوم كانتا من أحب المواضيع إلى قلبي أثناء الدراسة.
 - 3-أحب الفوازير والألغاز التي تتطلب تفكيراً منطقياً.
 - 4-أحب إجراء تجارب نجاب صغيرة مثل:ماذا يحدث لو ومثلاً ماذا يحدث إذا ضاعفت كمية الماء التي اسقي بها النباتات البيتية كل أسبوع.
 - 5-أتعقب التطورات العلمية الحديثة كلها.
 - 6-اعتقد بأنه يوجد لكل أمر سبب ومبرر.
 - 7-أفكر أحياناً بمصطلحات واضحة مجردة، من غير كلمات وتشبيهات.
 - 8-أحب إيجاد عطل منطقي بأقوال وأعمال الناس في البيت والعمل وفي كل إطار.
 - 9-أشعر براحة أكبر في الأمور التي تم قياسها وتقديرها وتصنيفها وتحليلها بطريقة معينة.
 - 10-لدي صفات حسابية أخرى.
- المجموع ()

ثالثاً: ذكاء إدراك الحيز-المكان-

- 1-أرى صوراً مرئية واضحة عندما أغمض عيني وفي أحيان متقاربة.
 - 2-لدي حساسية للون معين.
 - 3-أستعمل كاميرا عادية أو كاميرا فيديو لتصوير الأمور التي أشاهدها من حولي.
 - 4-أحب لعب متاهات ومسارات وألعاباً مرئية.
 - 5-أحلم أحلاماً صورية مفصلة جداً.
 - 6-أستطيع بشكل عام، أن أجد طريقي وفي مكان جديد غير معروف من قبل.
 - 7-أحب الرسم والخربشة.
 - 8-واجهت في المدرسة صعوبة في موضوع الجبر أكثر من موضوع المثلثات.
 - 9-يمكنني بسهولة أن أتصور كيف يمكن أن يبدو شيء ما من فوق-نظرة من السماء-.
 - 10-أفضل قراءة مواد تصاحبها صور ورسومات ومطالعتها.
- المجموع ()

رابعاً: الذكاء الحركي-الجسدي:

- 1-أهتم بشكل دائم بمجال رياضي أو في فعالية جسمية واحدة على الأقل.
- 2-أحب العمل باليدين، والخياطة والنسيج والنجارة والنحت وبناء مجسمات لبنايات.
- 3-الأفكار الجديدة تأتيني أثناء المشي على الأقدام والركض،أو نشاط جسماني آخر.
- 4-أقضي معظم أوقات الفراغ خارج البيت.
- 5-أثناء حديثي فغثي استعين بحركات اليد وأعضاء أخرى للجسم بشكل واضح.
- 6-اشعر بأنني ملزم بلمس أغراض معينة من أجل التعرف إليها.
- 7-أحب مغامرات مختلفة ومتنوعة ونشاطات جسمية خطيرة.
- 8-يمكنني وصف نفسي كصاحب قدرة عالية على التوازن الجسمي.
- 9-اشعر بأنني ملزم بتجربة مهارة جديدة وليس القراءة عنها أو رؤية فلم مصور يصف هذه المهارة.

المجموع ()

خامساً:الذكاء الموسيقي

- 1-لدي صوت جميل.
- 2-استطيع تميز التزييف بالصوت.
- 3-أكثر من سماع الموسيقى من الراديو، وكاسيت وأسطوانات مختلفة.
- 4-حياتي تعيسة بدون موسيقى.
- 5-أجد نفسي أحيانا ألحن وأدندن لحن أغنية معينة.
- 6-يمكنني الاندماج بإيقاع موسيقي معين من خلال استعمال أداة بسيطة للعزف.
- 7-أعرف الكثير من الأغاني والألحان لمنتجين مختلفين ومتعدين.
- 8-استطيع أن أعيد بشكل دقيق مقطوعة موسيقية بعد سماعها للمرة الأولى.
- 9-أدق وانقر أحيانا على الطاولة أثناء تعلم أمر جديد.

المجموع ()

سادسا: الذكاء الاجتماعي

- 1- يميل الناس في الحي استشارتي في أمور مختلفة.
 - 2- أفضل فروعاً رياضية جماعية مثل كرة السلة أو كرة الطائرة أكثر من الفروع الفردية مثل السباق أو الركض.
 - 3- عند مواجهة مشكلة معينة أحاول دائماً استشارة الآخرين ولا أحاول حلها وحدي.
 - 4- أفضل ألعاباً مع مجموعة مثل لعبة البطاقات-الشدة- أكثر من ألعاب فردية مثل ألعاب الفيديو.
 - 5- أحب أن أعلم أمور أجيدها لأفراد ومجموعات.
 - 6- عندي قدرة قيادية حسب رأي الآخرين واعتقادهم.
 - 7- أشعر بالراحة في التواجد مع الناس.
 - 8- أحب المشاركة في فعاليات اجتماعية متعلقة بالعمل والجمهور.
 - 9- أفضل قضاء ساعات المساء بحفلات صاخبة ومفرحة على البقاء وحدي في البيت.
 - 10- لدي على الأقل ثلاثة أصدقاء مقربين مني.
- المجموع ()

سابعا: الذكاء الشخصي-الذاتي:

- 1- أميل لقضاء وقت طويل بالتأملات والتفكير في مواضيع مهمة.
- 2- أشارك-أو شاركت-في ورشة عمل أو لقاءات استشارة حول التطور الشخصي.
- 3- بإمكانني الانتعاش بسرعة من الفشل.
- 4- لدي هواية أو مجال اهتمام احتفظ به لنفسه.
- 5- لدي أهداف مهمة في الحياة وأكثر التفكير بها بشكل دائم.
- 6- يمكنني تمييز قدراتي ونقاط القوة ونقاط الضعف عندي-أحياناً أحصل على موافقة لذلك من الآخرين.
- 7- كنت أفضل قضاء نهاية الأسبوع في كوخ على الجبال وحدي أكثر من إجازة مليئة بصحبة الكثير من الناس.

- 8- اعتقد بأني صاحب إرادة قوية وتفكير مستقل.
- 9- أدون في سجل مذكراتي الأمور الداخلية التي تراودني.
- 10- أعمل بشكل حر ومستقل أو على الأقل فكرت في الماضي أن أدير عملا خاصا به.
- المجموع ()

تشكيل لجنة الدعم والمساندة لذوي الإعاقة-لجنة الاصدقاء

أهداف لجنة الأصدقاء - الدعم و المساندة :

- * دعم الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في التعليم وممارسة حياته كإنسان.
- * التأكيد على مبدأ حق التعليم للجميع.
- * رفع مستوى تقبل الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة نحو ذاتهم وزملائهم.
- * مساعدة الطالب ذوي الاحتياج الخاص وتمكينه للتغلب على المعوقات والصعوبات التي تعترضه.

تشكيل لجنة الأصدقاء - الدعم والمساندة:

يتم تشكيل لجنة الأصدقاء من 5-7 طلاب من طلبة الصف والمحيط الذي يسكن فيه الطالب لمن يرغب في المشاركة بعد توعيتهم بأهمية وهدف تشكيل اللجنة.

مهام لجنة الأصدقاء - الدعم والمساندة:

- تم تحديد المهام والأعمال التالية للجنة الأصدقاء على النحو الآتي:
- * مساعدة الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة على الدمج في المجتمع المدرسي.
- * رفع مستوى تقبل الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في المدرسة من قبل الزملاء.
- * تمكين الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة في المدرسة من التغلب على الصعوبات والمعوقات التي تعترضهم.
- * دعم الطلبة ذوي الاحتياجات الخاصة أكاديميا والأنشطة والفعاليات المدرسية.
- * إشراك ذوي الاحتياجات الخاصة في اللجان والأنشطة و الفعاليات المدرسية.

الإشراف على لجنة الأصدقاء - الدعم والمساندة:

يشرف على تشكيل اللجنة مدير المدرسة والمرشد التربوي ومعلم الصف ومرشد التعليم الجامع والتربية الخاصة في المديرية.

مهام اللجنة المشرفة على لجنة الأصدقاء - الدعم والمساندة:

- * اختيار وتشكيل لجنة الأصدقاء للطالب ذوي احتياج الخاص في المدرسة.
- * عقد الاجتماعات الدورية للجنة الدعم والمساندة لإعطاء التغذية الراجعة.
- * التنسيق مع الجهات المعنية من مؤسسات وأخصائيين ولجان محلية وبرامج عاملة مع ذوي الاحتياجات الخاصة من خلال مديرية التربية والتعليم.
- * القيام بحملات توعية عن المعوقين وحقوقهم بعمل فعاليات وأنشطة تشمل: مجالات حائط، ورش عمل، ندوات ومحاضرات، الحديث في الإذاعة المدرسية، توزيع نشرات وبوسترات وكاريكاتيرات وملصقات حول الإعاقة، وعرض أفلام توثيقية حول تجارب ناجحة في الدمج.
- * عمل برنامج تبادل زيارات للطالب ذوي الاحتياج الخاص بالاتفاق مع الأهل ومتابعة من المرشد التربوي في المدرسة.

برنامج الدعم الأكاديمي للجنة الأصدقاء - الدعم و المساندة :

يتم عمل برنامج ومساندة من قبل الطلبة لمساعدة الطالب ذوي الاحتياج الخاص تم فيه تحديد اليوم و الساعة و تاريخ الزيارة و اسم الطالب و المبحث الذي يقوم فيه و الدرس أو الموضوع خاصة للمواد الأساسية و العلمية ومتابعة من معلم المبحث و مربي الصف حيث يقوم الطالب المعلم بتحضير الدرس و قراءته جيدا و يراجع المادة ذوي الاحتياج الخاص - نمط التعليم المساند.

الدراما:

من أنواع الفنون التي تعتمد على تجسيد قصة، متطلباتها الفراغ وشخص يقوم بدور غير نفسه ، يعرض أمام اشخاص آخرين يوافقون على هذا التظاهر، اما اصل الكلمة فهو يوناني ويعني الفعل.تعريف (تري هودجسون).

فالدراما وسيلة وهدف فهي الوعاء الذي يتم بداخله التعبير عن الذات وتوضيح المشاعر والافكار والأحلام والمواقف المختلفة، وتعمل على تأكيد بعض المفاهيم واكساب المتدربين خبرة تدفعهم الى المثابرة والمواصلة من أجل تحقيق هدف محدد قابل للتطبيق والقياس، وعن طريق الدراما تتعمق أواصر الاتصال بين أفراد المجموعة. مقتبس من ايمان عوده، مسرح عشتار -ورشة استخدام المسرح في تعليم طلبة غرف المصادر والصفوف المدمجة-13/5/2013م.

شعارات يوم المعاق:

- ❖ إن تعزيز وعي المعاق لحقوقه والوعي الاجتماعي حول حقوق المعوقين هو المقدمة الأولى لممارستها.
- ❖ المعاق هو الإنسان الذي يواجه عوائق كبيرة في الوصول إلى مختلف النظم الاجتماعية المتوفرة للآخرين.
- ❖ الإعاقة لا تلغي الطاقة.
- ❖ نعم لتشكيل لجان التوعية المجتمعية لدعم حقوق المعاقين ومتطلبات تأهيلهم وإعادة اندماجهم في المجتمع.
- ❖ الإعاقة لا تعرف الحدود الاجتماعية فهي غير مقتصرة على فئة أو طبقة أو دين.
- ❖ معا وسويا من أجل بناء برنامج وطني لتأهيل المعاقين وتشغيلهم.
- ❖ نحن المعوقون - لنا الحق في الحياة , إن نعمل ,أن نتنقل , أن نحيا كالآخرين.
- ❖ معا لتحقيق مبدأ تكافؤ الفرص.
- ❖ نحن المعوقون - إننا قادرون على التعلم والعمل والإنتاج والمساهمة في بناء المجتمع.

- ❖ حق التعليم للجميع بغض النظر عن الدين أو الطائفة أو العرق أو الملة أو الإعاقة.
- ❖ نعم لحق المعاق في الحياة الكريمة.
- ❖ نحو مدرسة مرحابة للجميع.
- ❖ حقوق الإنسان لا تتجزأ.
- ❖ نحو بيئة صافية فضلى.
- ❖ نحن المعوقون نطالب بالتشريع المناسب لضمان حقوقنا في التأهيل والرعاية والتعليم والتدريب والعمل والسكن المناسب.
- ❖ نحو مناخ تربوي فعال.
- ❖ يبدأ بيد لنزيل الحواجز المادية والثقافية والاجتماعية من أمام المعوقين.
- ❖ نحو مدرسة لا تستثني أحدا.
- ❖ إن التنمية الاجتماعية الشاملة تتطلب المشاركة الكاملة لجميع فئات السكان بما فيها المعوقين.
- ❖ نحو مجتمع لا يستثني أحدا.
- ❖ نحن المعوقون - نمثل قطاعا واسعا من شعبنا يناضل للقيام بدوره في بناء المجتمع عبر تجسيد مبدأ تكافؤ الفرص والمشاركة
- ❖ الرعاية والتدريب والتأهيل هما المدخل الطبيعي لدمج المعاق وإشراكه في عملية التنمية والاعتماد.
- ❖ في يوم المعاق نقدم تهانينا للمعوقين على درب نضالهم الحقوقي والإنساني.
- ❖ الإعاقة ليست إعاقة الجسد والأعضاء، بل أعاقة النفوس التي تنظر للمعاقين نظرة تكبر وازدراء.
- ❖ نحن المعوقون - لا يكفي الإيمان بحقوقنا بل يجب النضال لتغيير البيئة الطبيعية التي تعيق عملية اندماجنا
- ❖ في المجتمع وفي الشارع والمدرسة والمستشفى والبنائات العامة والمرافق المتوفرة للآخرين.
- ❖ نحن المعوقون - ندعوكم للتضامن مع حقوقنا في يوم المعاق العالمي.
- ❖ للمعوقين الحق في الحياة الكريمة وفي الحصول على الاحترام مهما كان سبب الإعاقة وطبيعتها وشدها.

*يجب ايلاء اهتمام خاص وتحقيق فرص متكافئة لتعليم الافراد بما فيهم ذوي الاحتياجات الخاصة.

*هدف العملية التعليمية هو تحقيق أقصى استثمار ممكن .

*جميع الأفراد ولدوا أحرارا يتمتعون بالكرامة الانسانية ولهم نفس الحقوق في التعليم والعمل والراحة والاستماع.

*يجب أن يتجه التعليم الى اشعال النيران وليس الى إطفائها-بلوتارك-.

