

ملحق رقم

الجلسة الأولى الإرشاد والعلاج النفسى عن طريق العلاج الجمعى

زمن الجلسة : ساعة

هدف الجلسة:-

- تعريف المسترشدين أو العملاء (وهم الطلاب). موضوع البحث بالبرنامج الإرشادى معنى ومضموناً.
 - التعريف بأهداف البرنامج العلاجى.
 - شرح طريقة العمل.
- أولاً: ماذا نعنى بالإرشاد النفسى؟
الإرشاد هو نوع من الخدمة الخاصة التى تقدم لأشخاص بظروف خاصة من خلال أساليب وطرق ووسائل خاصة. يقدم هذه الخدمة شخص مختص يملك التأهيل العلمى والأكاديمى كما يملك الخبرة اللازمة للقيام بتقديم الخدمة، وكذلك يملك التدريب الذى يجعله يقدم الخدمة بنجاح وإقتدار يعرف (بالمرشد).
من هم الأشخاص الذين تقدم لهم الخدمة الإرشادية؟
هم أشخاص أسوياء أى أنهم ليسوا بمجانين ولا مرضى نفسيين، بل هم أشخاص عاديين لكنهم يعانون بعض الإضطرابات السلوكية وبعض النقص فى المهارات الشخصية والاجتماعية والدراسية اللازمة لهم لكى يعملوا وينجحوا ويحققوا أحلامهم وطموحاتهم مثلهم ومثل الأشخاص الناجحين من حولهم.
يسمى الأفراد الذين يتعاملون أو يتلقون الخدمة الإرشادية (بالعملاء) أو (الأصفياء) أو (المسترشدين).
وهذه جميعاً تعبر عن معنى البرنامج الإرشادى. أما مضمونه فهو يتضمن عدد من الجرعات العلاجية اللازمة

للتغيير، أى تغيير (العملاء) توزع على جلسات تختص كل جلسة بعلاج إضطراب بعينه من الإضطرابات السلوكية التى يعانىها العميل مثل ضعف الثقة فى النفس، عدم الإعتداد بالنفس، أى أن يشعر الفرد بأنه أقل من الآخرين وأنه ناقص، عدم قدرة الفرد على فهم نفسه وقدراته وإمكاناته الشخصية، كأن يفكر بأنه (بليد) لا يفهم وهو فى واقع الأمر ليس كذلك، أو أن يشعر بأنه مكروه من الآخرين وهو كذلك مخطئ والسبب فى ذلك أنه لا يعرف كيف يكتسب الآخرين، أو أن يشعر بأنه عاجز أو خائف من الوجود مع الآخرين، أو أن يخاف من الإمتحان فتصيبه الحمى أثناء أدائه له أو يصيبه المرض أو القلق. هذه الجلسات ينظمها (المرشد) أو المعالج ويُصمِّن كل جلسة مهارة أو مجموعة مهارات أو سلوك أو نشاط يتدرب عليه العميل حتى يتقنه بل ويبدع فى إتقانه خاصة لو كان العميل راغب فى التغيير والعلاج.

إذاً أهداف البرنامج الإرشادى العلاجى هى تغيير العملاء وذلك من خلال تغيير السلوكات غير المتوافقة أو المضطربة فيهم - والتى تجعلهم يحسون بالنقص والدونية والعجز وعدم القدرة على اللحاق بالآخرين - بسلوكات جديدة بناءه ومتطورة ومتوافقة.

وهنا لابد من وقفة مع المسترشدين هامة وضرورية لمعرفة بعض الشروط اللازمة للنجاح أى لانجاح البرنامج الإرشادى العلاجى وتقديم الحلول.

أولاً: أن يعرفوا بأن المرشد لا يملك عصا سحرية فى التغيير وتقديم العلاج، لكنه ينجح فى ذلك بمساعدتكم أنتم وجديتكم أنتم والتزامكم الحرفى بكل تعليمات وتوجيهات البرنامج التى تكفل العلاج. هذه واحدة.

والثانية: أن العلاج عن طريق الإرشاد الجمعى يعتبر من أفضل أنواع العلاج النفسى والإرشادى على الإطلاق، وأن إستخداماته فى كثير من البلدان، قد جاءت بنتائج عظيمة جداً فى تغيير العملاء وردهم إلى الجماعة مرة أخرى. بشرط أن يؤخذ كاملاً وبجدية دون إستهتار أو لعب أو إهمال أو تقصير.

الثالثة: أن يعرف العملاء بأنهم ليسو مرضى ولا يعانون من مشكلات بالمعنى الحرفى للمشكلة، حتى لا يفكروا بعدم فائدة العلاج وجدواه وبالتالى عدم القدرة على التغيير، فالإرشاد النفسى لا يستهدف علاج مرضى نفسيين ولا حتى مجانيين فهؤلاء يعالجون بمناهج وأساليب تختلف تماماً عن المناهج والأساليب التى تتعالج بها أنت وذلك مثل العلاج بالمستشفيات والمراكز الصحية المتخصصة، لكن الإرشاد يمكن أن يتم فى عدد من الأماكن بدليل أننا سوف نعقد جلساتنا الإرشادية بالمدرسة أو المدارس، هذه ناحية، والناحية الأخرى هى أن مشكلة (العميل) توجد على مستوى وعيه بذاته فهو يعرف مشكلته ويعبر عنها بوضوح بل ويعرف متى حدثت له وقد يعرف ما سببها، وبعد هذا كله يطلب لها العلاج. بينما المريض النفسانى لا يعرف ماذا به وكيف حدث له المرض ومتى؟ أى أنه لا بصيرة له بمرضه. وهو كذلك لا يسعى إلى العلاج أو يطلبه. وهنالك بشرى أسوقها لكم من واقع العلاج أو تقديم الخدمة الإرشادية وهى طالما عرف المريض مشكلته وأستطاع أن يصفها لك بل ويطلب علاجها، فهذه أولى الخطوات نحو العلاج والتغيير. وهناك شىء آخر يجب أن يعلمه الجميع قبل وأثناء وبعد العلاج بهذه الجلسات وهو أن الإرادة القوية هى نصف الطريق للعلاج والتغيير. وشىء آخر وهو أن

علماء النفس التشريحيين (أى اللذين يدرسون السلوك من الداخل وذلك من خلال عمل الجهاز العصبى وعمل (الغدد الصماء) وهى أجهزة داخلية فى جسم الإنسان تعمل على صنع الهرمونات التى تتدخل فى النمو والتفكير والتذكر والنشاط والتكاثر والانفعال إلى غير ذلك من النشاطات الهامة للفرد. ووجدوا أن (الدماغ) البشرى يعمل بمبدأ الإقتناع، فلو أقنعتك بأنك بليد وغبى ولا تستطيع سماع كلامك وإقتنع به وتصرف وفق ذلك، فلا تستطيع بعد هذه الفكرة السالبة عن نفسك أن تفهم أو تعرف أو تقدر على فعل شىء. أما إذا أقنعتك بالعكس أى بأنك قادر وذكى ولا يغلبك شىء، نشط وضاعف عمله ليساعدك بعد ذلك على حل كل المشكلات التى تتعلق بالدراسة أو التحصيل أو حتى المشكلات التى تطرأ لك أثناء تفاعلك الإجتماعى. وأعلم بأن جسمك وعقلك يعملان حسب إستخدامك لهما فإن كنت كسلان أستجابت دورتك الدموية وخلايا دماغك وغددك لهذا الوضع بأن تعطيك فقط قدر ما تطلبه منها (قليل من التفكير، قليل من الحركة، قليل من القدرة على التفاعل والمشاركة الاجتماعية). إما إذا كنت من الأشخاص النشطاء فيستجيب جسمك ودماغك لهذا الأمر بإعطائك الحيوية والقدرة والنشاط الذى يجعلك دوماً قادراً على التفكير وحل المعضلات وتقديم العون والمساعدة والعمل المتصل مع الآخرين. وأهم شىء على الإطلاق هو (الوقت، الوقت، الوقت). فكل ناجح ومشهور سببه إستثمار وقته فى بناء ذاته وتطويرها وتقديمها، وكل خائب فاشل ومتخلف سببه إهدار وقته وصرفه فى أمور ليس فيها فائدة ولا مغذى.

وهناك نصيحة غالية ومفيدة وبسيطة فى ذات الوقت، فيها مفتاح الحل لكل مشكلات الطلاب وهى أن علماء النفس وجدوا أنه بإمكان الفرد تعلم أى عادة حسنة مهما كانت صعبة بممارستها لمدة ثلاث أسابيع متتالية حتى تصبح لديه عادة يؤديها دون أن يقصد (محمد زياد حمدان، 1999م : 12).

أما شرح طريقة العمل فسيتم فى شكل جلسات يحتويها الجدول المرفق وسيكون العمل فيها كما يلى:

جلسة تتضمن مهارة أو خدمة إرشادية رئيسية، جلسة للتدريب والتطبيق ثم جلسات للتقويم، تعقد هذه الجلسات بمعدل جلستين كل أسبوع.