اختيار الملابس: كلمات ودلالات:

مقتبس ومنقول لتعميم الفائدة مع تحيات د. ادريس جرادات

حذر د. محمود العواودة على صفحته على شبكة التواصل الاجتماعي - الفيسبوك- من شراء وارتداء ملابس تنتشر في مجتمعاتنا دون أن يدرك كثيرون معاني الكلمات أو الرموز المطبوعة عليها

- Vixen - امرأة سيئة الخلق

- Nude - العارية / العاري

- Whore - عاهر / بغي

- Sow - خنزيرة

- Pig - خنزير

- Theocracy - الشرك بالله

- Hussy - امرأة وقحة / فاجرة

- Vice - رذيلة

- Chorus girl - راقصة الملاهي

- Lusters - شهوات

- Dram - كأس خمر

- Adulterer - فاسق - الزاني

- Eccentricity - شذوذ

- Adultery - زنا

- Charm - تعويذة يستخدمها السحرة

Base-born-ابن زنا

Bawdy - فاجر / فاسق

Mason-ماسوني

Tippler - مدمن خمر

Atheist - ملحد

sister for sale-أخت للبيع

Gap (gay and proud)-شاذ وافتخر ***** هذه أمثلة ، فاحذروها.

نظرية... و عبرة.

-الحروف في اللغة الانجليزية هي:-

A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z

-و ترتيبها بالأرقام هو:-

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22

23 24 25 26

-فإذا أعطي كل حرف في اللغة وزنا بناءً على ترتيبه الأبجدي ؛ مثلاً أول حرف

هو A و وزنه يساوي 1 .. و الحرف Z ووزنه يساوي .. 26

-فإن العمل الجاد

H+A+R+D+W+O+R+K :

8+1+18+4+23+15+18+11=98%

-و المعرفة

K+N+O+W+L+E+D+G+E :

11+14+15+23+12+5+4+7+5=96%

-و الحب

L+O+V+E:

12+15+22+5 = 54%

-و الحظ

L+U+C+K :

12+21+3+11 = 47%

● لا شيء مما سبق سوف يعطيك نتيجة 100% التي تريدها .. طيب ما الذي يعطيك 100%

-هل هي النقود؟ طبعاً لا

$$M+O+N+E+Y=$$

$$13+15+14+5+25=72\%$$

-هل هي القيادة ؟ أيضاً لا

$$L+E+A+D+E+R+S+H+I+P=$$

$$12+5+1+4+5+18+19+8+9\%+16=97$$

● الخلاصة

-لكل مشكلة حل .. فقط ربما إذا غيرنا سلوكنا و أسلوبنا في التعامل..

$$A+T+T+I+T+U+D+E :$$

$$1+20+20+9+20+21+4+5 = 100\%$$

-السلوك بالإنجليزية هو "ATTITUDE" ..

-إذا غيرنا سلوكنا تجاه الحياة ، سوف نحدث تغير حقيقي 100% في حياتنا.

-و هذه نظريه حققها الاسلام قبل قرن و نصف حين قال سبحانه و تعالى: بسم الله الرحمن الرحيم ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ صدق الله العظيم .. سورة

نشاط :اقبلني كما أنا'

هدف النشاط التعرف الى الاختلافات بين ابناء المجتمع الواحد ، الصف الواحد ، وان الاختلافات يجب أن لا تؤدي الى خلافات.

يقوم الشخص بكتابة اسم مدينة ، او قرية ، التي ينتمي اليها ، وفضل وجبة طعام ، وفضل مطرب ، وأحب الألوان اليه ، وأحب الحيوانات ، والتخصص أو الجامعة التي ينتمي اليها .

*رسم جدول بياني بالبيانات .

*الطلب من المشاركين تصنيفها على اللوح.-طريقة ماستر كارد.
النتيجة: ان الاختلافات بيننا لا نقود الى خلافات.

نشاط : محيطي المجتمعي

*تعليق بطاقات على السبورة مكتوب عليها قروي ، مدني ، ابن مخيم.
*يطلب من كل مجموعة أن تكتب معلماتها عن القروي ، المدني ، ابن المخيم .
*تلخيص الاجابات والتوصل الى استنتاجات :أهمية التعرف على الآخرين في حياتنا اليومية في المجتمع الذي نعيش فيه .

نشاط هويتي من انا:

التعرف على معنى الهوية والتفريق بينها وبين بطاقة الهوية وذلك بسؤال الفئة المستهدفة عن معنى الهوية ورصد الاجابات .
*يرسم كل طالب ردة على ورقة بيضاء ويكتب وسطها اسمه ،واسم أفراد عائلته -الأب ، الام ، الأخوة ، الجد ، العائلة -مركبات ثابتة.
*يرسم وردة أخرى ويكتب عليها المدرسة ، مكان السكن ، الجامعة ،... مركبات متغيرة.

*مناقشة كل شخص في مركبات هويته المتغيرة.

*التوصل الى معنى هويتي من أنا .

نشاط : أنا والأصدقاء-أنا والآخرين-خريطة العلاقات الاجتماعية
بهدف التعرف على هويات الآخرين بكتابة أسماء الأصدقاء على رسمة يختارها هو ومناقشته بمركز الأصدقاء على الرسمة -قوة العلاقة-ومن هم على الهامش-فتور العلاقة.

*رسم دائرة ويضع فيه أفراد اسرته سواء داخل الدائرة أو خارجها .

*رسم الاطار العام للمؤسسة -المدرسة-الجامعة-المؤسسة ، وان يعبر عن دوره وماذا يحب ان يكون .

نشاط الهوية

*رصد الاجابات عن مفهوم الهوية .

*توزيع اشكال رسومات على المشاركين.

* يكتب هواياته على الرسمة.

* النتيجة التفريق بين الهوية والهواية.

ماذا يضايقني؟

* كتابة موقف أو قضية واحدة تزعجه يتعلق بالزملاء في الدراسة ، العمل ، البيت ، الحي .

* جمع الأوراق وإعادة ترتيبها وتوزيعها بعشوائية على المشاركين.

* يقوم كل شخص بطرح الحل للمشكلة.

* كل شخص يطرح المشكلة والحل.

* المناقشة والحوار من المشاركين.

* التوصل الى نتيجة ضرورية مشاركة الآخرين ومساعدتهم في حل المشاكل.

معرفة ذاتي

* وضع بطاقات على الطاولة أو على الأرض مكتوب عليها صفات مصغي ، مهتم ، مثابر ، ملتزم ، متسامح ، احترام حقوق وآراء الآخرين ، متواصل ومتحدث مع الآخرين ، مرحب بالآخرين وبأفكارهم ، متحمل مسؤولية ، محب للإثارة ، فضولي ، ودود ، لطيف ، حنون ، متقبل ، متفتح العقل ، مستمع جيد ، مساند ، مشجع .
* صف نفسك وتكلم عن آمالك ومخاوفك ، ونقاط ضعفك وقوتك وأحلامك للمستقبل .

* توزيع ورقة الفهم الذاتي التي تشمل كل الصفات المذكورة آنفا.

* وضع إشارة على السمة التي تطبق عليك ، وعلى الكلمة أو الجملة التي تصف درجة تعاونك مع الآخرين.

احترامي لك: نهارك جميل

بهدف إثارة الوعي الى التفسيرات المختلفة لمصطلح الإحترام .

* يكتب كل مشارك ما هو النهار الجميل بالنسبة له .

* المناقشة بابعاد الاجابة عن مفهوم النهار الجميل.

كتابة قصة المشاركين شخصياتها

* البدء بكتابة قصة كل شخص يشارك في أحداثها .

* مناقشة آلية كتابة القصة.

*التوصل للنتيجة التفاهم بالحوار هو الأسلوب المفضل للتعامل مع الخلافات والاختلافات.

أرى من هنا ما لا تراه انت من هناك:

*يقف أحد المشاركين في مكانه ويصف ما يراه في الغرفة أمام عينيه ،ثم يقف مشترك آخر يجلس في مكان آخر ويصف هو الآخر ما يراه .
*كل واحد منهما يرى أمورا مختلفة والسبب هو أن الموقع يؤثر على وجهة النظر.

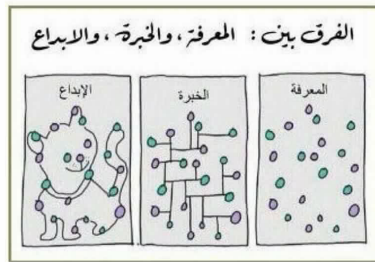
كرامتي:

*اختر خمسة أحداث فيها مس بالكرامة حسب رأيك.
*عرض قائمة من المواقف التي تعتبر مس بالكرامة.

مشاكلي مع أهلي أو محيط عملي:

وضع علامة على السؤال الذي يناسبك
*الطريقة التي أرتدي بها ملابس.
*الوقت الذي أكرسه لدروسي.
*نوعية اصدقائي.
*عندما لا اساعد في أعمال البيت.
*علاماتي وتحصيلي العلمي.
*تسريحة شعري.
*سلوكي في الجامعة أو المدرسة.
*عندما أهاتف أصدقائي.
*خروجي لحفلات ومناسبات اجتماعية.
*تأخري عن العودة للبيت ليلا.
*استخدام الكمبيوتر والانترنت لساعات طويلة.
*البرامج التلفزيونية التي اشاهدها.

أتميز عن غيري:



- *كتابة الشيء الذي يميزه في نفسه وشخصيته واسمه وموهبته على قطعة كرتونية.
- *التحدث أمام المجموعة عما يميزه.
- *تجميع الاجابات-طريقة ماستر كارد.

تفاوض:

- *كتابة كلمة تفاوض وفحص مدى ادراك المشاركين لها.
- *طرح قضية خلافية مثلا : والديك يوجهان لك الملاحظات بشكل مستمر ويعتبرانك مسؤولا عما يجري في البيت عندما تتشاجر مع شقيقك الأصغر يوجهان لك اصبع الاتهام دائما بدون أن يعرفا ما قد حدث فعلا.
- أو بدا صديق لك بالتدخين ، انت قلق عليه ولا تعرف كيف تقنعه بأن يترك التدخين.
- *القيام بدور المفوض أو الوسيط للحل.

صياغة الاهداف:

المهارات المتبعة في اعداد وصياغة الأهداف بطريقة SMART :

محدد Specific

*قابل للقياس Measurable

*قابل للتطبيق Applicable

*واقعي Realistic

Timely يأتي ضمن فترة زمنية محددة.

الهدف يمثل كلمة ماذا What

المخرجات تمثل كلمة How

الانشطة تمثل كلمة ماذا سنعمل How to do

مرحلة تحديد الاحتياجات^١

وسائل تخص الاحتياجات :

*الرجوع الى المعلومات المنشورة.

*الاجتماع العام.

*حلقة النقاش الواسعة.

*الحلقة الدراسية المتخصصة.

*المسح الميداني.

*ورشة العمل.

*الملاحظة.

*المقابلة.

*المجموعة البؤرية.

*دراسة الحالة.

* **يكون جدوى المشروع الفردي أو الخاص مجديا عندما يحقق عوائد مالية ، أما

المشروع العام يكون مجديا عندما يحقق منافع اجتماعية .

***تقاس المخاطرة باستخدام مقاييس التشتت في الاحصاء-الانحراف المعياري

أو معامل الانحراف.^٢

ولتقدير الأرباح بطرح التكاليف المتوقعة من الايرادات المتوقعة.

١ مقتبس من نشرة كيف تعد مقترحات المشاريع، منتدى شارك الشبابي-برنامج خطوة الى الأمام ٢٠٠٦م.

٢ - مقتبس من نشرة كيف تعد دراسة جدوى، منتدى شارك الشبابي-برنامج خطوة ٢٠٠٦م.

بناء الفريق الناجح^١:

الفريق هو عدد من الأفراد بخلفيات مختلفة في المهارة والمعرفة يتم اختيارهم من مجالات مختلفة بالمنظمة لأداء مهمة محددة ومعروفة لتحقيق هدف عام لجميع الأعضاء ويتم عمل الفريق من خلال:

* تحديد الهدف ، علاقات الأعضاء ، الخلافات والتعاون ، جول العمل ، اتخاذ القرار ، الابتكار ، السلطة والقيادة ، الحفز والتحفيز ، المكافآت.

* عندما أقوم ببناء الفريق ابحث دائما عن أناس يحبون الفوز ، وإذا لم أعثر على أي منهم ابحث عن أناس يكرهون الهزيمة-هـ. روس بروت.

تعليمات البرنامج الناطق-عين الكفيف-NV :

خاصية تكبير الخط على برنامج ويندوز 7

ابدأ مع اشارة +

خاصية تصغير الخط:

ابدأ مع اشارة -

اغلق المكبر ابدأ مع :

ESC

عكس الألوان والعودة الى نفس اللون :

ALT CTRL I

تشغيل البرنامج الناطق :

NVDA

N ALT CTRL

الخروج من البرنامج الناطق:

Caps lock Q

١ - مقتبس من نشرة كيف تبني فريقا ناجحا ، منتدى شارك الشبابي ، برنامج خطوة الى الامام ٢٠٠٦م.

جمع وتحليل الحقائق:

لجمع وتحليل الحقائق والبيانات يتم من خلال الإجابة على الأسئلة الآتية:

*مَن؟

*ماذا؟

*متى؟

*أين؟

*كيف؟

*لماذا؟

قراءة جريئة:

بينما كان الوالد يتصفح إحدى المجلات و مأخوذاً بقراءة أحد المقالات ، كان ابنه الصغير يأتي اليه من وقت لآخر ، حاملاً بيده خريطة العالم ، ليسأله عن مواقع البلدان . فكان الوالد يطلب من ابنه ان يتركه للحظات ، لكي يركز على قراءة المقال حتى النهاية ، لكن من دون جدوى حتى ثار غضب الوالد على ابنه ، فأمسك بالخارطة و مزقها.

عندها اخذ الولد يصرخ عالياً و يجهش بالبكاء ، حتى تعثر على الوالد قراءة المقال ، ففكر الوالد بمكيدة يرضي بها الولد ، فقال له : «إن استطعت ان تعيد الخريطة الى ما كانت عليه سابقا ، عندها سوف اقول لك و اشرح كل البلدان التي تسألني عنها“ ،

ظناً انه يستحيل عليه إعادة تركيب الخريطة كما كانت ، و هكذا يكون لديه متسع من الوقت الكافي يطالع المقال بكليته.

بعد عدة دقائق لا تتجاوز بعدها أصابع اليد ، فأجأ الولد والده و هو يحمل الخريطة من جديد قائلاً: “هيا بابا ، قل لي اين تقع هذه البلدان ؟“

تعجب الوالد من ابنه و قال له:

“ بابا ، قل لي كيف استطعت بهذه السرعة إعادة الخريطة الى ما كانت قبلاً”

أجاب الولد ضاحكاً

بابا، على الجهة الاخرى من الخريطة ، صورة أنسان ، أصلحتُ الانسان“
..“ فانصلح العالم

مقتبس من صفحة خضر مبارك الخالدي

أفضل الاطباء في العالم:

الدكتور ريجيم والدكتور مرح ، وان تقيل الطعام مع الهدوء والسرور علاج ناجع لا يسأل عنه .لأن السمنة مرض مزمن ، والبطنة تذهب الفطنة والهدوء متعة للقلب وعيد للروح،والفرح سرور عاجل وغذاء نافع

بعض أهم نصائح جاكسون براون لابنه:

- 1- ابتعد عن التدخين.
- 2- اختر زوجتك بعناية لانها مسئولة عن ٩٠٪ من سعادتك أوتعاستك.
- 3- لا تشتري الأدوات الرخيصة.
- 4- تقبل أطفالك كما هم وليس كما تريدهم انت
- 5- لا تضيع الوقت في الرد على منتقديك.
- 6- لا تثق في اي سياسي
- 7- لا تترك عملك قبل ان تؤمن غيره
- 8- عندما تستعير سيارة صديق املاً الوقود قبل اعادتها
- 9- لا تدع الهاتف يقطع اللحظات الجميله من حياتك إنما وجد لراحتك لا لراحة المتصل

- 10- لا تدفع لأحد أجره قبل ان يتم عمله .
- 11- لا تناقش امورك الماديه مع من يملك اكثر بكثير منك او اقل بكثير منك.
- 12- احذر قبل اقراضك المال لأصدقائك فقد تخسر الاثنين.
- 13- لا تسأل عن قيمة الراتب الشهري لمحدثك .
- 14- عندما تريد شراء منزل تذكر ٣ أشياء هامه : الموقع الموقع الموقع .
- 15- عندما تجد الوظيفة الملائمه لطموحك وأحلامك اقبل بها مهما كان الراتب
فأن قمت بما يجب يأتي الراتب الذي تريد لاحقاً.
- 16- لا تثق بذاكرتك ، اكتب كل شئ على الورق.
- 17- ليكن عقابك ملائماً للفعل الذي اقترفه أطفالك.
- 18- لا تقرض المال الا لمن تثق انه سوف يعيده دون ان تطالبه به.
- 19- الجميع يحب المدح فلا تبخل به على احد.
- 20- تذكر ان السعر المناسب ليس ماهو مكتوب على السلعه بل ما هو مناسب
لميزانيتك.
- 21- لا تتغاضى عن اي سلوك خاطئ من أطفالك فهم مسئوليتك .
- 22- في الخلافات ، تذكر ما ان تفقد أخلاقك في التحدث والنقاش فقد فقدت
حقوقك .
- 23- انشر علمك ، وعلم الناس من حولك .. فهذه الطريقة الوحيدة للخلود.
- 24- لا تفصح عن معلوماتك الشخصيه والمالية الا اذا كان من الضروره القيام
بذلك .

- 25- عندما تسمع مدحاً لصديق تعرفه ، اخبره بذلك.
- 26- لا تتأخر في نومك ان كنت تحرص على نومك .
- 27- لكي تخرج شخصاً اساء لك قم بعمل جيد مع اطفاله .
- 28- تزوج من مَنْ هو في مستواك الاقتصادي والاجتماعي او اقل بقليل
- 29- اذا استعرت شيئاً أكثر من مرتين فقم بشرائه.
- 30- قف عندما يدخل شخصاً اكبر منك الغرفة التي انت فيها.
- 31- عندما يصمت الجميع خجلاً قم وعبر عن رأيك .
- 32- امشي يومياً نصف ساعه .
- 33- لتكن ساعتك مبكرة خمس دقائق عن الوقت الحقيقي .
- 34- كن طبيعياً وابتعد عن التصنع
- 35- دع عنك النقاش في تفاهة الامور
- 36- اترك أثراً طيباً أينما حللت...
- جاكسون براون الابن هو كاتب أمريكي مشهور بكتابه كتيب إرشادات الحياة الذي كان أفضل الكتب مبيعاً في صحيفة نيو يورك تايمز

حب الزوجه لزوجها والزوج لزوجته سر عافية الاطفال :

قصة المشاكل الزوجية:

في آخر دورة تربية حضرته كان فيها ٣٠ ام او اكثر سألت المحاضرة ،
 “ما هو افضل شيء تستطيع الأم أن تقدمه لأولادها؟”

فترددت الاجابات بين «الحب، الدين، الاخلاص، التقوى، الصداقة، الانفتاح،

الهدوء، الاحسان» ومرادفاتها حتى جاء دوري وأنا أفكر أن اجابتي ستكون مختلفة! فقلت «القدوة»، فالقدوة هي بالتأكيد أهم ما تقدمه الام لأولادها! وعندما أجبتها وانتهى الجميع من لعبة التحزير.

سكتت المحاضرة وقالت: جميع اجاباتكم هي بالفعل امور جدا مهمة في التربية.. لكن حسب دراساتي يوجد ما هو أهم من جميع ما ذكرتم.. “افضل شيء تقدمه الأم لأولادها هو أن تُحب أبوهم”

--اشتريت كتابا نصحني به احدهم اسمه “brain rules for baby” او قوانين العقل للطفل، كاتبه عالم في علوم عقل الانسان وكانت المقدمة شيقة جدا وجعلتني اظن ان كل ما سأقرأ سيكون عن تربية الطفل ليصبح طفل سعيد وذكي .. وانني سأقرأ عن «الطفل» .. تفاجأت ايضا ان معظم ما يدور في الكتاب هو عن الزواج والعلاقة الصحية بين الزوجين وانها هي العامل الاكبر في التربية.

ترجمتي لمقتطفات من بعض اجزاءه
“انت لست مضطر ان ترى اطفال في منطقة يوجد فيها حروب وأموات لتلاحظ التغيرات السلبية في تطور عقل الطفل، كل ما تحتاجه هو زوجين يستيقظوا يوميا بشكل متكرر وهم مستعدين لجرح مشاعر بعضهم البعض. الصراع الزوجي قادر على ايذاء عملية تطور عقل الطفل، حيث تبدأ الآثار السلبية من الشهور الأولى ويستمر صداها لعمر طويل”

“حسب الدراسات فإنه يمكن معرفة نسبة الخلافات بين الزوجين عن طريق فحص عينة بول طفلهم خلال ٢٤ ساعة!!!”

“جاء أحدهم ليسألني عن طريقة لتربية ابنه بحيث يستطيع ان يسجل في جامعة هارفارد عندما يكبر.. فأجبته: اذا أردت ان تزيد نسبة ال IQ عند ابنك، اذهب الى البيت وحب زوجتك.” “Go home and love your wife.” ..”

تعليقي:صحيح ان اقل ما يمكن للاهل فعله هو ان لا تحدث المشاكل الزوجية امام

الاطفال ولكن هذا لا يهم جدا. الكاتب لم يكن يتحدث عن رؤية الاطفال للمشاكل بل عن أثر التعاسة والمشاكل في المنزل. الام السعيدة، الزوجين الرومنسيين والبيت الخالي من «المشاحنات بينهم هو المكان المثالي للاطفال.

الخلاصه = الاسره المتناسكه المتعاطفه المتحابه تصنع الاعاجيب في الصحه الجسديه والعقليه للاطفال عن طريق طلب وبإلحاح اسعاد كل من الزوجين شريك حياته

- □ الاطفال المحاطين بالحنان والعطف الابوي قليلي الامراض والعناد والعنف والانحراف والامراض النفسية فضلا عن التأخر في التحصيل الاكاديمي
- اذا لم تكن على قدر من الوعي والمسؤولية لم انجبت ارواحا تتعذب من قساوتك

عندها فقط... نكون قد أكرمنا المعلم!

- عندما يصبح التعليم والبحث العلمي المحور الأول للأمة والحكومات
- عندما تتحول نظرة صناع القرار إلى المعلم من مجرد موظف إلى كونه حجر الرchy في كل السياسات و الاستراتيجيات.
- عندما تصح نظرة المجتمع إلى المعلم ليكون المقدم على الوزير والطبيب والمهندس- مع احترامنا التام لهم- لأنهم جميعاً من صنائع معروفه.
- عندما لا يكون تكريمه شكلياً وفي يوم واحد في السنة، ليكرم براتب يفوق رواتب الوزراء كما تصنع الدول التي تريد أن تحجز لها مكاناً تحت الشمس مع الأمم المتقدمة.
- عندما نرى يوماً رئيساً أو وزيراً في عالمنا العربي يصب الماء على يد معلم كما فعل الرشيد مع القاضي أبي يوسف، أو توزن الكتب بالذهب كما فعل المأمون...
- عندما تُسنّ القوانين التي تحمي المعلم من غوغائية بعض الصغار لا أن

يهان ويطلب منه أن يعطي الدنية في كرامته!!!!...

-عندما يصبح نصابه دون العشرين حصة ليعود إلى بيته نشيطاً كما حضر ، لا أن يعود محملاً على رجلين لا تكادان تحملانه...

-عندما تفتح الجامعات أبوابها لأبنائه وتخصص لهم المنح ، بدل أن يكون ابن المعلم أول الطالبين للقروض...

-باختصار...عندما يفتخر المعلم بمهنته ويقول بملء فيه: «أنا معلم»....

وتفتخر زوجته بقولها: « زوجي معلم» ويفتخر الابن بأبيه ويقول “:أبي معلم....”

عندها فقط نكون قد أكرمنا المعلم ، وعندها فقط يكون للمعلم يوم يحتفل به فمتى يكون ذلك؟؟؟

وقفة إدارية أسرية (إنسانية)

النفس تميل لِمَنْ يُدَلِّلُها و يهتم بها ويقدرها و يحتويها و يحنو عليها ويحسن إليها ولا يسئ عشرتها ولا ينقص من قدرها ؛ النفس تميل لمن يرحمها ويدعمها

« التربية الإيجابية »

مبادئ بسيطة تصنع شخصية عظيمة

التربية الإيجابية تهتم بعدة مهارات مثل الفاعلية في العلاقات والتأثير في الحياة والانضباط الذاتي والقدرة على التحكم في النفس وفهم المشاعر الشخصية، وفيما يلي تلخيص لمبادئ التربية الإيجابية...

الاحترام المتبادل.

وتتلخص مبادئ الاحترام المتبادل بين الآباء وأبنائهم على الموازنة بين نموذج الحزم واللفظ، فالحزم يكون باحترام الكبار واحترام متطلبات الموقف واللفظ يكون باحترام الطفل واحتياجاته. إن الأطفال يرتاحون أكثر في البيئة التي تحكمها قوانين أو مبادئ واضحة يحترمها الجميع، إن القوانين يجب أن يشارك في وضعها الأطفال كما يجب أن تطبق على الكبار كما الأطفال وهذا يصنع احتراماً متبادلاً

وثقة كبيرة في الأبوين، ويجنبك الكثير من الجدل والغضب الناتج عن الحزم في المواقف الصعبة.

أيضاً من أهم مسببات الاحترام ثقافة الاعتذار من الأبوين عند الخطأ، فهي تؤكد للطفل أنه طرف فاعل في المعادلة لا مجرد مفعول به، وتشعر الطفل بأنك إنسان مثله يخطئ ويصيب مما يجعله يحاول إصلاح أخطائه بطريقة فاعلة بدلاً من الحلول الإرضائية، فقط عامل طفلك بلطف وكن مقراً لمشاعره ولكن بحزم فيما يتوافق مع مصلحته ومصلحة الأسرة والقوانين الخاصة بها، إن أهم ما يوضح هذا المبدأ كما تقول جان نيلسن هو مقولة : «أنا أحبك، ولكن لا» وهذا رداً على رغبة الطفل في فعل تصرف لا يناسب المصلحة العامة.

فهم عالم الطفل:

إن طفل الثانية من العمر ليس عنيداً ولكنه يبحث عن الاستقلال ، وطفل التسعة أشهر ليس فوضوياً ولكنه يرضي شغفه لاستكشاف ما حوله ، وطفل الرابعة ليس كاذباً ولكنها مرحلة الخيال ! إن الثقافة التربوية هي التي ترشدك لتلك المعلومات ، إن معرفة مراحل تطور الطفل النفسية والبدنية تجنبك الكثير من الصدمات مع الطفل الذي يمر بمراحل نمو حساسة لها متطلبات محددة قد يسيء فهمها الوالدان نظراً لنقص معلوماتهما حولها.

فعلى سبيل المثال الطفل في العام الأول من حياته يبحث عن الثقة والأمان ، فكلما ألصقته الأم بها في الشهور الأولى من عمره ، كلما كان أقدر على الاستقلال عنها بعد ذلك لأن الاستقلال سينبع من ركييزة قوية يشعر بها وهي الأمان، وهذا بالطبع على عكس ما قد يعتقده البعض خطأ في عدم حمل الطفل الدارج والاستجابة السريعة له عند البكاء حتى لا يعتاد ذلك.

الإنصات الفعال ومهارات حل المشكلات...

التعاطف مع الطفل هو من أهم مبادئ التربية الإيجابية، وهو ما تسميه جان نيلسون أحياناً «التواصل قبل التصحيح»، إن هذا التواصل له قواعد منها الاستماع

الجيد وإظهار التعاطف بتعبيرات الوجه ونبرات الصوت ومشاركة الطفل مشاعره وأفكاره عند الحاجة، وعدم إصدار الأحكام ، وتوصيف مشاعره ومساعدته في فهمها مما يجعله يستطيع التعامل معها لاحقا ، مثل: «يبدو أنك شعرت بالظلم.»!

كما أنه من المفيد مساعدة الطفل على إيجاد حلول تتبع من نفسه لا من والديه ، وذلك بطريقة الأسئلة لا بطريقة التوجيه المباشر ، كأن تقول: «هل ترى أن الغضب حل مشكلتك؟ كيف تحب أن تواجه تلك المشكلة في المرة القادمة؟»، إن مثل هذه الأسئلة تجعل الطفل يدرك أبعاد الموقف وأحقيته في مشاعره مما يجعل من السهل عليه إيجاد حلول لما يواجهه من مشكلات بمفرده لاحقا.

التشجيع بدلا من المدح:

إن التشجيع هو أحد وسائل التهذيب القيمة جدا، والمقصود بالتشجيع هنا هو تشجيع الفعل الحسن لا مدح الطفل ، كأن تقول: «لقد أصبحت ماهرا في حل هذه المسألة»، لا أن تقول: «أنت عبقري!» إن الاكتفاء بإصدار تعبيرات التفهم، مثل: «ممم، أرى أنك منهمك في عملك»، تؤدي على المدى البعيد أثارا أفضل بكثير من مدح الطفل المستمر بصفات غير ملازمة له.

سيؤدي ذلك إلى مشكلة كبيرة تتلخص في أن الطفل سيبحث دائما عن حافز خارجي لفعل التصرف الصحيح، وستكبر هذه المشكلة معه مما يجعله شخصا يعتمد على غيره حتى يشعر بالرضا النفسي والإنجاز، وقد ينتج عنه شخص منافق يسعى لإرضاء غيره بفعل مالا يفتن به. أما مدح الفعل فإنه يشجع الطفل على تعلم المزيد وهو يشعر بثقة في نفسه وقدرة على الإنجاز ، ومن مشاكل المدح أيضا أن توقفك عنه و قيامك بالذم وقت الفعل الخاطئ يوصل شعورا للطفل بأن حبك له مشروط بإنجاز الفعل الصحيح، مما يشعره بعدم الأمان في علاقته معك.

فهم الاعتقاد خلف السلوك:

إن لكل سلوك ظاهري للطفل (خاصة السلوكيات السيئة) أفكار داخلية راسخة نشأ عنها هذا السلوك ، فمثلا رد الفعل الغاضب الدائم من الطفل - الذي قد

يبدو انتقاما - قد يكون سببه الشعور بالإحباط الناتج عن انتقاد الطفل الدائم من الأبوين ، هذه الرغبة في إظهار شخصية قوية قد تخبئ خلفها شخصية هشة ضعيفة لا تشعر بالأمان.