واللا

هـ الموفق

الجلسة الثانية

ملحق رقم

(العلاج الجمعى- تعلم فنون الاتصال)

زمن الجلسة : ساعة

هدف الجلسة:-

- كسر حاجز الحذر والخوف بين العملاء اثناء الجلسة وذلك للإستفادة من التبكير بهذه الجلسة فى الجلسات القادمة.
- تعلم مهارات الاتصال بين المجموعات المسترشدة خاصة اللذين يعانون سوء التوافق الإجتماعى (الخل).
- تنمية الثقة فى النفس وذلك من خلال التواصل داخل المجموعة.
- كسر حاجز الخوف من الإحتكاك بالآخرين من خلال الجماعة.

(تم إقتباس أسلوب هذه الجلسة من برنامج التدريب على المهارات الاجتماعية، (محمد السيد عبد الرحمن، 1998:237).

بداية الجلسة:-

أولاً: أرجو والتمس من الجميع إتباع سنة الرسول الكريم صلى الله عليه وسلم أولاً فى إلقاء التحية على كل من يمر به بالطريق بشكل عام، وعلى الأشخاص اللذين تربطهم به صلة بشكل خاص، لماذا ؟ لأن السلام سنة الإسلام، ولأنه دعوة لنا بالا يصيبنا مكروه، ولأنه سبب فى (تحاب) الناس أى حبهم لبعضهم البعض. فقد قال (ص) (الأ أدلكم على شىء إن فعلتموه تحاببتم؟ قالوا بلى يا رسول الله، قال: أفشوا السلام بينكم.

ثانياً: كيف كان سلام الرسول (ص) على الناس؟ كان يتم كالآتى:

كان يصافح فلا يرفع يده من يد صاحبه إلا أن يبدأ المصافح بذلك (أى بسحب يده). وأريد أن أنوه هنا بأن الرسول (ص) لم يكن يصافح النساء، بل كان يحييهن من دون مصافحة.

• لا تصافح أحداً إلا واسمعتك سلامك بصوت عالٍ مسموع، فلا يجوز التخافت فى الحديث والتهامس به.

رد السلام: لا يجوز لنا أن لا نرد تحية من حيانا أبداً، فإلقاء السلام سنة مؤكدة لكن رده فرض عين على السامع. ويجب أن يكون الرد بصوت جهور مسموع.

- فقد قال تعالى: (يا ايها الذين آمنوا إذا حييتم بتحية فحيوا بأحسن منها أو ردوها)(النساء الآية 86).
- على الجميع الإبتسام فى وجه الآخر فقد قال رسولنا الكريم وهو أكمل من يمشى على الأرض، (وتبسمك فى وجه أخيك صدقة). قال: لقمان الحكيم يوعظ ابنه ويحثه على مكارم الأخلاق (ولا تُصعِرْ خدك للناس). (لقمان:18). وصح عن أبى ذر أنه قال: قال لى النبى صلى الله عليه وسلم (لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق). فمن الجميل أن يلاقى المسلم أخاه المسلم هاشاً باشاً مبتسماً، أتدرى ما سر العلاج فى هذا الأمر؟
 - إن فيه تفريغ لما يداخل المرء من مشاعر وعواطف تجعله يقبل عليك ولا يخاف منك والعكس بالعكس.
 - أسأل زميلك كلما لقيته عن حاله وأحواله فذلك ادعى لأن يحبك وتحبه وبالتالي تحس تجاهه بالرضا وبحس تجاهك بالرضا، وفى ذلك تخلص من الحقد والغل والظن الذى قد يملؤك عندما تلاقيه فلا تسلم عليه ولا تبتسم له ولا تساله عن حاله.
 - ناقش زميلك عن موضوعات الساحة مثل تقلب الطقس او فى الرياضة أو السياسة أو أمور الدين وغيرها من الأمور، أتدرى ما فائدة هذا؟
 - إنك تؤكد لنفسك بأنك تستطيع الكلام والنقاش والتحاور تماماً كالأفراد الآخرين.
 - إنك توسع مداركك المعرفية وثقافتك الذاتية بما تعرفه من حديث الآخر، وتؤكد سنة خلقنا لها نحن المسلمون، وهى التعارف. فقد قال تعالى:

(لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم) (الحجرات: 13).

- إن تدريبك على الكلام والحوار والنقاش مع زميلك بالمجموعة يؤهلك تماماً ويعدك نفسياً وإنفعالياً للحديث مع الغير، خاصة ممن تخشى الحديث معهم وأمامهم.
- كيف تخلق حواراً مع الغير أو مع الغرباء؟ تفعل ذلك بذات النهج الذى اتبعته فى الفقرة الفائتة. هب أنك قد دخلت أحد المجالس وتفاجأت بأن كل من فى المجلس من الغرباء، هنا ماذا تفعل؟ هل تنسحب؟؟!.
- أجلس بجانب احدهم، ثم قم بتعريف نفسك له، وأسأله من هو أو أدخل عليه بواحدة من الطرق مثل سؤاله عن الطقس كما فى المثال السابق أو سؤاله عن أين تلقى تعليمه الثانوى مثلاً، أو أين يسكن؟ وهكذا. فكل هذه المداخل كفيلة بأن تفتح حواراً شائقاً وجذاباً بينك وبين الآخرين مما يؤكد لك أن (الخلل والتوقع حول الذات) ماهو إلا وهم من صنع خيالك وأنك كالآخرين فصيح وجريء ومثقف وتستطيع إدارة حوارات ناجحة ونافعة ومعقولة. وأن الجماعة التى كنت تخافها يمكن ان تضيف لك ولا تخصم منك شيئاً.
- حاول دائماً أن تظهر فى أبهى صورة ممكنة، وليس معنى هذا أن تتكلف وتصرف على هذا الأمر، بل أفعل ذلك وفق إمكانياتك المتاحة، وتأكد من نظافة ثيابك ونظافة جسمك وحذائك واطافرك وذلك لعدد من الأسباب العلاجية:

- أولها أن المظهر الحسن يفتح لك دروباً مع الآخرين، فيكون وقعك من الطرف الآخر جميل ومحبيب.
- إن اهتمامك بنفسك يقوى من ثقتك فيها ويعالج فيك الإرتباك والتردد من سوء العاقبة الذي سببه مضايقة الغير منك وذلك لإتساخ ملابسك أو كراهة رائحتك أو إتساخ أظافرك أو عدم إنتظام شعرك. والثقة بالنفس هى أساس الإطمئنان والقوة والنجاح لكل فرد.
- ولكي تقوى ذاتك أمام ذاتك أولاً، وأمام الآخرين لابد أن تكون ملماً بأحداث الساعة حتى لا تفتح حوارات بين الجماعة وتكون أنت وحدك غير العارف بينما الجميع يواكبون الأحداث ويعرفونها عن ظهر قلب.
- كيف يتم هذا؟ من خلال متابعة الأخبار وقراءة الصحف والمجلات، وحضور الندوات والمنتديات الثقافية. وهنا كن أنت من يبدأ بالخبر مثل قولك: أسمعتم بأخر أخبار الانتخابات بالبلاد؟ ثم تلقى إليهم بالخبر. فهذا الأمر يؤكد وجودك ووقعك الحسن على الجماعة وينمى ثقتها فيك وفي معلوماتك وثقافتك، بينما يحدث فيك ذات الأمر، تزداد ثقة فى نفسك وتعلم فيها أشياء كنت تجهلها مثل الإطلاع على الأخبار والمبادرة بإلقائها، أنك وسيم وجذاب فى شكلك. أنت تتمتع الآن بمجموعة راقية من الأصدقاء يهتمك أمرها ويهمها أمرك وتعزز هذا الأمر بالسؤال عن زملائك خارج هذه المجالات، مثل السؤال بالتلفون أو عن طريق الزيارات الخاصة أو حتى التنزه معهم بالحدائق والأماكن العامة.

ملحق رقم

الجلسة الثالثة
التدريب على تعلم مهارات السلوك
التوكيدي داخل الجماعة
زمن الجلسة: ساعة
هدف الجلسة:-

- تدريب المسترشدين على السلوك التوكيدي داخل الجماعة من خلال:
- الاتصال اللفظي وغير اللفظي بين أفراد الجماعة المسترشدة.
- تقوية وتأکید الثقة بالنفس.
- تقوية وتعزيز ثقة الفرد فى الجماعة.
- التدريب على الإحتكاك من خلال الأداء داخل الجماعة.
- الإنتفاع بالفروق الفردية أثناء الأداء وذلك بإستخدام أسلوب التحفيز لأحسن أداء.