إن التربية الإيجابية تحث على تغيير المعتقدات بدلا من التركيز على تغيير السلوك الظاهري لكي لا يكون التغيير مؤقتا قبل أن يعود السلوك للظهور، فاختيار الحلول الفعالة على المدى البعيد يثمر عنه تغيير المعتقدات ومن ثم تغيير السلوكيات الخاطئة واستبدالها بسلوكيات أفضل، فنوبات الغضب مثلا هي سلوك سلبي ينتج عن طفل يشعر بالإحباط، قد يكون الحل الفاعل على المدى القريب هو أن تعطيه كل ما يريد - أي أن تقوم برشوته - حتى يهدأ، وحينها سيتكرر الفعل دائما طالبا للمزيد، بينما الحل الفاعل على المدى البعيد هو أن تخبره بأنك تقر مشاعره ورغبته في الفعل ولكنك لا تستطيع الاستجابة له الآن حتى يهدأ أو تتغير الظروف، وحينها سيتعلم السيطرة على رغباته وتهدئة نفسه بنفسه.

العواقب لا العقاب:

أسلوب «العاقبة» من أنجح طرق التهذيب وهو أن نجعل لكل تصرف خاطئ عاقبة تتناسب معه هي بمثابة نتيجة مباشرة ومنطقية له، كأن تكون عاقبة إساءة استخدام الألعاب (تكسيرها مثلا) هو أخذها بعيدا مع الإشارة لأسباب هذا التصرف منك - وأن تخبره أنها متاحة حين يود استخدامها استخداما جيدا - بدلا من العقاب البدني أو اللفظي أو حتى النفسي - كالتجاهل أو وضع الطفل في ركن العقاب - فكل هذه الطرق تقاوم الأمور وتنتج شخصية مشوهة أما ساخطة أو متمردة أو منسحبة أو ترغب في الانتقام، وكلها نتائج سلبية لا يود الأبوين الوصول إليها بالطبع.

على عكس أسلوب العاقبة التي يتبعها تفسير منطقي مما يجعل اعتراض الطفل عليها - إن وجد - اعتراضا مؤقتا يتبعه قناعة بأن هذا التصرف من والديه كان حكيما وعادلا، أما التساهل فإنه - على عكس المتوقع - يجعل الأطفال الذين لديهم حرية مطلقة في صنع ما يفعلون بدون إرشاد وتوجيه، لا يشعرون بالأمان لأن القوانين تعطي إحساسا باهتمام الوالدين ومسؤوليتهم تجاه الأطفال.

التركيز على الحلول بدلا من اللوم:

الطفل عندما يخطئ يسيطر عليه الشعور بالذنب والعجز ، ولومك له يزيد داخله هذا الشعور ولا يجعله يحسن التصرف في المرة القادمة، إن الطفل ينتظر منك أن تشركه في اقتراح حلول للمشكلة الناتجة عن خطأه ، مما يعزز عنده مهارات حل المشكلات ويرسخ عنده الثقة في قدرته على تجاوز الأزمات على المدى البعيد ، إن الصراخ وكثرة اللوم لن تغير السلوك بل ستؤدي إلى طفل محبط ينتقص من نفسه ولا يحب سماعك في المرات القادمة لأنك تزيد مشاعره السلبية تجاه نفسه، وأسوأ ما يمكن أن يفعله الآباء هو قولبة أطفالهم بصفات قد تصبح لصيقة بهم مع تكرارهم لها مع كل خطأ، كأن يخبر الوالدان الطفل أنه «مهمل» أو «فاشل» أو «لا يحسن التصرف أبدا» فهذه القولبة عواقبها وخيمة.

الأطفال يتصرفون بشكل أفضل عندما يشعرون بشعور جيد:

إن الطفل سيء السلوك هو طفل ينقصه التشجيع»، وهناك عوامل أخرى تساعد في جعل شعور الطفل جيدا ، مثل تقدير أفكاره وشكره على مجهوداته واجتماعات الأسرة الدورية والاجتماعات الخاصة بالطفل وأحد والديه التي تناقش ما يمر به الطفل ويشغل فكره ، ومجرد العناق الصامت!

إن هذه البيئة للتربية الإيجابية ينتج عنها تعليم الطفل مهارات الحياة والمهارات الاجتماعية لبناء شخصية سوية وفعالة ، مثل الاحترام وحل المشكلات والاستقلالية والتعاون ومراعاة شعور الآخرين، وكل هذه المهارات تلزم مناخا جيدا يشعر فيه الطفل بأهميته كفرد فاعل مؤثر ومشارك في المجتمع.... مما راق لي مقتبس من صفحة د. يوسف الطيطي مشرف تربوي -مديرية تربية شمال الخليل.

لَوْن حياتك:

استعن على تلوين حياتك بالألوان التالية:

الصبر...

الابتسامة...

الصدقة...

التفاؤل...

عندها ستصبح حياتك جميلة...

درس في القيادة:

في صقلية، تولى عالم آثار شاب الإشراف على عملية حفر، فكلف بالتفاوض مع عمال محليين وتنظيمهم لتنفيذ هذه العملية. ورأى العمال الذين يبلغ عمر معظمهم حوالى ضعفي عمر المشرف أن هذا العمل هو فرصة لجني بعض المال من دون القيام بالكثير من العمل (وهذا ما أفهمهم إياه رجل المافيا المحلي الذي وظفهم).

فاجأهم المشرف عندما تكلم لهجتهم المحلية، وعندما عاملهم باحترام. ولكن المفاجأة الكبرى كانت أنه، بعد أن شرح بدقة ما الذي يجب القيام به وكيف، لم يبق واقفاً للإشراف عليهم مباشرةً أو ليقول لكل شخص ما الذي يجب أن يقوم به. عوضاً عن ذلك، انصرف بكل بساطة وانكب على العمل. عندئذ، بدأ الرجال الأكبر سنّاً بالعمل أيضاً، إذ شعروا بالإعجاب والإحراج. وفاجأهم عالم الآثار الشاب مرة أخرى عندما أدركوا أنه كان مستعداً للقيام بأي عمل كان، مهما كان صعباً أو قذراً، وأنهم لم يقدرُوا أن يتفوقوا عليه في العمل مهما حاولوا - على الرغم من أنهم كانوا مزارعين معتادين على العمل. وخلافاً لتوقعاتهم الأولية، عملوا بجهد طوال فترة توظيفهم... من دون أن يعطي المشرف أي أوامر على الإطلاق.

**أهم ثمانية مهارات يجب عليك
تنميتها كي تنجح**



الضيق المفاجئ بدون أسباب:

الضيق المفاجئ..

*قد تمر على كل شخص لحظات يشعر فيها بالضيق بشكل مفاجئ ومن دون سبب مُحدد، ويُعتبر هذا الضيق أحد المشاعر السلبية التي قد تُسبب العديد من الأمراض النفسية والجسدية؛ فعندما يُهمل الشخص هذا الضيق ولا يحاول معرفة سببه فإنه يزداد شيئاً فشيئاً - من دون أن يشعر - حتى يصل في النهاية إلى القلق، والتوتر اللذين يُسببان الأمراض الجسدية. من المعروف أنّ الأمراض النفسية تُسبب ضعف جهاز المناعة، وبالتالي يصاب الجسم بالأمراض بسهولة، ولا يستطيع أن يقاومها.

أسباب الشعور بالضيق المفاجئ:

*قد تكون هناك أسبابٌ مخفية للشعور بالضيق المفاجئ؛ فهذا الضيق عبارة عن رسالاتٍ عصبية يقوم العقل الباطن بإرسالها إلى العقل الظاهر ليشير إلى وجود مشكلةٍ ما بحاجةٍ إلى حل، فالعقل الباطن هو مخزن الأفكار والذكريات؛ لذلك تعتبر صحة العقل الباطن من صحة الإنسان.

*إن الشعور بالضيق المفاجئ قد يرتبط بنقص بعض العناصر في الجسم وبالتالي انخفاض إفراز بعض الهرمونات مثل هرمون السعادة السيروتونين؛ لذلك نجد أنّ من يشعر بالحزن، أو الضيق، أو الاكتئاب تتحسن حالته بشكلٍ مفاجئ عندما يتناول الشوكولاتة، أو النشويات، أو عندما يتعرض لأشعة الشمس.

*تُعتبر كثرة المعاصي، واكتساب الآثام، وإغضاب الله من الأسباب الرئيسية التي تُسبب للشخص الضيق والكآبة؛ فالإنسان مخلوقٌ من مخلوقات الله تعالى، وعندما يقوم هذا الكائن بعصيان خالقه فإنه بذلك يخرج عن الفطرة التي خلقه عليها؛ ممّا يجعله يشعر بالضيق والكآبة.

*الجلوس مع شخصٍ سلبي، أو كثير الشكوى والتذمر، أو شخصٍ يشعر بالضيق

والهم؛ فهذه المشاعر يُمكن أن تنتقل من شخصٍ لآخر بسهولة، وكلّما زادت مدّة الجلوس شعر الشخص بمزيدٍ من الأسى والضيق.

طرق علاج الشعور بالضيق المفاجيء:

°التوجّه إلى الله تعالى، والإكثار من الاستغفار، وقراءة القرآن الكريم، والصلاة بخشوع؛ فهذه العبادات تُعيد التوازن إلى جسم الإنسان، وتزيد من قوته النفسية، كما أن الدّراسات أثبتت أن نطق « لا إله إلا الله » لِمَرّاتٍ عديدة من شأنه التحرر من الطاقة السلبية وتحقيق الرّاحة النفسيّة.

°تناول الأغذية الصحيّة، والغنية بالعناصر الغذائيّة التي تُزود الجسم بما يحتاجه، وخاصةً الخضار والفواكه الطازجة، والتقليل من تناول الوجبات الدّسمة.

°الاسترخاء، والجلوس على انفراد، ومحاولة مراجعة النّفس لمعرفة سبب الضيق المفاجيء، فيجب حل المشاكل وعدم تركها وجعلها تتراكم، فلا يجب على العقل الباطن أن يستقبل سوى المواقف الإيجابيّة والحسنة، ومحاولة تفرّغ ما به من سلبيات بشكلٍ مستمر.

°الجلوس مع النّاس الإيجابيين، والابتعاد عن مُجالسة النّاس السلبيين، والذين يُكثرون من الشكوى والتذمّر.....

من صفحة د. يوسف الطيطي مشرف تربوي الخليل

قصة قصيرة عن الأمل :

يحكى أن:

فتاة ممدده على فراشها تعاني من مرض خطير سألت أختها الكبرى وهي .. تراقب شجره بالقرب من نافذتها : كم ورقة باقية على الشجره ؟؟
فأجابت الأخت بعين ملؤها الدمع : لماذا تسألين يا حبيبتي!!
أجابت الطفلة المريضه : لأنني أعلم أن أيامي ستنتهي مع وقوع آخر ورقه!!
ردت الأخت وهي تبتسم : إذن حتى ذلك الحين سنستمتع بحياتنا ونعيش اياماً

جميله . مرت الايام ...وتساقطت الأوراق تباعاً .. وبقيت ورقة واحده... ظلت
الطفله المريضه تراقبها ظناً منها أنه في اليوم الذي ستسقط فيه هذه الورقه
سينهي المرض حياتها . انقضى الخريف ..وبعده الشتاء ..ومرت السنه.. ولم
تسقط الورقه.. والفتاة سعيدة مع أختها.. وقد بدأت تستعيد عافيتها من جديد..!
حتى شفيت تماماً ...فكان أول ما فعلته أنها ذهبت لتري معجزة الورقه
التي لم تسقط !! فوجدتها ورقه بلاستيكيه ثبتتها أختها على الشجره...
العبرة أن:

الامل ...روح أخرى ، إن فقدتها فلا تحرم غيرك منها الامل ..
يصنع المعجزات!! و يغير شكل المستقبل!! و يقذف في القلب الرضا و السعاده
.. و نحن هنا نتكلم عن الامل في الله و اليقين بأن الله لا يريد بنا الا خير و
التوكل عليه...

العين الثاقبة:

كتب المعلم على السبورة ما يلي:

$$9 = 7 \times 1$$

$$9 = 18 \times 2$$

$$9 = 27 \times 3$$

$$9 = 36 \times 4$$

$$9 = 45 \times 5$$

$$9 = 54 \times 6$$

$$9 = 63 \times 7$$

$$9 = 72 \times 8$$

$$9 = 81 \times 9$$

$$9 = 90 \times 10$$

عندما انتهى من الكتابة ،،

نظر إلى الخلف فإذا بالتلاميذ يضحكون بسبب أن المعادلة الأولى كانت خاطئة.

فقال لهم المعلم:

لقد كتبت المعادلة الأولى خطأ عن قصد!..

لأنني أردت أن أعلمكم اليوم أمراً في غاية الأهمية ، ألا و هو:
 أن تعرفوا كيف سيتعامل معكم أكثر الناس..
 لو لاحظتم لقد كتبت تسع معادلات كلها (*صحيحة*) و مع ذلك لم يُهنئني عليها
 أيُّ أحد ، بل الكل كان يضحك ساخراً و منتقداً الغلطة الوحيدة!..
 أغلب الناس من حولك لا يابهون إن فعلت الصواب و لو مليون مرة!
 و لكنك تكون هدفاً لانتقادهم بسبب خطأ واحد فعلته!
 فلا يثبطنكم كثرة المستهزئين..
 من لا يرى من الناس إلا الأخطاء و العثرات فلن يراه الناس بعين التقدير و
 الاحترام...

القراءة:

عندما تمر سنة كاملة - 365 يوم - دون أن تقرأ على الأقل 5 كتب رصينة
 فاعلم أنك تمشي باتجاه خاطئ، واعلم أن مسارك لن يقودك لشيء مفيد لا لك ولا
 لمن حولك. المفروض أن الإنسان يتطور فكرياً كلما تقدّم به الزمن لا أن يتراجع
 أو يبقى في مكانه.

كيف تطور ذاتك؟؟

النصيحة الأولى:

جدد حياتك ونوع أساليب معيشتك، وغير من الروتين الذي تعيشه..

النصيحة الثانية:

إذا أردت العسل، فلا تحطم خلية النحل..

النصيحة الثالثة:

كرر (لا حول ولا قوة إلا بالله) فإنها تشرح البال، وتصلح الحال، وتحمل بها
 الأثقال، وترضي ذا الجلال..

النصيحة الرابعة:

أكثر من الإستغفار، فمعه الرزق، والفرج، والعلم النافع، والتيسير..

النصيحة الخامسة:

أبسط وجهك للناس تكسب ودهم، وألن لهم الكلام يحبوك، وتواضع لهم يجلوك..

النصيحة السادسة:

عليك بالمشي والرياضة، واجتنب الكسل والخمول، واهجر الفراغ والبطالة..

النصيحة السابعة:

لا تضيق عمرك في التنقل بين التخصصات والوظائف والمهن، فأن معنى هذا أنك لم تنجح في شيء..