محتوى الجلسة:-

ما معنى السلوك التوكيدي؟ Assertive Behavior السلوك التوكيدي هو مجموعة السلوكات اللفظية وغير اللفظية السالبة والموجبة التى يستجيب بها الفرد للأشخاص الآخرين (كالأهل، الأصدقاء، المعلمين..الخ) أثناء تفاعله الاجتماعى معهم، وهو يقاس بالدرجة التى يحصل عليها الفرد فى مقياس التوافق الاجتماعى بند التفاعل الاجتماعى. ويتم التدريب على السلوك التوكيدي بالحديث والإيماءات وحركة الجسم والنظرات وإبداء المشاعر من خلال الآتى:

- إعطاء المتدرب فرصة التعبير عن مشاعره، من خلال المواقف التالية:
- إذا شعر أحدكم بأنه يحب أحداً من الناس فلماذا لا يخبره بذلك؟ . عزيزى الطالب هل تدري أنه من السنة الشريفة أن تخبر من تحبه بأنك تحبه؟. عن ابن مالك قال: مر رجل بالنبي (ص) وعنده أناس، فقال رجل ممن عنده، إني لأحب هذا لله، فقال النبي (ص) (أعلمته؟) يعنى هل أخبرته بحبك أياه؟ قال لا، قال الرسول (ص): (قم إليه

فأعلمه (فقام إليه فأعلمه، فقال: أحبك الذي أحببتني له، ثم قال: ثم رجع فسأله (ص) فأخبره بما قال، فقال النبي (ص) (أنت مع من أحببت، ولك ما أحتسبت).

وروي عن المقدم بن معد كرب، عن النبي (ص) قال: (إذا أحب الرجل أخاه فليخبره أنه يحبه) ومعنى الإعلام هو الحث على التودد والتألف فإنه إذا أخبره أستمال بذلك قلبه ونال به وده. قال تعالى: (إن اللذين آمنوا وعملوا الصالحات سيجعل لهم الرحمن ودا) (مريم:96). قال ابن عباس (أى محبه فى قلوب الصالحين).

فإذا علم المرء أن أخاه يحبه قبل نصحه فيما أرشده عليه من خير ولم يرد أى يكره أن يرفض نصحه، فيما دعاه إليه من صلاح خفى عليه. وكذا الحال إذا كنت تبغض أحدهم فصارحه بذلك، فربما تكون أنت على خطأ وتجد فى من تكره إنساناً رائعاً وصديقاً صدوقاً، فلما لا تجرب؟.

ما هى النواحي العلاجية فى هذا؟

- هى أن الراحة النفسية والعلاج يكون (بالتفريغ) والحديث عن ما يحسه المرء بداخله، فكلما كان داخلك خال من المشاعر السالبة أى مشاعر الكره والبغض والغيط من الآخرين كنت:
- طليق اللسان، ناصع الوجه، سريع التذكر، سريع الهضم، نشيط لا تشكو الأرق أى قلة النوم ولا حتى الإمساك (البياتى، العيسوى، بن يونس).
- كما لا تصيبك الحبسة الكلامية أى لا تجد صعوبة فى الكلام ولا التردد أثناء الحديث، وتقوى ثقتك فى نفسك، وتكون لك مجموعة تتواصل معها وجدانياً وإنفعالياً.

• القيام باستخدام تعبيرات الوجه فى قول وفعل ما نريد.

فإن الإنسان مرآة ما بداخله من إنفعالات وأحداث، فإذا كنت غاضباً يظهر عليك الغضب، وإذا كنت مسروراً يظهر عليك السرور، وإذا كنت خائفاً كذلك يظهر عليك الخوف وهكذا، والإنسان الجامد (البارد) بلغة المجتمع هو من لا يتفاعل مع الأحداث بلغة الجسم، فلا يعرف أحد ماذا يدور بداخله فظنوه إما بارداً أو قاسياً أو بلا مشاعر، وضربوا بينه وبينهم الحواجز، والحواجز تعنى إنك معزول اجتماعياً وبالتالي فأنت بمقاييس علم النفس والإرشاد شخص مريض أو مضطرب وتحتاج علاجاً.

ما فائدة التعبير بالوجه عن المشاعر المكبوتة أو الداخلية؟

فائدة ذلك أنك بالتعبير عن نفسك بالإشارة أو الانفعال أو بقسمات الوجه تفرغ ما بداخلك من إنفعالات وتحقق التواصل الاجتماعى بينك وبين الآخرين. فالتفريغ يعنى العلاج والمصالحة مع النفس، فكل من يصلح نفسه يصلح الآخرين (أنطونى ستور، 2000م) (علاج نفسى) (أسعد الإمارة، 2005م: 12)

• التعبير عن رأى الفرد الشخصى فى كل شىء حتى ولو كان مخالفاً للآخرين لماذا؟

- لأن هذا يؤكد وعيك بالأحداث من حولك، ويؤكد أنك شخص مثل الآخرين، تُكَوِّنُ الآراء وتعرضها، وهذا دليل صحة نفسية وصحة اجتماعية وثقافية. (وأعلم أن إختلاف الرأى لا يفسد للود قضية). عزيزى الطالب لا تكتم رأيك أبداً، فليس الآخرون بأفضل منك، فلماذا يعبرون عن رأيهم فى كل شىء وأنت لا؟. ولماذا لا يخافون سخرية الآخرين

من رأيهم وأنت لا تفعل؟. أعلم بأن تعبيرك عن رأيك يساعدك على المحافظة على صحتك النفسية والاجتماعية. كما يساعدك على إكتشاف مواهبك وقدراتك الذاتية، ويساعدك أيضاً على تعريف الآخرين بك وبمقدراتك الشخصية مما يساعدكم على وضع تصور خاص بشخصيتك، أهمه هو أنك شخص مثقف ذو رأى خاص ولست بلا رأى، ولست كذلك أَمَّعه.

- عزيزى الطالب حاول أن ترتجل حديثك إرتجالاً بدون تحضير وذلك لأن الإرتجال يزيد الثقة فى النفس، ويمنع التردد، ويدربك على إستخدام قدراتك الشخصية فى الحديث والتحاور. وإذا أردت التدريب على ذلك أبدأ الحديث عن نفسك باستخدام ورقة وقلم ثم قم بقراءتها بين الحين والآخر، ثم دعها جانباً وتحدث عن نفسك بنفسك بدون أى سند خارجى، ما فائدة ذلك؟. إن أعتماذك على قدراتك الشخصية فى التحدث عن نفسك وإبداء رأيك أمام الآخرين يؤكد ثقتك فى نفسك، ويزيدك إيماناً بأنك كنت تخطىء فهم ذاتك وتقدير قدراتك الذاتية، وينشط إمكاناتك الشخصية فى الاتصال بالآخرين عن طريق الكلام، مما يساعدك ويحفزك على الإتيان بالمزيد خاصة عندما تجد من يستحسن قولك ويستمع إلى حديثك ويهتم به.
- التعبير عن رأى الفرد فى حديث الآخرين رفضاً أو قبولاً، حبذا لو أعقب ذلك تفسيراً لهذا الرأى مثل قولك: أنا أقبل رأيك فى هذا الأمر نسبة لكذا وكذا وكذا . لكننى أرفضه فى الشئ الآخر نسبة لكذا وكذا وكذا.

- عبر عن رفضك لأمر لا تحبه ولا تريده بقول كلمة (لا) دون تردد أو خوف أو خجل مع الإحتفاظ بالأدب وتقدير مقامات الآخرين. قل (لا) مع إظهار الرفض على وجهك، وقل (نعم) مع إظهار القبول والإستحسان على وجهك أيضاً. لماذا؟. لأن الكبت وعدم التنفيس عن المشاعر من أسباب العقد النفسية والإضطرابات سوء التوافقية المختلفة وكذلك العُصاب (وهو نوع من الأمراض النفسية) ما قد يؤدي بك إلى الجنون إلا إذا كان كبتك لمشاعرك يسببه دافع إيمانى،، هنا فقط تسلم من العقد وإضطرابات السلوك والعُصاب وذلك لأن الصبر على المكاره ومواجهة الأحداث بالكتمان إمتثالاً لأمر الله جزاءه الجنة وهنا تسمو الروح وتعلو على هذه الصغائر منتظرة جزاء الآخرة. وفى هذا شفاء للروح وتطهير لها من الصغائر وما تحدثه الضغائن من رواسب تتلف من لا يؤمن بمنهج الله. قال تعالى (والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس والله يحب المحسنين)(آل عمران الآية 134) وقال الرسول (ص) يعظ أحدهم (لا تغضب) ثلاثاً، كما تحدث عن الحلم عند الغضب. وأن القوى ليس بالصرعة لكن القوى من تمالك نفسه عند الغضب. وعن أبى هريرة أن رسول الله (ص) قال (ليس الشديد بالصرعة إنما الشديد من تمالك نفسه عند الغضب). وقال تعالى (أدفع بالتي هى أحسن فإذا الذى بينك وبينه عدواة كأنه ولى حميم)(فصلت:34). وقوله (وجزاء سيئة سيئة مثلها فمن عفا وأصلح فأجره على الله)(الأعراف:135).

- يمكنك استخدام المجاملات غير اللفظية مثل الإستجابة عن طريق التبريت على الشخص أو الإبتسام له أو إحتضانه أو مصافحته تعبيراً عن الرضا أثناء مواقف التفاعل الإجتماعى المختلفة. أو عن طريق المجاملة الإيجابية مثل تعلم الشكر على الأداء الحسن أو العمل الجيد، أو الثناء والتهانى على النجاح أو تبادل الثناء والشكر داخل الأسرة والمجتمع فى المناسبات أو بالإطراء على الآخرين مثل التعليق على جمال الشعر أو إنسجام الملابس إلى غير ذلك من الأمور.