النصيحة الثامنة:

إبتعد عن مصاحبة المحبطينيين..

النصيحة التاسعة:

وكن واسع الأفق.. والتمس الأعذار لمن أساء إليك لتعيش في سكينة وهدوء، وإياك ومحولة الإنتقام..

النصيحة العاالةاشرة:

لا تحطم تفكيرك.. (ما يزال الرجل عالماً).. مادام حريصاً» على العلم والتعلم..
فإن ظن أنه قد علم فقد جهل)

شذرات تربوية:

التربية ليست بالأمر الصعب، فغرس القيم والأخلاق لدى الطفل أمرًا يتطلب فقط القليل من الحرص واتباع نهج معين في طريقة التعامل، حتى يصبح لديك طفل مهذب ذا أخلاق حميدة.

لذلك عزيزتي «سوبرماما» إليك في هذا المقال بعض الخطوات، التي ستجعل طفلك أكثر تَهْذِيبًا مع الوقت:

1-امدحيه وتحثي معه بإيجابية:

تعلمي أن يفتخر طفلك بنفسه بمدحك له وحديثك عنه بإيجابية أمام الناس، عند تصرفه بسلوك حسن في أحد المواقف.

2-استمري في تحفيزه وتشجيعه:

تعلمي أن تستمري في أسلوب التحفيز والمدح للإيجابيات، لأنها تشجع طفلك على الاستمرار في التصرف بأدب.

3-ساعديه في اكتشاف قدراته:

ساعدي طفلك على اكتشاف قدراته، فعلى سبيل المثال، إذا كان كثير التخریب فيجب أن تستغلي هذه النقطة بتحميله مسؤولية تنظيف غرفته، وأثني عليه بأنه استطاع ترتيبها وحده دون مساعدة.

4-حدثيه عن نفسه:

لا تستمري في إخبار طفلك بأنه عنيد وغير مهذب لأن هذا سيرسخ في ذاكرته التصرف على هذا الأساس، أخبريه دائماً أنه مطيع ومهذب وستجدينه يستمع إلى كلامك ويستجيب لك على الفور.

5-توقعي منه الأفضل:

في حال عودة طفلك للسلوك المراد تغييره، حاولي أن تعبري عن غضبك بطريقة أنك تتوقعين منه أفضل من ذلك، كقولك له: «هذه الطريقة تضايقني وأتوقع أن تتحدث بأدب المرة المقبلة».

6-كوني قدوة له:

حاولي التصرف أمام طفلك بحذر، فتعلمي فعل بعض العادات كترتيب أغراضك أمام طفلك، حتى يتخذك قدوة له ويقلد تصرفاتك.

السكر والشاي:

يا صبايين الشاي زيدوا حالاته

وضعت السكر في الشاي ونسييت أن تحركه .. ورشفت رشفه

فكان طعمه مرا ولكن مرارة الشاي لاتعني عدم وجود السكر فيه!

لأنك بمجرد تحريك الشاي ستظهر حلاوته

فالسكر موجود ولكنه يحتاج من يحركه

كذلك الخير والحب موجود في نفوس أغلب الناس

ولكنه يحتاج من يحركه!!

حركوا الخير والحب في نفوسكم..

ونفوس من تحبون ستشعرون بحلاوة طعم حياتكم

وتكتشفون الخير في شخصياتهم..

غزل خيوط الملابس:

جاءت امرأة الى الإمام أحمد بن حنبل ، فقالت : يا أبا عبد الله ، إني امرأة أغزل

(غزل الخيوط لصنع الملابس) في ضوء السراج ، فيمر بنا العسس (رجال

الشرطة) بالليل يحملون مشاعل السلطان ، أيلح لي أن أغزل على ضوء نارهم ؟

فبكى الامام احمد ابن حنبل و قال لها : من انت ؟ ، فقالت : اخت بشر الحافي

، فقال لها : من بيتكم يخرج الورع الصادق ، لا تغزلي علي شعاعها .

بكى الامام احمد بن حنبل لهذا السؤال الدقيق جدا ، و خوف هذه المرأة من ان

تقع في شبهة الحرام ، دعك من الحرام ، و عندما علم ان مثل هذه المرأة لا يمكن

ان تكون الا نشأتها في بيت ايماني ، تأكد له ذلك عندما اجابته بانها اخت بشر

الحافي ذلك الرجل الصالح ، اجابها بقدر مقامها و ان كان الامر يجوز ، بان لا

تغزل ، لان بيتها عرف بالورع الصادق.

الورع ثلاثة مراتب:

-اجتناب الحرام ،

-اجتناب الشبهات ،

-ترك بعض المباح خشية الوقوع في الشبهات.

أي ايمان كانوا يحملون ، و اي غيبوبة نعيش فيها نحن.
اللهم ارزقنا قلوبا كلما نبضت ارتقت

عقلية الوفرة و عقلية الندرة..

هما مفهومان سائدان في حياتنا (ذكرهما ستيفن كوفي في كتابه العادة الثامنة)
قد يساهما في تغيير حياتنا للأفضل...

عقلية الندرة(Scarcity Thinking).

وعقلية الوفرة(Abundance Thinking) .

عقلية الوفرة :

هي أن تؤمن أن هناك فرصاً تكفي الجميع و خيراً يكفي الجميع في هذه الدنيا...
فلست بحاجة أن تخسر أحداً أو تؤذي أحداً حتى تكسب أنت ... فهناك خير يكفي الجميع.

عقلية الندرة و الشح :

هي أن تؤمن أن الخير والفرص محدودة (اللقمة واحدة إما أن تأكلها أنت أو يأتي احد غيرك يأكلها)؛ و لابد أن يكون هناك واحد خسران ... فالحياة كلها صراع و تنافس.

و السؤال : أي عقلية يمكن أن تجعلك تعيش بهدوء وطمأنينة و سلام ؟
(عقلية الوفرة بالتأكيد) فالخير موجود للجميع..

الذين يفكرون بعقلية الندرة :

-يخافون أن ينجح الآخرون .

-يخافون أن يمدحوا الآخريين .

-لا يشارك في معلومات و لا معرفة ، لأنه يظن أن غيره إذا نجح فهو خاسر.

-يخاف أن يعلم الناس كيف نجح و كيف تطور ؛ يعني يخاف الناس أن تأخذ

مكانه...

الذين يفكرون بعقلية الوفرة:

-تجده هادئاً مطمئناً .

-لا تهدده نجاحات الآخرين ، بل يطري على نجاحاتهم و يثني عليهم .

-يشارك الناس تجاربه و معرفته و معلوماته.

و باختصار:

هناك شخصيات تفكر بعقلية «الوفرة» فترى كل شيئاً حولها متعددًا و كثيرا ، و آخرون أشغلتهم «الندرة» فتجدهم في قلق دائم و توتر...

و من يفكر بعقلية «الوفرة» يرى دائماً أن الفرص كثيرة و متكررة ، أما من يفكر بعقلية «الندرة» فهو يرى أن ضياع الفرصة يعني ضياع مستقبله...

و غالباً ما يفكر الحاسد بعقلية الندرة ، فهو ينظر إلى الفرص التي تأتي للآخرين و كأنها الفرصة الأخيرة ، أو أنها سبباً في ضياع فرصته ، فيبدأ بالحسد و البغض ... بينما من يفكر بعقلية الوفرة فهو يسأل الله الرزق الوفير و البركة للجميع...

إن من يفكر بعقلية الوفرة تجد الحياة والعمل معه متعة و طمأنينة فهو يسعى لمنفعة الجميع ...

بينما صاحب الندرة تجده يسعى لصالح نفسه وحسب ، إنه أناني الطباع بخيل العواطف والعطايا...

و أحياناً و بدون أن نشعر قد نبدأ التفكير بعقلية الندرة و الحل هنا أن نرفع من مستوى إيماننا لندرك أن الأرزاق قد وزعت بالعدل ، ثم ندعو لأنفسنا و للآخرين بالبركة و ننشغل بالعمل لأنفسنا لا بالنظر بما لدى الآخرين..

عندها فقط... نكون قد أكرمنا المعلم!

-عندما يصبح التعليم والبحث العلمي المحور الأول للأمة والحكومات.

-عندما تتحول نظرة صناع القرار إلى المعلم من مجرد موظف إلى كونه حجر

الرحى في كل السياسات و الاستراتيجيات.

-عندما تصح نظرة المجتمع إلى المعلم ليكون المقدم على الوزير والطبيب

والمهندس- مع احترامنا التام لهم- لأنهم جميعاً من صنائع معروفه.

-عندما لا يكون تكريمه شكلياً وفي يوم واحد في السنة، ليكرم براتب يفوق رواتب الوزراء كما تصنع الدول التي تريد أن تحجز لها مكاناً تحت الشمس مع الأمم المتقدمة.

-عندما نرى يوماً رئيساً أو وزيراً في عالمنا العربي يصب الماء على يد معلم كما فعل الرشيد مع القاضي أبي يوسف، أو توزن الكتب بالذهب كما فعل المأمون...
-عندما تُسنّ القوانين التي تحمي المعلم من غوغائية بعض الصغار لا أن يهان ويطلب منه أن يعطي الدنية في كرامته!!!...

-عندما يصبح نصابه دون العشرين حصة ليعود إلى بيته نشيطاً كما حضر ، لا أن يعود محملاً على رجلين لا تكادان تحملانه...

-عندما تفتح الجامعات أبوابها لأبنائه وتخصص لهم المنح ، بدل أن يكون ابن المعلم أول الطالبين للقروض...

-باختصار...عندما يفخر المعلم بمهنته ويقول بملء فيه: "أنا معلم"...وتفتخر زوجته بقولها: " زوجي معلم" ويفتخر الابن بأبيه ويقول " :أبي معلم...."
عندها فقط نكون قد أكرمنا المعلم ، وعندها فقط يكون للمعلم يوم يحتفل به فمتى يكون ذلك؟؟؟

حب الزوجه لزوجها والزوج لزوجته سر عافية الاطفال :

قصة المشاكل الزوجية:

في آخر دورة تربية حضرته كان فيها ٣٠ ام او اكثر سألت المحاضرة ،

"ما هو افضل شيء تستطيع الأم أن تقدمه لأولادها؟"

فترددت الاجابات بين «الحب، الدين، الاخلاص، التقوى، الصداقة، الانفتاح، الهدوء، الاحسان» ومرادفاتها حتى جاء دوري وانا أفكر أن اجابتي ستكون مختلفة!

فقلت «القدوة»، فالقدوة هي بالتأكيد أهم ما تقدمه الام لأولادها! وعندما أجبته

وانتهى الجميع من لعبة التحزير.

سكتت المحاضرة وقالت: جميع اجاباتكم هي بالفعل امور جدا مهمة في التربية.. لكن حسب دراساتي يوجد ما هو أهم من جميع ما ذكرتم.. "افضل شيء تقدمه الأم لأولادها هو أن تُحب أبوهم"

--اشتريت كتابا نصحني به احدهم اسمه "brain rules for baby" او قوانين العقل للطفل، كاتبه عالم في علوم عقل الانسان وكانت المقدمة شيقة جدا وجعلتني اظن ان كل ما سأقرأ سيكون عن تربية الطفل ليصبح طفل سعيد وذكي..وانني سأقرأ عن «الطفل» .. تفاجأت ايضا ان معظم ما يدور في الكتاب هو عن الزواج والعلاقة الصحية بين الزوجين وانها هي العامل الاكبر في التربية.

ترجمتي لمقتطفات من بعض اجزاء ه :

"انت لست مضطر ان ترى اطفال في منطقة يوجد فيها حروب وأموات لتلاحظ التغيرات السلبية في تطور عقل الطفل، كل ما تحتاجه هو زوجين يستيقظوا يوميا بشكل متكرر وهم مستعدين لجرح مشاعر بعضهم البعض. الصراع الزوجي قادر على ايذاء عملية تطور عقل الطفل، حيث تبدأ الآثار السلبية من الشهور الأولى ويستمر صداها لعمر طويل"

"حسب الدراسات فإنه يمكن معرفة نسبة الخلافات بين الزوجين عن طريق فحص عينة بول طفلهم خلال ٢٤ ساعة!!!"

"جاء أحدهم ليسألني عن طريقة لتربية ابنه بحيث يستطيع ان يسجل في جامعة هارفارد عندما يكبر.. فأجبته: اذا أردت ان تزيد نسبة ال IQ عند ابنك، اذهب الى البيت وحب زوجتك." "Go home and love your wife." .."

تعليقي:صحيح ان اقل ما يمكن للاهل فعله هو ان لا تحدث المشاكل الزوجية امام الاطفال ولكن هذا لا يهم جدا. الكاتب لم يكن يتحدث عن رؤية الاطفال للمشاكل بل عن أثر التعاسة والمشاكل في المنزل. الام السعيدة، الزوجين الرومنسيين والبيت الخالي من «المشاحنات بينهم هو المكان المثالي للاطفال.

الخلاصه = الاسره المتماسكه المتعاطفه المتحابه تصنع الاعاجيب في الصحه الجسديه والعقليه للاطفال عن طريق طلب وبإلحاح اسعاد كل من الزوجين شريك حياته

الاطفال المحاطين بالحنان والعطف الابوي قلبي الامراض والعناد والعنف والانحراف والامراض النفسية فضلا عن التأخر في التحصيل الاكاديمي اذا لم تكن على قدر من الوعي والمسؤولية لم انجبت ارواحا تتعذب من قساوتك*عجبتني جداً فقفلتها*

لكي تعم الفائدة

الطهارة تمنحك التفاؤل:

غسل الأيدي والطهارة ضرورية جداً لتحسين الحالة النفسية، والدراسة الجديدة تؤكد أن الطهارة تزيل الشعور بالذنب أيضاً....

كثير من الأسئلة التي يثيرها الملحدون هنا وهناك.. فقد انتقدوا كل شيء في الإسلام وعباداته، وسبحان الله، في كل يوم يكتشف الباحثون حقيقة علمية جديدة تفسر لنا أسرار العبادات في الإسلام.

فبعد الجنابة أمرنا الله بالاعتسال والتطهر، وقبل الصلاة أمرنا الله بالوضوء والتطهر حتى قال: (إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ التَّوَّابِينَ وَيُحِبُّ الْمُتَطَهِّرِينَ) [البقرة: ٢٢٢]. فجعل الطهارة سبباً لمحبة الله تعالى لك فلماذا وما هي فوائد الطهارة؟

في بحث جديد (أكتوبر/تشرين أول ٢٠١٣) نشر الباحثون في مجلة Social Psychological and Personality Science بحثاً يتضمن أهمية النظافة الشخصية والتطهر وغسل الأيدي، ووجدوا أن غسل الأيدي وطهارة الجسد بشكل عام تمنح الإنسان شعوراً بالتفاؤل!!

إن أعظم تأثير على نفسية الإنسان يحدث عندما يقوم الإنسان بخطأ ما ثم يتطهر.. فإنه يقضي على الإحساس بالذنب ويشعر بشيء من التفاؤل والسعادة... وسبحان الله، يحضرني حديث للحبيب الأعظم صلى الله عليه وسلم: (من توضأ

فغسل كفيه خرجت خطاياها من أنامله) [حديث صحيح...]