ملحق رقم

الجلسة الرابعة التدريب على إتقان فنون الاتصال من خلال السلوك التوكيدى.

زمن الجلسة : 45 دقيقة

هدف الجلسة: إختبار مدى إكتساب المسترشدين مهارات السلوك التوكيدى:

- اللفظى (من خلال القدرة على التعبير اللفظى).
- القدرة على إظهار الحديث.
- القدرة على إبداء الرأى.
- القدرة على مخالفة الرأى).
- القدرة على إستحسان أو رفض آراء الآخرين.
- و غير اللفظى بإستخدام لغة الوجه إنسجماً مع المواقف، وكذلك إستخدام لغة الجسد مثل الإيدى والأرجل والحركة التى تلائم الموقف. وكذلك

الابتسام والربت على الكتف أو المسح على
الرأس.
- يقوم المرشد بإدارة الجلسة وتوزيع ومراقبة
الأدوار أثناء العرض.

ملحق رقم (

الجلسة الخامسة والسادسة الإرشاد الدينى وتقع هذه الجلسة فى جزئين

زمن الجلسة : ساعة

هدف الجلسة : علاج مشكلات سوء التوافق
الاجتماعى الذى يظهر فى السلوكات
التالية:

1. عدم تبادل التحايا والسلام.
 2. عدم مساعدة الآخرين وقبول مساعدتهم.
 3. الظن السيئ بالآخرين.
 4. خوف المبادأة لسوء الظن بالآخرين.
 5. عدم احترام كبار السن ورحمة صغارها.
- أول ما أبدا به هذه الجلسة الإرشادية الدينية هو
توضيح أمر يغيب عن البعض وهو التناصح بين
المسلمين وهو أمر قد أمرنا به الله تعالى كما وصانا به
نبيه الكريم محمد عليه أفضل الصلاة وأتم التسليم.

وأعنى بهذا أن الإرشاد وما يقدمه للناس من نصائح تخص حياتهم في جميع نواحيها إنما هو أمر سبق عليه الإسلام الغرب بقرون. قال تعالى: (إذا نصحوا لله ورسوله) (التوبة: 91). كما قال على لسان نوح لقومه (وأنصح لكم) (الأعراف: 62). وقال على لسان هود لقومه (وأنا لكم ناصح أمين) (الأعراف: 79). عن أبي هريرة رضي الله عنه يقول قال رسول صلى الله عليه وسلم (أن أحدكم مرآة لأخيه، فإذا رأى به شيئاً فليمطه عنه) أي فليزيله عنه. كما روى تميم الداري قال: قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (الدين النصيحة، الدين النصيحة، الدين النصيحة لله ولكتابه ولنبيه ولأئمة المسلمين وعامتهم). حديث صحيح أخرجه مسلم. وهذا يوضح أن وجود الناس من أجل التناصح وإسداء الرأي للآخرين أمر إيماني وأن الله عز وجل خلق الناس مختلفين غير متشابهين فأوجد بينهم الغنى والفقر، التقى وغير التقى، الأعوج في طباعة والمعتدل، والمضطرب والمرتزن، الأمين والخائن، الهاديء والثائر إلى غير ذلك من الطبائع، فمنهم من يفعل السوء بجهالة لأنه لا يعرف ماهو الحق وماهو الباطل، ومنهم من يفعله عن قصد، فواجبنا هنا أن نسدى النصح لهؤلاء وأولئك حتى نُصَحَّحَ مثل هذه الأخطاء في الأفراد وصولاً بهم إلى النجاح والتميز والتوافق النفسي والاجتماعي.

هنالك قيمة إيمانية هامة جداً يجدر ذكرها في هذا المقام ألا وهي التحاب في الله عز وجل وهذا يعني أن لا تحب إلا في الله ولا تكره إلا فيه. ما معنى هذا؟ معنى هذا أن نترفع عن الصغائر أي صغائر الدنيا وأغراضها العابرة في التعامل مع الآخرين، فلا تحب شخصاً لسبب ديني أو ذلك مثل أن تحبه لأنه غني أو

وسيم أو وجيه أو ذو منصب. فهذه كلها أسباب ضعيفة وفانية، ولكن إذا أردت أن تحب أحداً فأحبه لأنه يُحبُّ الله، فلا يرتكب معاصيه ومحرماته في نفسه واهله وجيرانه وصحبته فذلكم أسمى أنواع الحب عند الله وأتقاه، يقول تعالى في محكم تنزيله (إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ الرَّحْمَنُ وُدًّا) (مريم: 96).

قال ابن عباس (أى محبة فى قلوب الصالحين).
عن أبى هريرة رضى الله عنه، عن رسول الله (ص) أنه قال (إذا أحب الله العبد قال لجبريل: قد أحببت فلاناً فأحبه، فيحبه جبريل عيسى السلام، ثم ينادى فى أهل السماء، إن الله قد أحب فلاناً، فأحبوه، فيحبه أهل السماء، ثم يضع له القبول فى الأرض، وإذا أبغض العبد قال مالك) لا أحسبه إلا قال فى البغض مثل ذلك.
حديث صحيح أخرجه مسلم.

عزيزى الطالب هل يمكن ان يُحب الله فرداً
يرتكب المعاصى ويعمل الحرام ويعق الوالدين ويقطع الرحم، ويأكل الحرام ويشرب الخمر، ويهتك العرض ولا يصل الجار ولا يحترم الصغير ولا يوقر الكبير، إلى غير ذلك من فعل المعاصى والمحرمات؟ بالطبع لا.
إذاً فمن يجب أن يصاحب المرء؟

بمعنى آخر هل موضوع الصلابة موضوع لا تحكمه أحكام حتى يصادق المرء من يشاء؟ طبعاً لا، وليعلم الجميع أن ديننا الحنيف لم يترك صغيرة ولا كبيرة إلا أحصاها ووضحها للأفراد، حتى يمكنهم ذلك من سلك الطريق القويم الذى فيه راحة الجسم والعقل والروح، أى راحة الدنيا والآخرة، كيف ذاك؟
أولاً: أن يكون قانونك فى المصاحبة والمرافقة الإحسان وحسن الخلق وأولها يبدأ بالبيت، الأبوان

والأخوان فقد حدثنا ديننا الحنيف بذلك، فقد قال تعالى (ووصينا الإنسان بوالديه حسناً). (العنكبوت:8). كما قال تعالى على لسان يحيى عليه السلام (وبراً بوالديه) (مريم:14)، وقال على لسان عيسى عليه السلام (وبراً بوالدتي) (مريم:32) والبر يعنى الصله. فقد قال تعالى (وقضى ربك ألا تعبدوا إلا آياه وبالوالدين إحساناً) (الإسراء:23). ثم حديث الرسول (ص) عن أحق الناس بحسن صحابة المرء، قال أمك ثلاثاً ثم قال أبوك. وعندما سؤل لماذا الأم ثلاثاً قال (ص) لأنها حملت وولدت وأرضعت.

عزيزى الطالب أجعل أول أصحابك من أهل بيتك وخصهم بالحب والمودة والإحسان تصح جسماً وعقلاً، فالإحسان للوالدين يهب البركة فى الأبناء ودعاء الوالدين عند الرضى هو من الدعاء المستجاب، فرضى الله فى رضى الوالدين وسخطه فى سخطهما. ماذا يحدث لنا إن نحن أسأنا إلى الوالدين ولم نبرهما ونحسن إليهما؟

إن هذا الأمر من الكبائر فقد قال (ص) (الأنبياء) بأكبر الكبائر، الإشراك بالله، وعقوق الوالدين، وشهادة الزور). إذاً إذا نحن عُقنا أبويناً نزعنا من البركة وغضب الله علينا وصرنا أخواناً للشياطين. ومردود هذا كله أن تُصاب بعدم الرضا عن الذات وهذا أول أسباب الإضطرابات النفسية وأمراضها، ثم إعوج سلوكنا حتى نصاب بالأرق والقلق النفسى فنلجأ لتعاطى بعض المواد التى نظن ان فيها الحل لمشكلاتنا ولكن لا جدوى، فإننا بهذا نزيد ونفاقم معاناتنا فنزداد قلقاً إلى قلق وتعباً إلى تعب وأرقاً إلى أرق حتى الجنون. إذاً ما الحل؟ الحل يكمن فى الامتثال لأوامر الله والانتصاح بنصحه ونصح نبيه الكريم محمد (ص).

ويصب في هذا الاتجاه صلة الرحم، وهذا فرض على المسلمين يقول تعالى: (وأتقوا الله الذي تساءلون به والأرحام) (النساء:1). أى أتقوا الأرحام أن تقطعوها. فصلة الرحم تزيد المحبة بين الأهل ويزيد المال. ومن ثم تهب الراحة والسعادة في نفوس الأفراد الأمر الذي ينتفى معه المرض النفسى والاجتماعى. ثم خارج هذا الإطار تصاحب زميلك بالمدرسة أو الحى أو أى مكان آخر. هل هنالك شروط لإختيار الأصحاب؟

نعم حددها الله تعالى، وحث عليها رسوله (ص) خير نماذج البشر طبعاً وأخلاقاً فقال (ص) (مثل جليس الصالح والسوء، كحامل المسك ونافخ الكير، فحامل المسك إما أن يخذيك وإما أن يتنازع منه، وإما أن تجد منه ريحاً طيباً، ونافخ الكير إما أن يحرق ثيابك وإما أن تجد منه ريحاً نتنة) حديث متفق على صحته. ويقول رسول الله (ص) (لا تصاحب إلا مؤمناً ولا يأكل طعامك إلا تقي) حديث حسن. يقول تعالى (ويطعمون الطعام على حبه مسكيناً ويتيمماً وأسيراً) (الإنسان:8).

والحديث هنا عن طعام الدعوة إى أن تدعوه إلى منزلك ليأكل من طعامك دون طعام الحاجة أى ليس لأنه محتاج. ومنع الرسول من مؤاكلة غير الأتقياء وذلك لأن المؤاكلة أى أكل الأصدقاء مع بعضهم البعض يولد المحبة بينهم ويعمق الصحبة فيهم، لذا فلا يجوز أن تؤاكل الأشرار أو ذوى الطبع المعوج من الأصدقاء حتى تتأثر بهم. فقد قال رسول الله (ص) (الأرواح جنود مجندة فما تعارف منها إئتلف وما تناكر منها إختلف). حديث متفق على صحته.

إذاً ماهى الفوائد العلاجية فى ذلك؟

1. إن الراحة النفسية التي تبني عليها الصحة النفسية للفرد لا تتم إلا برضا الفرد عن نفسه، وهذه كذلك لا تتم إلا بالتزامك حسن الخلق مع نفسك وأهلك وصحبك.
 2. إن إساءة الخلق تولد الحقد في النفوس كما تولد الكره وطلب الأذى بالآخرين وهذا جميعه يضر بصحتك النفسية، فالخوف من الانتقام الجسمى والمعنوى يولد الاضطراب النفسى ثم المرض النفسى والجسدى.
 3. إن سوء التعامل مع الغير يعنى عدم صحبتك للناس وهذا فى حد ذاته سوء التوافق الاجتماعى والعزلة الاجتماعية.
- وإن محبة الناس والصدق فى التعامل معهم يمثل أكبر أسباب شعورك بالاطمئنان والأمن، والاطمئنان أعلى درجات الإستقرار النفسى. إذا فسوء الخلق والانغلاق على الذات قد يتسبب لك فى الآتى: الأرق، القلق، الإكتئاب، الخوف، ضعف الذاكرة، اضطرابات الدورة الدموية، تعرضك لمرض القلب، وتعرضك لبعض الأمراض الجلدية مثل الحساسية والتمش وحب الشباب والبهاق وإضطرابات الغدد.
- إذاً بعد أن أوصينا بضرورة التحاب بين الناس، وحسن التعامل وتخير أصدقاء الخير حتى يدعونا إلى حسن الخلق فكيف تحب من تحب؟
- قال الحسن (أحبوا هونا وأبغضوا هونا، فقد أفرط أقوام فى حب أقوام فهلكوا، وأفرط أقوام فى بغض أقوام فهلكوا).
- أى لا يجب علينا إن نحنُ أحبينا بعضنا أن نفرط فى هذا الحب حتى يهلكنا، أو إن نحنُ أبغضنا بعضنا، أن نفرط فى هذا البغض فيهلكنا البغض أيضاً. وخير الأمور

دائماً أواسطها. وأعلم أن جزاء المتحابين فى الله المتزاورين فيه (الجنة والاستقلال بظله يوم لا ظل إلا ظله) فقد قال الرسول الكريم (ص) (سبعة يظلهم الله فى ظله يوم لا ظل إلا ظله) وقال: (ورجلان تحابا فى الله).

ما فائدة الصديق الصادق والصالح، وإختيار الصديق الصالح من ناحية العلاج؟

إن الصديق الصادق والصالح، لا يزيدك إلا تقى وإيماناً وصدقاً. بل ويرشدك إلى الصواب متى إبتعدت عنه، وكل هذه القيم دلائل الصحة النفسية عند الأفراد. فالتقوى تعنى تجنب إرتكاب المعاصى، وإرتكاب المعاصى من أسباب نشوء المرض النفسى فى الأفراد (سوء التوافق النفسى، والغضب). والإيمان يملأ القلب أمناً وسلاماً وإطمئناناً وهذه الأمراض عكس مؤشرات الصحة النفسية. والصدق عكس الكذب والكذب مرض نفسى وإجتماعى.

ثانياً: إن الصديق يساعدك على التفريغ (أى التحدث له عن همومك وآلامك وأحزانك) فيسرى عنك ويخفف عنك والتفريغ من أساليب العلاج النفسى الحديث. كره الآخرين أو إتخاذ الأصدقاء من بطانة السوء كلاهما مضر وكلاهما من أسباب حدوث الإضطرابات النفسية. فالكره يولد الحقد، والحقد يمنع التنفيس وذلك لأنه يستدعى الكبت. فالحاقد لا يصادق ومن ثم فهو يكبت حقه وغيظه بداخله مما يجعله عرضةً للأمراض والإضطرابات النفسية.

كيف تؤكد هذه الصداقة ؟

تؤكدها عن طريق الزيارة، فلا يجوز لك إلا تزور صديقك أو تتفقده أو تتعرف على أحواله، ولكن أن فعلت فعليك الالتزام بأنسب الطرق إلى ذلك، وذلك

مثل الأَنْزُور في الأوقات التي حددها الله في سورة النور، وهي الأوقات التي يتضايق فيها أهل البيت من زيارتنا. يقول تعالى: (يا أيها الذين آمنوا ليستأذنكم الذين ملكت أيمانكم والذين لم يبلغوا الحلم منكم ثلاث مرات من قبل صلاة الفجر، وحين تضعون ثيابكم في الظهيرة، ومن بعد صلاة العشاء، ثلاث عورات لكم ليس عليكم ولا عليهم جناح بعدهن طوافون عليكم) (النور: 58).

كما يجب عليك عزيزي الطالب أن تعرف بأن التعارف فيما بيننا أمر أمر به الله تعالى إذ قال في محكم تنزيله (لتعارفوا إن أكرمكم عند الله أتقاكم) (الحجرات: 13).

وذلك لأن معرفة الناس الصالحين تؤكد فيك السلوك القويم وتجعلك تخاف الله في كل شيء، في أكلك ومشربك وملبسك وقولك وكل شيء، وبهذا نكون أكرم الناس. فالله عز وجل لم يربط الكرم بأكثرنا إخراجاً لماله أو مساعدة للمساكين بل ربط الكرم بإتقائه وذلك بفعل محللاته وترك معاصيه وذلك لا يتم إلا بتعارف أهل التقوى والإيمان.

قال أبو هريرة رضي الله عنه، أنه سمع رسول الله (ص) قال: (المرء على دين خليله فلينظر أحدكم من يخالل)، أي يصاحب.

عزيزي الطالب لماذا لا تكون متعاوناً مع الآخرين بمعنى أن تساعدكم إذا احتاجوا مساعدتك ويساعدونك إذا احتجت مساعدتهم؟

أما الدين الحنيف فقد أمرنا بالتعاون ومساعدة بعضنا بعضاً فقد قال تعالى: (وتعاونوا على البر والتقوى ولا تعاونوا على الإثم والعدوان) (المائدة: 2).

وعن النعمان بن بشير يقول: قال رسول الله
(ص) (مثل المؤمنين في تراحمهم وتوادهم وتعاطفهم
كمثل الجسد إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر
الجسد بالسهر والحمى). حديث متفق عليه. وقال
صلى الله عليه وسلم: (المؤمن للمؤمن كالبنيان يشد
بعضه بعضاً) ثم شبك بين أصابعه.
عزيزى الطالب إن التعاون وتقديم المساعدة من
شيم الشهامة والكرم وحسن التربية والخلق، فالإنسان
خلقه الله بصفه التَّقْوَى بالغير فقد قال الشاعر:
الناس بالناس من بدو وحاضرة بَعْضُهُمْ
لبعض وإن لم يشعروا خَدْمُ
فكلنا نخدم غيرنا حتى تكتمل الحياة وتنتظم وحداتها
وتتم القوة.
وقال آخر:
تأبى الرماح إذا اجتمعن تكسرا وإذا إفترقن
تكسرت أحادا
فالتعاون سر قوة الأقوياء، والتفرق سر ضعف
الضعفاء.
عزيزى الطالب تذكر دائماً أن أولى الناس
بالمعروف وحسن التعامل والخلق هم أهلك ثم صديقك
ثم الأقرب فالأقرب. فقد قال رسول الله (ص) (خيركم
خيركم لأهله، وأنا خيركم لأهلى). وقال تعالى: (أولى
لك فأولى ثم أولى لك فأولى).