هناك حديث في صحيح مسلم يؤكد على أن الوضوء يخرج خطايا الإنسان مع قطرات الماء حتى تخرج من أصابع قدميه.. قال صلى الله عليه وسلم: (... ثم يغسل قدميه إلى الكعبين إلا خرت خطايا رجله من أنامله مع الماء).

أحاديث أخرى كثيرة تؤكد أن الذنوب تتساقط مع الماء كما قال عليه الصلاة والسلام: (فإذا غسل وجهه خرت خطاياها من وجهه) [ابن ماجه]... والدراسات العلمية تقول بأن غسل الأيدي فقط يقي من الكثير من الأمراض، فكيف بالوضوء! ربما يستغرب من يستمع إلى هذه الأحاديث .. ويتساءل كيف تسقط الذنوب مع الماء؟ ولكن الدراسة الجديدة تؤكد أهمية الطهارة وتأثيرها النفسي على الإنسان، فتصوروا معي كيف أن المؤمن يتوضأ خمس مرات في اليوم ويغتسل بعد الجنابة وينظف أسنانه بالسواك خمس مرات... فهو طاهر الثوب والبدن والنفس.

في دراسة سابقة تبين أن معظم الأوروبيين لا يغسلون أيديهم بعد الخروج من دورات المياه، ومعظمهم لا يستعمل الماء للتطهر من البول.. ولذلك تقول هذه الدراسة إن أيدي كثير من غير المسلمين تكون ملوثة بمختلف أنواع البكتريا الضارة...

ألا يحق لنا أن نحمد الله تعالى على نعمة الإسلام ... ونقول لكل ملحد: هل لديكم دين أفضل من الإسلام وأكثر طهارة منه؟؟

بقلم عبد الدائم الكحيل

ملخص دورة الانجاز الاستراتيجي

للدكتور / عادل المنسي.

1-اجلس

صامتاً لمدة ١٠ دقائق يومياً.

2- خصص

لنومك ٧ ساعات يومياً.

3- خصص

من وقتك ١٠ إلى ٣٠ دقيقة للمشي . . وأنت مبتسم.

4- عش حياتك بثلاثة أشياء :

(الطاقة + التقاؤل + العاطفة)

5-كن شكوراً في كل شيء

ولا تتس من صنع لك معروفا

6- قرأ كتباً

أكثر من التي قرأتها في السنة الماضية

7-خصص

وقتاً للغذاء الروحي: ((صلاة ,, تسبيح ,, تلاوة ,, تأمل .. صلة أرحام)) ،

8-اقض بعض الوقت

مع أشخاص أعمارهم تجاوزت الـ ٧٠ سبعين عاما ,, و آخرين أعمارهم أقل من ٦ أعوام.

9- حول احلامك الى يقظه.

10-أكثر

من تناول الأغذية الطبيعية وابتعد من الأغذية المعلبة ،

11-اشرب

كميات كبيرة من الماء .

12-اجعل

3أشخاص ((يبتسمون)) يوميا.

13-لا تضيع

وقتك الثمين فيما لا يفيد.

14-انس المشاكل

، ولا تذكر غيرك بأخطاء قد مضت لأنها سوف تسيء للحظات الحالية.

15- لا تجعل

الأفكار السلبية تسيطر عليك ووفر طاقتك للأمور الإيجابية .. - كن إيجابياً طوال الوقت.

16- اعلم

بأن ((الحياة مدرسة)) .. وأنت طالب فيها والمشاكل عبارة عن تحديات ومساائل رياضية يمكن حلها بذكاء.

17- كل إفطارك كالملك

.. وغداءك كالأمير ..

وعشاءك كالفقير .. أي فطورك هو الوجبة الأهم ولا تنتقل في وجبة الغداء وخفف ما استطعت في وجبة العشاء.

18- تصدق على الفقير ..

وامسح رأس اليتيم ..

19- الحياة

((قصيرة جدا)) .. فلا تقضها في كره الآخرين

20- لا تأخذ

((جميع)) الأمور بجدية .. كن سلسا وعقلانيا.

21- ليس

من الضروري الفوز بجميع المناقشات والمجادلات.

22- انس

الماضي بسلبياته ، فإنه لن يعود ، ، حتى لا يفسد مستقبلك.

23- لا تقارن

حياتك بغيرك ..

24- الوحيد

المسؤول عن سعادتك هو ((أنت)) !!

25-سامح

الجميع بدون استثناء ،، مهما أساءوا إليك.

26-ما يعتقده

الآخرون عنك لا علاقة لك به.

27-أحسن

الظن بالله فهو الرحيم القادر على كل شيء.

28-مهما

كانت الأحوال..

((جيدة أو سيئة)) ثق بأنها ستتغير.

29-عملك

لن يعتني بك في وقت مرضك .. بل أهلك ومحبوك .. لذلك اعتن بهم.

30-تخلص

من جميع الأشياء التي ليس لها متعة أو منفعة أو جمال.

31-الحسد

مضيعة للوقت

((أنت تملك جميع احتياجاتك))

32-الأفضل

قادم لا محالة بإذن الله.

33-مهما

كان شعورك .. فلا تضعف .. بل استيقظ .. وانطلق

34-حاول

أن تعمل الشيء الصحيح دائماً.

35- اتصل بوالديك ... وعائلتك .. واقاربك .. دائماً ولا تنس الراحلين من الزيارة والدعاء

36- كن متقائلاً .. وسعيداً..

37- أعط كل يوم..

شيئاً مميزاً وجيداً للآخرين..

38- احفظ حدودك..

وتذكر حريات الآخرين

39- عندما تستيقظ

في الصباح .. وأنت على قيد الحياة .. فاحمد الله على ذلك..

40- انشر هذه الرسالة إلى كل من تحبهم .. فإن ذلك سيعني لك الكثير سيعني لك السعادة بدون أن تشعر .

جلس رجل في زاوية المطعم وبيده ورقة وقلم:

-العجوز ظنت أنه يكتب رسالة لأمه

-والمراهقة ظنت أنه يكتب رسالة لحبيبته

-والطفل ظن أنه يرسم

-والتاجر ظن أنه يدبر صفقة

-والموظف ظن أنه يحصي ديونه

كل شخص يفسر تصرفات الآخرين من زاوية اهتماماته والزاوية التي ينظر منها، وكل شخص يرى الناس بعين طبعه، فلا تظلموا أحداً، ولا تغتابوا أحداً، ولا تدخلوا في نوايا الناس..

افعل ما أنت مقتنع به، لأنك لن تسلم من كلام الناس حتى وإن وضعت على رؤوسهم تاجاً من ذهب.

منقول بتصرف

ملخص لتجارب ارشادية في المدارس:

تحت شعار « معاً لحماية الطفولة ، شركاء من اجل طفولة أفضل »

“تجارب عملية في حماية الأطفال ودعم حقوقهم“

ملخص للتجارب (مؤتمر الإرشاد التربوي ٢٠١٢)

فيلم وثائقي عن دور وزارة التربية والمديرية للحد من تسرب الطلبة وحمايتهم ، وتم تصوير الفيلم عن مدارس الرشادة والرواعين ، انطلاقا من رؤية الوزارة ان التعليم حق للجميع ، وحيث ان منطقة الرشادة والرواعين منطقة نائية ، وتبعد بعض المساكن عن المدارس بين ٨ - ١٢ كيلو متر ، وهذه المسافة كان الطلبة يقطعونها مشيا على الاقدام او بما تيسر بوسائل نقل غير امنة ، بالاضافة الى كون المنطقة عسكرية ويوجد معسكرات للجيش الاسرائيلي ، مما زاد من التهديد على امن الطلبة ، وهذا بدوره ساهم بتسرب اكبر من المدارس ، هذا العام وفرت وزارة التربية والتعليم باص لنقل الطلبة من اماكن سكنهم الى المدرسة وبالعكس ، وهذا كان له اثر ايجابي على انتظام الطلبة وعودة الطلبة المتسربين.

مدرسة الخاص و النعمان الاساسية المختلطة المرشدة :منار الطويل

اسم المشروع: العنف السياسي “حماية الاطفال من العنف السياسي (الاحتلال)”

الفئة المستهدفة: جميع طلبة المدرسة (٢١٨) و طلبة ما وراء الجدار « ١٩ طالب و طالبة من قرية النعمان ”

المدة الزمنية: بداية شهر ١٢-٢٠١١ الى نهاية شهر ٥-٢٠١٢

العمل مع طلبة قرية النعمان لتفريغ مشاعر الخوف و الغضب و تقديم الدعم لهم وتكوين مجموعات داعمة من الطلبة و المعلمات و تقديم الدعم للأهل.

يتم العمل مع المجموعة من خلال تكنيك ال . Butterfly Hug تم عمل مسابقات

ثقافية رياضية لطلبة المدرسة ومشاركة بعض من طلبة قرية النعمان. تم عمل إفطارات جماعية للطلبة. شاركوا في مشروع الأسر الصفية و فاز بعض منهم في الأسر الصفية.

المدرسة : ذكور صلاح الدين الأيوبي الأساسية ، عدد الطلبة الذين استهدفهم المشروع ٥١١ ، الفئة العمرية : ٧-١٢ سنة. المرشد التربوي : عائد خليل حوشية.

سلوك سوي وتحصيل جيد

جوهر الخطة كان النهوض بوضع المدرسة تربويا وتعليميا ونفسيا ووضعت مبادرة العمل بعنوان «سلوك سوي وتحصيل جيد» وارتكزت إلى ثلاثة أهداف رئيسة هي حماية الأطفال من كافة أشكال الاساءة والإهمال ،رفع دافعيتهم تجاه العملية التعليمية وتقديم الدعم النفسي والاجتماعي لهم . وقد نفذت العديد من الفعاليات والأنشطة لتحقيق هذه الاهداف أبرزها تدريبات متنوعة للأهالي والمعلمين وتفرغ نفسي للأطفال من خلال الأنشطة الحركية والألعاب وتواصل وتشبيك مع المؤسسات ذات الشأن . وقد ظهرت نتائج ملموسة بفعل هذه الانشطة تلخصت في قوة التواصل بيت الأهالي والمدرسة وهذا انعكس على انحسار ظاهرتي التسول وعمالة الأطفال لدى العديد من الاطفال بجانب هبوط واضح في مؤشري التسرب والغياب المتكرر حيث لم يتم رصد أي حالة تسرب مع بدء الفصل الدراسي الثاني ، كذلك تحسن ملحوظ على دافعية الاطفال تجاه العملية التعليمية.

مدرسة بنات زعترة الأساسية المرشدة إيمان إبراهيم ذويب، المرحلة من ١-٥ ، العنوان: «حماية الحقوق الصحية والنفسية والاجتماعية للطالبات»، هدف المشروع تحسين الواقع الصحي والنفسي والاجتماعي للطالبات ، من خلال:تعزيز العلاقات الأسرية وخاصة في نواحي الحقوق، تزويد الأهالي بالمهارات الحياتية في التعامل،رفع مستوى ثقة الطالبات بأنفسهن،تعزيز التواصل بين المدرسة والأهالي.تم التركيز بشكل تفصيلي على عدة أمور ومنها:١.العنف،عرض فيلم العنف (الأسري) ،٢.التحرش الجنسي(تأليف قصة«جسدي ملكي وحدي»،بطاقة

الأمان، تصميم ورقة عمل، عرض فيلم مهم جدا، فيلم الحياة أجلي، ٣. التواصل مع الأهل ، ٤. البيئة المدرسية.

مدرسة ذكور محمد سالم ذويب الثانوية المرشد التربوي كامل سليمان

حماية الاطفال من كافة اشكال الاساءة

تقوم المبادرة على مسرح الدمى الذي يتم من خلاله ايصال رسائل تربوية تثقيفية للاهالي والاطفال عن كيفية حماية حقوق الطفل وتوفير الحماية له من كافة اشكال الاساءة والحرمان، تم اعداد المسرحية من خلال المرشد التربوي ويقوم على تمثيلها خمسة اطفال من الصف العاشر والثامن، مدة العرض للمسرحية 15 دقيقة يتبعها نقاش عام حول المواضيع التي جاءت فيها وكيفية تجنب الاعتداء على الطفل واستغلاله، تم عرض المسرحية في مدارس الذكور والاناث في بلدة زعترة.

اسم المدرسة : بنات مسقط ، اسم التجربة : دمج الطلبة من ذوي الاعاقة وخاصة البصرية في المجتمع والمدارس العادية ، المرشدة التربوية وفاء ناجرة ، اهم الاهداف تقبل فكرة دمج المكفوفين في المدارس الحكومية ، وتبادل الخبرات مع مدرسة العلائية للمكفوفين (الطلاب والمعلمين) ، نشر وتطوير الوعي باحتياجات المكفوفين وتبادل الزيارات والخبرات بين المدرستين ، والكشف عن قدرات ومواهب الطلبة المكفوفين من خلال مسابقات مختلفة.

وتم تنفيذ أنشطة مختلفة بين المدرستين (طلاب ومعلمين) منها ثقافية ورياضية وموسيقية ، وطبق خيري ، وإذاعة صباحية مشتركة نفذها الطلبة المكفوفين في بنات مسقط ، وإحياء ذكرى يوم المعاق العالمي ، وكان للأنشطة أثر إيجابي كبير على طلبة ومعلمي كلا المدرستين وكسر حواجز الخوف والرغبة مع المجتمع لدى طلاب العلائية.

إسم المدرسة: بنات العبيدية الثانوية المرشدة التربوية رنا سعدي عبد السلام حميدان

الموضوع: حق الطلبة في الاختيار الانسب لمهنة المستقبل

تتمحور الفكرة حول توفير فرصة لطلبة المدارس من الصف الثامن الى العاشر للتعرف على قدراتهم وميولهم واتجاهاتهم والتعرف على سوق العمل واحتياجاته من المهن المختلفة ومتطلبات تلك المهن ليتمكنوا من اتخاذ قرار واع لاختيار مهنة المستقبل.

اسم المدرسة: مدرسة بنات ذات النطاقين الأساسية مديرة المدرسة ندين عادل عيسى

اسم المبادرة : دور المدرسة في تأمين حق الطفل في الغذاء

الفئة المستهدفة : طالبات المدرسة الفترة الزمنية : العام الدراسي ٢٠١٢/٢٠١١

التجربة عبارة عن مساهمة المدرسة في تأمين حق الغذاء بتعاون إدارة المدرسة والمعلمات و الصحة المدرسية مع الأمهات والتربية والتعليم وذلك من خلال أنشطة متعددة سيتم إيضاحها من خلال العرض. كما سيتم عرض اثر توفير الغذاء على التأخير و الغياب والتحصيل الدراسي والمشاركة في الأنشطة المدرسية، و التوصيات.