الجلسة الثانية:-

عزيزى الطالب بعد أن طفنا وتجولنا فى الجلسة
الفائتة فى رحاب الله وصحبة رسوله الكريم القدوة
والمثال، وبعد أن رشفنا من عذب كلام الله ونصوصه
التي جعلت السيدة عائشة بنت أبى بكر الصديق ترد

قائلة لسائلها عن خلق رسول الله (ص) (كان قرآنًا يمشى على الأرض).

نريد العودة بك إلى هذا الجو الإيماني الإصلاحى بعد أن عرفنا بأن إسداء النصح هو فرض على كل مؤمن لأخيه المؤمن. وعرفنا أن الإرشاد يعنى تبادل النصح والتوجيه للضالين عن فهم أنفسهم أو فهم المجتمع أو فهم العلوم.

هل تعلم بأن أوروبا جميعها بل وكل الشعوب التى تبعد بثقافتها ودينها عن الإسلام قد أدركت بأنها بنصوصها الإيمانية وفلسفاتها التربوية قد فشلت فى تقديم الإنسان الآمن المستقر المطمئن؟ ولعل ذلك يعود إلى قول الله تعالى: (إن الدين عند الله الإسلام) لماذا؟، لأن الله تعالى هو الصانع وهو بهذا أدرى بسبل الصيانة والتقويم والإصلاح قبل الأعوجاج وبعده. فالمهندس يكون أدرى الناس بطرق إصلاح وصيانة ما صنع من أجهزة والآلات. فإساءة الاستخدام تؤدي إما لكسر الآلة أو لإضطراب عملها وكلها أمور سيالبة تؤدي إلى نقص كفاءتها وقلة إنتاجها. إذا فمتى يتلف الإنسان؟ ومتى يضطرب سلوكه. ومتى لا ينتج أو يقل إنتاجه؟

يتلف الإنسان عندما يبتعد عن دين الحق، والابتعاد عن الدين يعنى عدم معرفتك بأحكامه وقوانينه وتشريعه مع نفسك وأهلك وجارك وصدقك وبلدك، وفى عملك. فالدين الحنيف قد بين هذا كله، وذلك حتى يأتى سلوكنا ضمن نصوص هذا المنهج المعجز الذى من تحراه أفلح ومن أهمله سقط وفشل.

فمما يضمن لك عزيزى الطالب الصحة النفسية والابتعاد عن المرض الجسدى والنفسى (تحرّيك حسن الخلق) أى التزامك بالأخلاق الحسنه. فقد قال تعالى

فى وصف رسوله الكرىم (ص) (وانك لعلى خلق عظيم)(القلم:4).

وقد قالت فىه السىة عائشة (كان خلقه القرآن) وقد أوصانا تعالى بأن نأخذ العفو إذ قال: (خذ العفو) أى الميسور من أخلاق الناس ولا تنقص عليهم. كما قال تعالى (إدفع بالتى هى أحسن)(فصلت:34). أى الصبر عند الغضب والعفو عند الإساءة ومن يفعل ذلك يعصمه الله تعالى ويخضع له عدوه كأنه ولئ حميم حتى يصبح كالصاحب القرب. قال تعالى: (وجزاء سيئة سيئة مثلها، فمن عفا وأصلح فأجره على الله)(الشورى:4). وقد قال رسول الله (ص) (البر حسن الخلق، والإثم ما حاك فى النفس، وكرهت أن يطلع عليه الناس) حديث صحيح أخرجه مسلم.

إذا فإن ديننا الحنيف يدعونا إلى حسن الخلق والتعامل مع الآخرين به فإن هذا الأمر يعمق المحبة بين الناس ويقوى أواصر الترابط بينهم، بل ويقهر عدوهم وذلك لأنه يرى منهج الصلاح والتقوى والعفو ليس عن ضعف بل عن مقدرة فيحبك عدوك. كيف تلقى أخاك إذا؟

عزيزى الطالب إن من حسن الخلق أن تلقى أخاك بوجه طلق، فالله تبارك وتعالى ينهانا عن الكبر والكبرياء والتعالى على الآخرين ومن ذلك أن تُصغر خدك للناس، وأن تمشى بخيلاء وكبرياء فقد قال تعالى فى الحديث القدسى (إن الكبرياء ردائى وأن العزة دنائى فمن نازعنى فيهما أخذته). وقد قال رسول الله (ص) (لا تحقرن من المعروف شيئاً ولو أن تلقى أخاك بوجه طلق). رواه أبو ذر. وقال (ص) (وتبسمك فى وجه أخيك صدقة).

عزيرى الطالب إن ديننا الحنيف كله شفاء ودواء وإصلاح وفيه يكلف الفرد حسب طاقته وإمكاناته، وهو بهذا ليس فيه تكلف فقد قال تعالى (لا يكلف الله نفساً إلا وسعها لها ما كسبت وعليها ما اكتسبت)(البقرة: 286).

إذاً فعلينا حسن الخلق وحسن التعامل مع النفس فلا نثقل عليها بما لا تستطيع فيؤدى بنا هذا إلى المرض فى أسوأ الأحوال وإلى سوء التوافق فى أحسنها، واخص بهذا إخوانى الطلاب فإذا لمستهم فى أنفسكم صعوبة لأمر من أمور التعلم أو الدين فخذوا منها ما يتناسب وقدراتكم المعرفية والعقلية والجسدية بل وإمكاناتكم المادية حتى لا تتكلف بها الأسرة حتى تضمن التوفيق والنجاح والإبداع وصولاً إلى التوافق النفسى والدراسى والاجتماعى.

وكذلك علينا بتقوى الله فى أنفسنا وذلك بأن نصونها بالعبادات والذكر والتخلق بخلق الرسول (ص) فنضمن بذلك الرضا عن النفس والذى هو أول شروط الصحة النفسية وأهمها. وكذلك علينا تقوى الله فى صحبتنا، فإن الصحبة الصالحة تدعونا إلى الفلاح والنجاح بل وتذكرنا وتوصينا بعدم الإنسياق وراء الشهوات والخلق الذميم، وفى هذا علاج نفسى أكيد واجتماعى، وإذا صحت نفسك صح بدنك وإذا صح بدنك قويت ذاكرتك واشتد ذكاؤك وكتب لك النجاح والتطور.

علينا إلقاء التحية وعدم الإعراض عن الآخرين فإن إلقاء التحية سنة لكن ردها فرض على السامع. وبهذا نحقق التحاب فى المجتمع والتحاب فى الدنيا يورث الجنة كما قال الرسول الكريم(ص).

علينا بالتعاون على الخير والنهى عن التعاون على الشر حتى نضمن رضا الله، فالإتحاد قوة والتفرق

ضعف، علينا صون أنفسنا بالصلاة والدعاء وكثرة الذكر
فهذا يقرب المرء من الله وإذا تقربت إلى الله استجاب
اللهُ دعاءك فنجحت في مدرستك وعملك وبداخل
أسرتك.

علينا بترك الكبائر مثل عقوق الوالدين وأكل الربا
وشهادة الزور والشرك لأن هذه جميعاً تبعدنا من الله
فيكتب لنا الفشل بدل النجاح والفلاح والفوز.
عزيزي الطالب هذا بعض النصح من الكتاب
والسنة عله يعينك على النجاح وتحقيق الصحة النفسية
والاجتماعية.

ودمت في رعاية الله صاحب المنهج المحكم
ورسوله القدوة والمثال لخير من تربي بهذا المنهج
العلاجي الشامل.

ملحق رقم

الجلسة السابعة

مهارة الاستذكار الجيد

(جلسة المباحات والمحظورات في وضع

الجدول الإستهذكارى)

تقع هذه المهارة في عدد من الجلسات وهى تتوزع
بواقع 45 دقيقة لكل جلسة.

زمن الجلسة : 45 دقيقة

هدف الجلسة:-

تهدف جملة جلسات مهارات الإستهذكار الجيد إلى
تحقيق الآتى:

1. تمليك الطلاب المشكلين أفضل الأساليب المهارية التي تساعد على المذاكرة بشكل جيد. (هدف تحصيلي).
2. تدريب الطلاب على استثمار الوقت وتنظيمه بشكل مهاري.
3. رفع درجات التحصيل الدراسي للطلاب المشكلين ممن يعانون سوء التوافق الدراسي بسبب تدنى التحصيل (علاجي، تحصيلي).
4. معالجة المشكلات المترتبة على عدم الإستذكار مثل مشكلات الفشل الدراسي، خوف وقلق الإمتحان، ضعف الثقة بالنفس، إهدار وقت الطالب فى أمور هامشية بعيدة عن الإستذكار. (هدف علاجي).

الأدوات والوسائل:-

- * شريط كاسيت، يحوى المادة المهارية المطلوبة.
- * محاضرة حيه داخل حجرة الصف (الإرشاد).

نوع الحضور:-

- * الطلاب الذين يعانون مشكلات خوف وقلق الإمتحان (هدف علاجي).
 - * الطلاب الذين يعانون النسيان السريع لما يدرسون (علاجي، تحصيلي).
 - * الطلاب الذين يعانون تدنى التحصيل الدراسي (علاجي، تحصيلي).
- كما يمكن للطلاب من أصحاب الأداء الجيد حضور هذه الجلسات للانتفاع بها فى تطوير أدائهم التحصيلي على جميع الأصعدة العلاجية التى تحويها هذه الجلسات (وقائى، تطورى).
- تقوم هذه الجلسات على مسلمات هى:-

1. أننا يمكن أن ندرب ذاكرتنا ونعود عقولنا وأذهاننا على التفكير والعثور على الحلول للمسائل والمشكلات الصعبة مثلما يفعل لاعبي الكرة ورفع الأثقال على تدريب عضلاتهم وتقويتها بالتمارين الرياضية المختلفة التي تجعلهم أقوى واقدر على الجرى ورفع الأثقال وإحراز الأهداف.
2. أن علماء النفس وعلماء التربية والتعليم وجدوا أن أي فرد يمكنه أن يتدرب على إكتساب أي سلوك أو إتقان أي عادة مهما كانت صعبة إذا عكف أو واطب على أدائها لمدة ثلاث أسابيع متتالية بانتظام حتى تتبلور وتظهر وتقوى لديه لتصبح عنده عادة بعد ذلك يؤديها دون أن يشعر.

بداية الجلسة:-

- أولاً : هنالك أشياء يجب على الطالب الذي يريد أن يكتسب مهارات الإستذكار الجيد أن يقوم بإعدادها والتحضير لها وهي:
- حصر جميع المواد التي تشكل مقرره الدراسي ووضعها نصب عينيه. وتقسيم هذه المواد إلى قسمين:
- القسم (أ) وعليه أن يضع فيه المواد التي يرى أنها صعبة وهي بالتالي تحتاج إلى زمن أطول ومجهود أكبر في المذاكرة والاستيعاب والمراجعة. وهذه الفئة على الطالب أن يوليها الزمن الأكبر داخل جدول المذاكرة.
- القسم (ب) وعلى الطالب أن يضع بهذا القسم المواد التي يرى أنها سهلة وهي بالتالي لا تحتاج لزمن أو مجهود كبيرين في الإستذكار والاستيعاب (وعليه هنا أن يفرد لها زمن أقل نسبياً من الزمن الذي يفرده للمواد من القسم (أ) بداخل جدول المذاكرة.
- يجب على الطالب تضمين زمن الراحة والرياضة والتغذية والإستحمام داخل الجدول وكذلك أن لا

- يضع جدول له إلا بعد الرجوع من المدرسة (يوسع في الجزء الخاص بمهارة تنظيم الوقت).
- هناك محظورات ومباحات يجب أن يراعيها الطالب أثناء المذاكرة وهي:
- أولاً:** الأشياء المحظورات (وعلى الطالب الابتعاد عنها وعن ممارستها إنجاحاً لجدوله الإستذكارى). وهي:
- الامتناع عن المذاكرة في جماعة تزيد عن الثلاثة افراد لأن ذلك يؤدي إلى تحويل المذاكرة إلى نادي للونسة وكثرة الكلام وإهدار الوقت فيما لا يفيد، وللأوروبيين قول مشهور في هذا الصدد وهو (Three none – two-one one all)، أى أن الثلاثة في المذاكرة لا ينجح فيهم أحد والاثنان ينجح فيهما واحد والواحد ينجح كله.
- الامتناع عن المذاكرة حتى منتصف الليل، إذ وجد علماء الفيزيولوجيا وعلماء التربية بأن السهر هو ألد أعداء الجهاز العصبي للإنسان وذلك لأنه ينهك العقل ويضعف الذاكرة مما ينعكس سلباً على كفاءتها في الاختزان والاسترجاع عند الحاجة. (والحاجة هنا تعنى الإجابة عن الأسئلة أثناء اليوم الدراسي أو في الاختبارات والامتحانات بنهاية العام الدراسي).
- الامتناع عن تناول المنبهات مثل الشاي والقهوة والسجائر لدى البعض أثناء المذاكرة، فقد وجد الأطباء أن الإفراط في تناول المنبهات يضعف الجهاز العصبي للطالب ومن ثم يضعف ذاكرته مما ينعكس سلباً على كفاءتها وقدرتها على التخزين والاسترجاع.
- الامتناع عن العلاقات الإنسانية الخاطئة مع الأهل والأصدقاء والابتعاد عن المشاحنات والمهاترات

التي تأخذ من زمن الطالب وتفكيره، وتؤدي إلى الإضطراب العصبي والأرق وكثرة التفكير، فقد وجد علماء النفس أن الأحوال (المواتية) أي المزاج السليم يؤدي إلى سرعة الهضم وإعتدال الدورة الدموية ونِصاعة الذاكرة وسرعة التذكر مما ينعكس إيجاباً على كفاءة التخزين وسرعة الإسترجاع، وإن المشكلات بين الأفراد تؤدي إلى فتور الذاكرة وفشل الإختزان وبطء التذكر بسبب النسيان الناتج عن استهلاك الطالب وقته وتفكيره في مشاكله مع الآخرين والبحث عن حلول لها أو حتى الرغبة في الإنتقام.

- الابتعاد عن التلفاز ووسائل الترفيه الأخرى ما أمكن وتقليص الزمن المتاح لها إلى أقصى درجة ممكنة، فإن كل البحوث التي أجريت في إختبار أثر وسائل الإعلام وعلى رأسها التلفاز على مستوى الطلاب الدراسي وجدت أن لها أثراً سلباً في تحصيل الطلاب في المراحل الدراسية المختلفة خاصة الثانويين.
- الابتعاد عن المذاكرة تحت الإضاءة الخافتة وذلك لأن الإضاءة الخافتة تجهد العين وبالتالي تقلل من قدرتها وكفاءتها في العمل مما ينعكس سلباً على قدرة الطالب التحصيلية وقد تؤدي إلى أصابته بالصداع.
- الابتعاد عن المذاكرة إستلقاءً على الظهر أو رقوداً فقد وجد علماء النفس والأطباء أن وضع الإستلقاء يؤدي إلى تثبيط عمل الخلايا بالجسم بما في ذلك خلايا الجهاز العصبي مما يؤدي إلى كسلها وعدم قدرتها على العمل والخضوع للنوم

مما ينعكس سلباً على الإستذكار وتدنى مستوى التحصيل.

- الابتعاد عن المذاكرة فى الأماكن المزعجة أو الصاخبة وذلك لأن الصخب يؤدى إلى تشتيت الإنتباه، والإنتباه أهم عناصر التركيز فى المذاكرة الناجحة.

ثانياً: (المباحات) وعلى الطالب الإلتزام بها إنجاحاً لجدوله وبرنامجه الإستذكارى) وهى:-

- أن يحافظ على صلواته الخمس وأن يؤدى صلاة الصبح فى ميعادها فإن ذلك يشعره بالسعادة ويعطيه حافزاً نفسياً للإستذكار والإستيعاب.
- أن يكثر من الدعاء فإن الدعاء ساعة الشدة من الدعاء المستجاب بإذن الله.
- أن يهتم بالتغذية الصحيحة وذلك بتناول الوجبات الغذائية الخفيفة والبعد عن إمتلاء المعدة تحاشياً للإصابة بالتخمة ومن ثم الكسل، وتناول العصير الطبيعى والحليب، فإن التغذية السليمة تقوى الجسم ومن ثم تقوى الذاكرة وتحفزها على الإختزان والإسترجاع السليمين.
- أن يحدد الطالب هدفه من قراءة الدرس بشكل مسبق وذلك مثل أن يسأل نفسه عن ما المطلوب منى معرفته فى هذا الدرس؟ لأن هذا الأمر يمثل قلب الدرس المطلوب الإطلاع عليه ومعرفة مفاهيمه وما يتضمنه من معلومات.
- أن يذاكر الطالب دروسه حسب خصائص الذاكرة البشرية، فالذاكرة البشرية تقع فى ثلاثة أنواع وهى:

1. ذاكرة قصيرة المدى: وهذه لا تحتفظ بالمعلومات العابرة بها لأكثر من ثوانٍ وسرعان ما تنسى.
 2. ذاكرة متوسطة المدى: وهذه تحتفظ بالمعلومة لعدة دقائق لكن المعلومات العابرة بها سرعان ما تنسى إلا إذا رغب الفرد بقاءها عن طريق التعزيز فيتم تحويلها إلى الذاكرة طويلة المدى.
 3. ذاكرة طويلة المدى: وهذه لها القدرة على الاحتفاظ بالمعلومات لأطول فترة ممكنة تستمر لسنوات (لذا يمكن تثبيت المعلومات فيها عن طريق التعزيز أيضاً).
- كيف تبقى المعلومات بالذاكرة لأطول فترة ممكنة؟
تبقى المعلومات بالذاكرة عن طريق ما يعرف بالتعزيز . ماهو التعزيز؟. هو أسلوب أو مجموعة أساليب تضمن بقاء المعلومات بذاكرة الطالب لأطول فترة ممكنة مما يساعده على النجاح وجودة التحصيل أى قوة الإختزان وقوة الإسترجاع.
ما هى هذه الأساليب؟
- يجب على الدارس أولاً وقبل كل شئ أن يحدد هدفه من قراءة الدرس المعنى، مثل أن يسأل نفسه ماذا يجب علىّ أن أفهم فى هذا الدرس؟ ويمكن أن يفعل ذلك بتحويل عنوان الدرس إلى سؤال مباشر، وأن يبحث عن إجابته من داخل الدرس نفسه.
 - منها الاحتفاظ بالمعلومة لأطول زمن ممكن عن طريق تحويلها إلى معلومات ذات معنى بالنسبة للدارس وذلك بربطها بأشياء ومواقف يعرفها الدارس وتوجد ضمن معرفته وثقافته الشخصية.
 - تكرار المعلومة لأكثر من مرة حتى يتم إختزانها فى ذاكرة الطالب الواعية وحتى يتم له