اسم المدرسة: الحرية الأساسية المختلطة عدد الطلبة: ٥٨٠ عنوان التجربة: معرفتي لحقوقي جزء من حمايتي المرشدة التربوية : إيمان أبو دية الفئة المستهدفة ٦-١ الفترة الزمنية: منذ بداية الفصل الأول وما زالت مستمرة : تم عمل توعية في مجال حقوق الأطفال للطلبة والأهل والهيئة التدريسية , انطلاقا من أهمية حماية الأطفال وعدم تعرضهم للإساءة بكافة أشكالها المختلفة, وتم تنفيذ عدة أنشطة وفعاليات مع الطلبة والأهل والمعلمات ومن ابرز هذه الفعاليات بطاقات الأمان ، وتم عمل يوم إرشادي عن حقوق الطفل وتنفيذ نشاطات اجتماعية مشتركة مع الأهل و لقاء مفتوح بين الطلبة والأهل وعمل الطلبة العديد من المجالات الحائط وتم تصميم شعار من قبل الطلبة متعلق في حقوق الطفل ومن نتائج هذه التجربة :-زيادة عدد الأهالي الذين يتواصلون مع المدرسة حيث بلغ عدد الأهالي الذين حضروا اللقاء المفتوح مع الطلبة ٨٠ ولي أمر.

مدرسة ذكور بتير الثانوية اسم المبادرة : بناء المستقبل المرشد :قاسم ناجارة والمنسق محمد فنون

المبادرة تهدف لتحسين وحماية الطلبة من العنف وذلك بتوعيتهم بحقوقهم الأساسية بالتعاون مع المعلمين والاهالي وذلك من خلال ادماج الطلاب في الحياة العملية والمؤسسية وقد نفذت عدة فعاليات خلال تطبيق المبادرة تمثلت في ١- تنفيذ مهرجان جماهري كخطوة تمهيدية مع المؤسسات وأولياء الأمور ٢-الانتخابات : كحق في التعبير عن الرأي ٣- دورة تدريبية في الادارة العامة 4-اعطاء الطلاب ادوار في مؤسسات القرية ٥- تنفيذ بيع قرطاسية بالشراكة مع النادي ٦- زرع اشجار حرجية في مدارس القرية ٧- استصلاح حدائق مدرسية ، وكان من اهم اثار المبادرة على الفئات المستهدفة على الطلاب : على المستوى الثقافي ، اكتسب الطلاب مفاهيم مرتبطة بالحقوق الأساسية لهم مثل : *حق المشاركة في الحياة العامة *حق التعبير عن الرأي *حق اختيار ممثلين على المستوى النفسي : * رفع ثقة الطلاب بأنفسهم *رفع تحقيق الذات لديهم * زيادة الانتماء للمدرسة والمجتمع المحلي ، على المستوى السلوكي : تعدلت بعض تصرفات الطلاب مثل التأخر الصباحي تقليل مستوى العنف تقليل مظاهر الفوضى والازعاج داخل الصف.

مدرسة : بنات بيت لحم الثانوية المرشدة التربوية : نجاح سليمان « معا نحو شراكة مجتمعية لتحقيق صحة وتربية شمولية “تحت شعار :» اسمعوني تفهموني تحموني.

تقوم فكرة المبادرة على توفير فرص الحوار الموضوعي المفتوح ما بين اقطاب العملية التربوية التعليمية جميعها ممثلة بالطالبات وأولياء أمورهن والمدرسة والمؤسسات المجتمعية حول الجوانب التي تخص الطالبات من النواحي المختلفة النفسية،التربوية ،التعليمية ،الصحية والسلوكية .على نحو يعزز الوعي المشترك والفهم المتبادل ازاء التعامل مع اي اشكالية قد ترتبط بمثل هذه الجوانب ، عبر

منهجية تتصدرها لغة الحوار وتجعل من الشراكة الحقيقية مقياسا لنجاح غايتها النهائية المتمثلة ببناءنا أولا.

اسم المدرسة : ذكور المهد الاساسية عدد الطلاب ٤٢٣ ، اسم التجربة : نعم لحياة افضل ، المرشد التربوي حاتم زبون.

استنادا لما ورد في خطة الارشاد التربوي التي تم بنائها على احتياجات المدرسة ، تم البدء في تنفيذ مشروع (نعم لحياة افضل) وتم العمل مع الطلاب ذوي التحصيل المتدني والطلاب المميزين والطلاب الذين لديهم مشاغل سلوكية ، وقد كان من ابرز اهداف المبادرة : تحسين اداء الطلبة الاكاديمي ، تعديل سلوك الطلبة ، التواصل مع الاهالي والمعلمين ، تعزيز ابداعات الموهوبين ، وما زالت التجربة قيد التنفيذ ، وقد حققت نجاحات جيدة حتى الان ، وسيتم دراسة النتائج في نهاية العام الدراسي بشكل تفصيلي.

الى اولياء الامور الاعزاء

احذروا ١٠ مدمرات لنفسية الأطفال:

- ١- الشتم
- ٢- المقارنة
- ٣- الحب المشروط
- ٤- المعلومة الخاطئة
- ٥- الاستهزاء
- ٦- إرباط الطفل
- ٧- التهديد
- ٨- المنع الغير المقنع
- ٩- الدعاء عليهم
- ١٠- الفضيحة لأخطائهم أمام الناس



نشرة تعريفية بمركز السنابل للدراسات والتراث الشعبي

بإدارة: د. إدريس جرادات

الايمل sanabelssc1@yahoo.com جوال: 00972599206664



أهداف عامة: عكف مركز السنابل للدراسات والتراث الشعبي منذ النشأة إلى تحقيق مجموعة من الأهداف تتمثل فيما يأتي: *جمع وتوثيق المواد النظرية المتعلقة بالتراث الشعبي الفلسطيني *إجراء الدراسات التربوية والاجتماعية وعمل المسوحات الأكاديمية واستطلاعات الرأي والجدوى الاقتصادية .

*جمع المواد العينية لإقامة متحف التراث الشعبي *استكمال نشر الكتب التي تتناول تراثنا الشعبي لكي لا ننساه، *إقامة المعارض التراثية والمهرجانات والندوات والمؤتمرات والمحاضرات وورش العمل. *إصدار قاموس الأمثال الشعبية ، وقاموس الأسماء وترجمتها إلى لغات أجنبية . *التنسيق مع المراكز التراثية والبحثية المحلية والعربية والعالمية لتحقيق التعاون والأهداف المشتركة *إنتاج الأفلام الوثائقية للتراث الشعبي وتوزيعها *إصدار مجلة السنابل للتراث الشعبي .

رسالة المركز والرؤية:

مركز السّنا بل من المؤسّسات الفلسطينية التي تساهم في معركة الصّراع على التّراث، وهو وسيلة مشاركة في الدّفاع عن تراث الآباء والأجداد، وهو بيدر فلسطيني يجمع التّراث الذي كاد أن يضيع بين ماديّات العصر وهموم اليوم، فيجمع التّراث بجميع أشكاله وتنطلق نحو مجتمعنا في رسالة واضحة بأنّ تراثنا الشّعبي هو هويتنا الوطنيّة، ومن لا ماضي له لا حاضر ولا مستقبل له .



يستلهم المركز إبداعه ورسالته من عطاء ونتاج هذا الشّعب العظيم عبر مراحل أجياله المتعاقبة. ويحمل المركز في مسيرته الهمّ الفلسطيني في التّصدي لكامل محاولات التّزوير والطمس وسرقة وتشويه تراث الآباء والأجداد الأصيل. مركز السّنا بل منكم وإليكم وهو نافذة فلسطينيّة أو بداية يمكن الاطّلاع منها على بيدر التّراث الفلسطيني لتحقيق التّواصل والاتّصال بين الأجيال ذات الجذور العربيّة والإسلاميّة.

إنّ الدّفاع عن التّراث واجب مقدس، فنهيب بجميع الشّرفاء والمخلصين لوطنهم والمحافظين على تراث شعبهم المساهمة في عمليّة جمع وتوثيق وتعميم التّراث ومساندة مسيرة المركز لتحقيق أهدافه .

فالتّحيّة كلّ التّحيّة لكلّ من يحافظ على تراث أمّته، ويدرسه بأسلوب علمي بما يناسب روح ومتطلبات العصر .

السياسة التي يتبناها المركز :

*الإحساس بمشاعر الجماهير الفلسطينية .

*المركز وليد صحيح معافى للخبرات المخزنة والمحاولات الجادة والاجتهادات البناءة فكان المصبب الذي التقت فيه الروافد.

*مشاركة الجميع في نشاطات المركز فليس هناك حاجز يمنع أحداً. فكانت المشاركة بالكتابة في المجلة أو الدراسة التراثية أو المشاركة الفنية أو في مهرجانات وندوات واحتفالات وأيام دراسية أو تدريب. *التمويل المالي المستقل، فلا يعتمد على مصادر حزبية أو سياسية أو ذات تأثيرات أيديولوجية، فكان النجاح في تجهيز المركز وحمايته من العيش تحت جناح أي من التكتلات السياسية الفئوية - تراث للجميع وفلسطين فوق الجميع - . *الرغبة والاستعداد الحقيقي للبدء في العمل وتوفير القناعة الكاملة وإن طبيعة العمل المنوي القيام به يخدم المصلحة الوطنية والمصلحة العامة .

*ولد المركز من رحم التراث الفلسطيني فصار بجدة تصب فيه الروافد الفلسطينية من كل اتجاه ليستمر العطاء. *روح الانتماء والعمل الجماعي والتفاني من الجنود المجهولين الذين يعجز اللسان عن ذكرهم وشكرهم لما

أبدوه من روح عالية في الدفاع عن تراث هذا الوطن الغالي وبذلك استحقوا نياشين العزّ والكرامة.

****المراحل العمرية للمركز:**

***مرحلة التأسيس :**



بدأت الفكرة تراود إدريس جرادات لتشكيل لجنة لتوثيق التراث الشعبي في البلدة، وتقدم بطلب خطي إلى الجمعية الخيرية في سعير في العام ١٩٩٤ م بتخصيص زاوية أو ركن من الجمعية للتراث الشعبي وكان رد الهيئة الإدارية بأنه لا يوجد متسع لتنفيذ هذه الفكرة، فقام إدريس جرادات بوضع الأسس والأهداف والرؤى العامة لتأسيس مركز للتراث الشعبي، فتقدم بطلب إلى وزارة الإعلام وحصل على ترخيص مركز بحوث للدراسات والتراث الشعبي تحت رقم ١١/م أ بتاريخ ٣/٣/ ١٩٩٦ استجابة لمعطيات الشعب الفلسطيني والذي تعرّض تراثه للطمس والاندثار، كما تمّ تقديم طلب لترخيص مجلة باسم السنابل وتمّ تسجيلها رسميًا بتاريخ ١٥/٢/٩٧ وتحمل رقم ٧٤/م وكما تمّ تسجيل المركز في مكتب المؤسسات الوطنية التابع لهيئة الرئاسة في رام الله تحت رقم ٢٦٤٥/م-خ -١/٤/ ١٩٩٨ م

كما تمّ تسجيل المركز في وزارة الداخلية - مديرية الشؤون العامة ومكتب أمن المؤسسات في الأجهزة الأمنية الفلسطينية.

*مرحلة التثبيت :



بعد مخاض عسير، ولد هذا المركز الفلسطيني وتمّ الحصول على شهادة الولادة من وزارة الإعلام الفلسطينية وأخذ الوليد يكبر رويدًا رويدًا حيث تمّ تشكيل أسرة ترعى هذا الوليد وهي الهيئة الاستشارية المكوّنة من أبناء هذا الوطن الرائع من تخصصات علمية وأكاديمية وتربوية فكانت حركة الإيقاع جماعية أعطت دفعا وزخما للمركز في النهوض سريعا وهكذا صار المركز بيدرا فلسطينيا تجمع عليه سنابل الوطن وتقدّم المركز إلى الأمام فصارت إنجازاته أكبر من عمره.

*مرحلة التطوير :

ويكبر المركز ويتقدم ليأخذ موقعه الرائد بحيث أصبحت السنابل سلاحا متقدما في معركة الدفاع عن التراث والإنسان والحضارة الفلسطينية العربية الإسلامية حيث تمّ وضع خطة تهدف إلى تطوير الأهداف والأداء والمستوى والخبرات والطموحات

والإنجازات وتقنيك الصّعوبات والمعيقات التي تقف في طريق التّقدم؛ وإن شاء الله سوف نصل إلى الهدف مهما كانت العقبات والحوازر - فأن تضيء شمعة خير من أن تلعن الظّلام مليون مرّة.

***مرحلة التّوسع والانتشار :**



وكانت الآمال بحجم التّوقعات من حيث الانتشار والتّوسّع الأفقي والرّأسي في الثّقافة والحضارة والتّراث العربي والفلسطيني وكان زلزال انتفاضة الأقصى مفاجئاً وقوياً حيث أدّى إلى ارتباك الإيقاع الحركي لواقع الثّقافة والحياة الاجتماعيّة والحياتيّة اليوميّة للإنسان الفلسطيني وهكذا دخلنا في شرنقة الأمل انتظاراً للخلاص من هذا الكابوس وهو الاحتلال البيّغض الذي جثم على صدر فلسطين عقوداً طويلة، ألا أن طائر العنقاء الفلسطيني ينتفض من رماد حريقه وينهض فوق الذّرى محلّقاً ومغرّداً، إنّ الغد لنا كما أن فلسطين والقدس لنا مهما طال الزّمن وعظمت التّضحيات وهكذا نبقي على الأمل القادم بولادة فجر الحرّيّة لهذا الشّعب العظيم ابن هذه الأمّة الرّائعة الخالدة ونستمر معكم وبكم نجدّف معا حتّى نصل شاطئ الغد المشرق على ربوع فلسطين وإنّ غداً لناظره قريب.



ثمانى صفات تؤكّد أنك شخص قوي يهابه الناس:

هل قابلت من قبل أشخاصاً مستقلّين يتمتعون بقوة الشخصية؟ هل وجدت أنه من السهل أن تحبهم أو تتعامل معهم؟ ربما يجد بعضنا صعوبة في ذلك، ويرجع هذا إلى أننا لا نفهم الشخصية القوية.

وحسب تقرير على موقع «فولي أورد مايند» للدراسات النفسية والاجتماعية، في كثير من الأحيان قد يبدو أصحاب الشخصية القوية متمسكين بأرائهم ويسعون إلى السيطرة على من حولهم، لكن هذا ليس صحيحاً، لكن لأصحاب الشخصية القوية مهابة بسبب الثقة الكبيرة بالنفس التي يتمتعون بها، وتحركهم بما يؤكّد أنهم لا يحتاجون إلى من يبرز قوتهم، كما أنهم يرفضون أن يستخدمهم أحد ويسيء إليهم.

ويرصد التقرير ثمانى صفات يتمتع بها أصحاب الشخصية القوية، وهي:

***الأقوياء الشخصية يكرهون المحادثات التافهة.**

يكره الأشخاص الأقوياء المحادثات التافهة وغير الضرورية، فمثل هؤلاء لديهم الكثير من الأفكار العميقة والمبتكرة، ولن يقضي الوقت في الحديث عن الأشياء التافهة، أيضاً عندما يجرون محادثة عابرة يُفترض أن تكون ذكية وممتعة ولا

تشمل أيّ أسئلة شخصية.

*الأقوياء الشخصية يكرهون الجهل والغباء وضعف الإحساس.

الشخصيات القوية تمتلك الكثير من العلم والفكر، ويقضون الكثير من الوقت في التفكير، ويثور غضبهم عندما يقدم شخص ما رأياً أو حكماً دون دراسة أو معرفة.. إنهم يكرهون الجهل والغباء وضعف الإحساس وعدم المسؤولية، وتعد هذه واحدة من أفضل صفات الشخصيات القوية لأنها تعلّم الناس أن يدرسوا ويفكروا قبل طرح آرائهم على من حولهم.

*الأعذار ليست مقبولة:

“هذه هي المشكلات فأين الحلول؟»، هكذا تفكر الشخصيات القوية، ولهذا لا يمكن لهؤلاء أن يتسامحوا مع الأعذار، ويكرهون قضاء الوقت في الاستماع إلى شخص يظل يشكو من شيء لا يمكن فعله، هؤلاء الناس يركزون جهدهم على العمل والتغلب على العقبات، إنهم يبحثون عن الحلول وليس البكاء والشكوى من المشكلات، إنهم يحاولون دائماً أن يجعلوا الأمور أفضل.

*الحذر في اختيار المعارف والأصدقاء:

الشخص الذي يتمتع بشخصية قوية لا يعتمد على الآخرين لإبراز شخصيته، لذلك، فإنه حريص في علاقاته، شديد الدقة في اختيار الأشخاص الذين يسمح لهم بالدخول إلى حياته، أيضاً القوي الشخصية متوافق مع نفسه ولديه تقدير عالٍ لذاته، وعندما يتعامل مع الناس يعرف قدرهم، كما يعرف بالضبط حدود العلاقات الاجتماعية والتعاون مع الآخرين، ولا يسمح بتخطي تلك الحدود، أيضاً الشخص القوي لا يحتاج إلى من يشير إلى قدراته وأهدافه.

*الأقوياء يعرفون كيف يستمعون إلى الآخرين.

يستمتع معظم الناس لبعضهم بعضاً من أجل تقديم إجابة عما يقال، لكن الشخصيات القوية تستمتع بقلب وعقل مفتوحين، خاصة إذا كان من يتحدث يعيش أزمة حقيقية ويبحث عن حل.

*الأقوياء الشخصية يكرهون الاهتمام المصطنع.

يعتقد الناس أن أصحاب الشخصيات القوية يستمتعون باهتمام الآخرين بهم، لكن هذا ليس صحيحاً، لأنهم يكرهون الاهتمام المصطنع وغير الحقيقي بهم، ويعرف الأقوياء أنهم يحظون باهتمام حقيقي ممن يدرك مدى قوتهم على المستويين العاطفي والفكري.

*الشخص القوي يسيطر على مخاوفه

قد يكون لدى الشخصيات القوية مخاوف، ولكن هذه المخاوف لا تتحول إلى هوس مرضي من الخوف، فأصحاب الشخصيات القوية يواجهون مخاوفهم ويسيطرون عليها، بدلاً من ترك الخوف يسيطر على حياتهم.

*الآزمات والفشل.. فرص للتعلم والتطور

ترى الشخصيات القوية في الآزمات والفشل فرصاً لتحسين أنفسهم والتعلم والنمو والتطور، ورغم أن معظم الناس يعانون الآزمات والفشل وربما ينهار بعضهم، لكن الأشخاص الذين يتمتعون بشخصيات قوية يرفضون ترك الآزمات تفسد حياتهم.

*ما هو البال؟

كثيراً ما نسمع طوّل بالك ودير بالك وخلي بالك وراحة البال والله يصلح بالك ... فما هو البال وهل الكلمة عامية أم فصحي ... منشور لطيف ارسله صديق عزيز على الواتس اب ..وأنا انقلها عن د.بشار عينيوسي. تحياتي وتقبل الله منا ومنكم الصيام والقيام وقراءة القرآن واصلح لنا ولكم البال....

ما هو البال ؟

سُئِلَ رجل ذات مرة ؟

لو كانت هناك أمنية واحدة تُلبى لك الآن ماذا ستتمنى !!؟

فقال : راحة البال

اليوم وكأنني للمرة الأولى أقرأها في كتاب الله:

“وأصلح بالهم”

توقفت ملياً عند هذه الآية..

كلمة (بال) فصيحة وكنت أظنها عامية ،

أصلح الله بالكم، دعاء جميل جداً في الآية لم نكن نفطن له.

والبال هو موضع الفكر ، والفكر موضعه العقل والقلب .

فأنت حين تقول : أصلح الله بالك ، أي أصلح الله خاطرك ، وتفكيرك ، وقلبك ، وعقلك.

ويقول الله سبحانه وتعالى في سورة محمد:

“وَالَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَآمَنُوا بِمَا نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ وَهُوَ الْحَقُّ مِنْ رَبِّهِمْ، كَفَّرَ عَنْهُمْ سَيِّئَاتِهِمْ وَأَصْلَحَ بَالَهُمْ”

فشروط إصلاح البال ثلاثة مذكورة في كتاب الله:

الإيمان بالله وعمل الصالحات والعمل بتعاليم ما نُزِّلَ عَلَى مُحَمَّدٍ بشكل فعلي.

أراح الله بالي و بالكم ، وكفّر سيئاتي وسيئاتكم ،، وهداني وإياكم طريق الصواب.

اللهم اصلح بالنا جميعاً...

4تصرفات تترك انطبعا سلبيا عنك لدى الناس.

إن ترك الانطباعات الجيدة لدى الناس أمر ضروري في حياتنا الاجتماعية، سواء كان ذلك في مقابلة عمل أو موعد غرامي، فطريقة تعاملك مع الآخرين تحكم ما إن كانت ستشكل نجاحاً أم فشلاً؟

فحتى يشعر الناس بالاستحسان تجاهك، يتطلب الأمر منك أن تشعرهم ببعض الخصال، كالدفء والمصادقية والكفاءة، ولكن استراتيجيتنا في فعل ذلك لا تكون فعالة في بعض الأحيان.

وهناك بحث مكثف حول ما يعرف باسم إدارة الانطباعات، يؤكد أن الناس ماهرين جدا في تقديم الجانب الإيجابي عن أنفسهم لغيرهم، وعندما يفشلون في فعل ذلك، فيعتقد أن هذا يعود لاستنفاد مواردهم تقريبا، وأنهم لا يملكون الطاقة الذهنية للتعامل مع المواقف الاجتماعية السلبية كما ينبغي.

فتسويق الذات يعتمد على خطوتين، الأولى، هي أنه يجب على المرء أن يختار الصورة التي يرغب الآخرين في نقلها لهم عنه، والثانية، هي طريقة تقديم هذه الصورة استراتيجيا، وفي هذه الخطوة الثانية، والتي يقول الباحث عنها إنها تتطلب موارد عقلية، فخلق انطباع إيجابي، يتطلب تنظيما ذاتيا وتحكما بالنفس، وكليهما بحاجة لبذل الجهد.

فعلى سبيل المثال، عندما يكون الناس مثقلين مهنيا ومشتتين ذهنيا يصبحوا متبجحين، وهذا يؤدي إلى عدم سير الأمور بشكل جيد مع الآخرين.

إذا.. هل من الممكن أن يكون بعض الناس - بغض النظر عن مواردهم الذهنية - سيئين فقط في ترك انطباعات جيدة؟

هذا التحدي لهذا النوع من التفكير التقليدي لإدارة الانطباعات، هو محل دراسة جديدة تقوم بها الطيبة النفسية "جانينا شتاينمتس" في جامعة أوترخت. فتؤكد هي ومعاونيها في الدراسة أن بعض الناس لا يفتقرون لكيفية تقديم أنفسهم بسبب نضوب الموارد فحسب، بل هنالك أيضا عاملان كبيران مهملان:

الأول، هو فشل تقبل وجهة نظر الآخرين، فتقبل وجهة نظر الآخرين تعود للقدرة على "التنبؤ بما يدور في أذهانهم"، وهو ما ليس سهلا. فعندما تفشل في تحقيق ذلك، فهذا بسبب عدم تنبؤك برد الفعل العاطفي للمتلقى.

أما العامل الثاني فهو النرجسية، مبدئيا، إن الطاقة النرجسية والاهتمام، وطرق الترفيه تعد أمورا جذابة، ولكن بمرور الوقت، تبدأ العداءات والعجرفة وصد المعارف مرارا في الظهور. كما يؤثر سلوكهم هذا على علاقاتهم الحميمة، فالنرجسيون يشعرون بأنهم متفوقون، ويقبلون من شأن المقارنات، ويحطون من قدر الآخرين.

كما يظهرون عاطفتهم وتفهمهم لوجهات نظر الآخرين بشكل أقل.

وتزعم صاحبة الدراسة أن فشل تفهم وجهات النظر المتفاقم مع النرجسية، يسهم في ظهور ٤ استراتيجيات غير فعالة لإدارة الانطباعات:

1- الغطرسة:

يدعم البحث فكرة أن ظهور تضخم الذات لا يروق للناس كثيرا ويترك انطبعا سلبيا لديهم، كما وجدت إحدى الدراسات موجزات مشتركة بين الجهة الفاعلة التي تقدم نفسها بانتظام، علاوة على ذلك، فإن الاعتداد بالنفس أو عدمه يؤثر الشكوك حول القدرات الأكاديمية والصداقة.

ففي حالة الاعتداد بالنفس، يقلل الفاعلون من المقارنات الاجتماعية، بمعنى أنهم حين يقارنون أنفسهم بالآخرين يnehون المقارنات لصالحهم، على سبيل المثال يقولون، "أنا أفضل صديق يمكنك الحصول عليه".

وفي حالة عدم الاعتداد بالنفس، لا يضع الفاعلون أنفسهم في مقارنات مع الآخرين فيقولون مثلا، "أنا شخص جيد لأكون صديقك"،

فما الذي وجده المحققون عندما قيموا ما يعتقده المتلقون فعلا في الفاعلين في هذه الحالات.

وجدوا أن المستقبلين لم يشعروا بالراحة عندما قللوا من المقارنات الاجتماعية خاصة في الأوساط الأكاديمية والصداقة، وما ضايقتهم لم يكن أن الفاعلون لديهم وجهة نظر سلبية تجاه الآخرين بل لأنهم امتكلا وجهة نظر سلبية تجاه المتلقين أنفسهم، ما ولد شعورا بالوقائية لدى المتلقين والذي بدوره أدى للعداية والتنافر.

2- التباهي بالتواضع:

هذا النوع من سوء إدارة الانطباعات ينطوي على التفاخر المستتر في شكل الشكوى والتواضع.

فعلى سبيل المثال - الذي قدمته الباحثة - لو أن مستخدمة سوشيال ميديا كتبت، "استيقظت للتو من القيلولة وشعري غير مصفف، ولا أزال أتلقي المعاكسات.."

إنه أمر غريب، هي بهذه الطريقة تحاول الظهور كمتواضعة ولكنها في الحقيقة تظهر كمؤذية.

فهذا التكتيك يأتي بنتائج عكسية، لأنه يدعو للتحقق من صدق ادعاء التواضع، ما يولد انطباعات سلبية، وفي الوقت نفسه، الأفراد الذين يتبعن هذا التكتيك فشلوا في فهم أهمية الصدق.

فالنفاق المفترض يكون أقل تجاه الأشخاص الذين يدعون التواضع مقارنة بالأشخاص كثيري الشكوى والتفاخر، وذلك لأن كلا الشكائين والمتفافرين يعتبرون أكثر إخلاصا واستساغة من مدعي التواضع، حيث يعتقد أن مدعي التواضع يرتدون أقنعة تخفي دوافعهم ولكنهم في النهاية مفضوحون.

3-الرياء :

يرسم المنافقون صورة زائفة عن أنفسهم، ولكنهم لا يستطيعون العيش ومحاكاة هذه الصورة طويلا، أو بعبارة أخرى، "يقولون ما لا يفعلون"، ويظهر ذلك جليا في القضايا الأخلاقية، فالنفاق يصبح ذي جدوى فقط إذا استمرت السلوكيات المتباينة مخبأة، ولكن بمجرد تسليط الضوء على الفجوة بين الصورة المحببة عنهم وفشلهم في تحقيقها فعليا يكون نفاقهم واضحا وضوح الشمس، ويصبح المنافق مكروها أكثر بكثير من هؤلاء الذين يقلدون المنافقين لكن لم تتكشف حقيقتهم بعد.

4-المجاملات المبطنة:

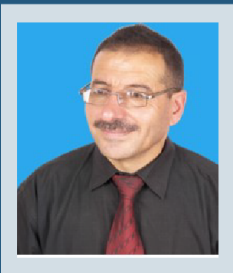
المديح المبطن بالذم كالسم في العسل، يكون فيه التملق مقصودا، فمثلا، "عظيم.. أنا لم أتوقع منك أن تبلي حسنا في الامتحان"، وهذا ينبع من رغبتهم في أن يصبحوا محبوبين والترقي في سلم الطبقات الاجتماعية. الناس يحبون الإطراءات، فهي مفضلة لديهم، ولكنهم يشمئزون من هذا النوع من الإطراء، فهو ينم عن استعلاء فاشل، لأنهم يصدرون للأشخاص صورة أنهم مهتمون فعلا لما يظنه الآخرون بهم وكيف يقيمونهم، أما في الواقع، هم لا يريدون أكثر من الشعور بالاحترام وليس ما يظنه الآخرون فيهم.

4-زحمة تصرفاتك تترك انطبعا سلبيا عنك لدى الناس (The post appeared)

.(first on

فعاليات التفريغ النفسي

- *فعالية أسطورة الكتاب
- *فعالية مشاعري مع أسمى
- *فعالية كيف أتعرف على ضغوطاتي وكيف أتصرف؟
- *تمرين استرخاء عضلي مع التنفس لتحرير الطاقة السلبية
- *تمرين في داخل المجموعة للتعارف على المشاعر الحالية من خلال كتابة الاسم والشعور الآن:
- **الضغوطات الحياتية من خلال نقل المعلومة
- **تأمل ذاتي العلاقة مع الطبيعة
- **الفصل بين الضغوطات وآليات التخفيف وإدارة الإجهاد
- *العقد الاجتماعي مع الذات بترفيه النفس-حلقة جماعية بوضع الأيدي فوق بعض والحديث بالقسم ان أرفه ذاتي.



الكاتب فيء سطور

● مشرف تربية خاصة وتعليم جامع - مديرية تربية شمال الخليل - مرخص

● أخصائي نفسي من وزارة الصحة الفلسطينية

● مرخص محكم نزاعات وحقوق مالية وأسرية من وزارة العدل الفلسطينية

● سادن الموروث الشعبي الفلسطيني

● مدير مركز السنابل للدراسات والتراث الشعبي في سعينر-الخليل

● عضو في العديد من المؤسسات المحلية والدولية وناشط مجتمعي .

● نشر العديد من الدراسات على صفحات مجلات علمية محكمة

● صدر له ٢٥ كتاب في الموروث الشعبي والدراسات الاجتماعية

وشارك في مئة مؤتمر علمي محكم



حقوق النشر محفوظة

٢٠٢١م