- إسترجاعها عند اللزوم. (فقد وجد علماء النفس أن المعلومة التي يتم تكرارها لأكثر من ثلاث مرات تبقى لمدة أطول من غيرها من المعلومات التي لا تقوم على التكرار والإعادة).
- ترتيب المعلومات حسب أهميتها بالنسبة للدارس وذلك إما بشكل تصاعدي من الأسهل إلى الأصعب أو بشكل تنازلي من الأصعب إلى الأسهل.
 - أن يرتب الطالب المعلومات بشكل يعرفه هو مثل الترتيب المنطقي أو الترتيب حسب المعلومات الرئيسة.
 - أن يرتب المعلومة حسب العناوين داخل كل درس ثم فهم قلب الموضوع بعد ذلك.
 - أن يعلم الطالب بأن الذاكرة تعمل بمبدأ الإختزان في أحسن الظروف والتفريغ أو الإسترجاع عند اللزوم.
 - أن يذاكر الطالب في الأوقات التي يشعر بأنه قادر على الإستذكار فيها خير من غيرها.
 - أن يبدأ الطالب مذاكرته بالمواد السهلة فقد وجد علماء النفس أن هذا الأمر يساعد على الإسترخاء ونشاط العقل وتحفيز الذاكرة للإستزادة (سهلة الفتلاوي، 2005:264م). ثم يخلص منها إلى مذاكرة المواد التي يرى فيها صعوبة ويتم ذلك بعدد من الأساليب تتحدث عنها إن شاء الله في الجلسات التالية.

ملحق رقم

الجلسة الثامنة تدريب عملي على مهارات الاستذكار الجيد

على كل طالب الشروع فى تطبيق هذا التعليمات منذ اليوم وذلك بالخطوات التالية:

1. حصر جميع المواد اللازم قراءتها من داخل المنهج/ المقرر الخاص بكل فرد.
2. تقسيمها إلى قسمين (أ) يضع فيه المواد السهلة، (ب) يضع فيه المواد الصعبة.
3. الإمتناع بقدر الإمكان من محظورات الجدول والإلتزام بقدر الإمكان بمباحات الجدول.
4. تطبيق المذاكرة بأى واحد من الأساليب المذكورة بنهاية الجلسة حسب فهمك لها وحبك للأسلوب المعين.
5. قوم نفسك بعد الإلتزام حرفياً بتعليمات الجلسة وليكن ذلك بإعطاء نفسك حسب التزامك بالتعليمات التى نصت عليها هذه الجلسة.

إما	صفرًا	5	7	10
-----	-------	---	---	----

فإذا أجدت تماماً أعط نفسك 10 من 10.

وإذا كنت وسطاً أعط نفسك 5 من 10.

10 وإذا فشلت فى إتباع الجدول أعط نفسك 3 من
وإذا لم تفعل شىء أعط نفسك صفراً من 10.

ملحق رقم

الجلسة التاسعة مهارة القراءة أو المراجعة الجيدة زمن الجلسة : 45 دقيقة أهداف الجلسة :-

- * المراجعة المنتظمة والدورية بعد المذاكرة الجادة، والمراجعة تعتبر أساس الاستعداد للامتحان (محمد حامد زهران، 2000).
 - أهداف المراجعة تمثل فى ذات الوقت فوائدها وهى:-
 1. اطمئنان الطالب تجاه الامتحان وتخفيف شعوره بالقلق.
 2. تثبيت المعلومات بالذاكرة الأمر الذى يسهل معه الاستعادة أثناء عملية المذاكرة وأثناء الامتحان.
 3. تعزيز ثقة الطالب فى نفسه وفى مقدراته الشخصية على الإطلاع والفهم والإدراك. (عايدة الرواجبة، 1996م).
 4. علاج خوف الفشل فى الامتحان.
- ما الذى يراجع الطالب؟. الإجابة عن هذا السؤال هو موضوع هذه الجلسة:
- أولاً:** على الطالب أن يعتبر الكتاب المدرسى هو أهم مصدر للمعلومة التى يجب عليه مراجعتها، وذلك لأن

الكتاب يكون شاملاً لجميع المعلومات، ولأن المعلومات بداخله تكون مرتبة حسب أهميتها.

ثانياً: على الطالب الرجوع إلى الملخصات التي أخذها أثناء الدرس من الأستاذ بشكل مباشر، وذلك لأن المعلم يقوم بالتحضير لهذا الدرس ويحرص تضمينه المعلومات الهامة جداً التي تعبر عن موضوعه الأساسي.

ثالثاً: على الطالب الرجوع إلى المذكرات التي يعدها بعض الأساتذة المختصين في المواد الدراسية لمعرفة الموضوعات الهامة التي يجب عليه مراجعتها بدقة وإحكام.

رابعاً: هناك بعض المذكرات ورؤوس الموضوعات التي يأخذها الطالب المتميز من فم الأستاذ أثناء الدرس، وهذه يستخلصها ويستنتجها الطالب من حديث المعلم وحركاته وإيماءاته والموضوعات التي يقوم بكتابتها والصور التي يرسمها بالسبورة أو يستخدم فيها الوسائل الجاهزة، كل هذه تعتبر مواد مرجحة للامتحان، وعلى الطالب الحرص على مذاكرتها والتركيز عليها أكثر من غيرها تحسباً للنجاح.

خامساً: ملخصاتك التي تأخذها بنفسك كما تعلمتها في هذا البرنامج، جلسة مهارة التلخيص والاستذكار الجيد ويذكر (أحمد الحيدري، 1991م) بأن مهارة التلخيص من أهم المهارات التي تساعد على المراجعة وتثبيت المعلومات بالذاكرة ومن ثم تسهيل عملية الاسترجاع. أما (عبد الرزاق حجاج، 1987) فيقول على الطالب أثناء المراجعة أن يقوم بوضع بعض الأسئلة لماذا؟

1. لأن السؤال الذي تقوم بالبحث عن إجابته بنفسك هو الذي يبقى بذاكرتك عن السؤال الذي وجدت إجابته جاهزة ومعدة من قبل أشخاص آخرين.

2. لأن التعود على الأسئلة ووضع الأجوبة عنها يكسر حاجز الخوف من الاختبارات أثناء العام أو بنهاية الفترة الدراسية (الامتحان النهائى).
من الضروري وضع جدول للمراجعة يبدأ بالمراجعة الأسبوعية قبل قرب الامتحان، ثم ينتهى بجدول يومى عند قرب الامتحان على أن يشتمل الجدول جميع المواد التى تمثل المقرر/ المنهج الدراسى. يمكن للطالب الاستعانة ببعض البرامج التعليمية التى تعرضها بعض القنوات للاستفادة منها فى التعود على المذاكرة، واقتباس بعض أساليبها واكتساب مهارات وضع الأسئلة والملخصات وإعداد كل منها بنجاح.

تمرين منزلى:-

- على كل طالب داخل المجموعة القيام بالآتى قبل الجلسة القادمة:
1. ترتيب جدول أسبوعى للمذاكرة على أن يحوى جميع المقررات.
 2. مراجعة ثلاث دروس على الأقل وفعل الآتى بنهاية المراجعة.
 1. وضع سؤالين فى كل فقرة داخل كل درس والإجابة عنهما بشكل جيد.
 2. القيام برسم أو إعداد رسم من داخل المادة إذا كانت تحتوى على رسوم (كالعلوم أو الجغرافيا أو غيرها).
 3. تلخيص الدرس (لخص درساً واحداً من هذه الدروس كما عرفت فى درس مهارة التلخيص).

ملحوظة:-

تذكر بأن المعلومات التي تدخل الذاكرة مرتبة تخرج منها مرتبة كما دخلت، إذاً عليك بترتيب معلوماتك قبل الشروع في مذاكرتها وحفظها. وتذكر بأن المعلومات التي توجد بأول الدرس تحفظ بشكل أسرع من المعلومات التي توجد بآخره، إذاً رتب معلوماتك دائماً بطريقة تجعلها جميعاً في طرف ذاكرتك. وتذكر بأن المعلومات التي تتكرر لمدة ثلاث مرات على الأقل في القراءة الواحدة يفصل زمني مقدر مثل (3-10) دقائق تجد لها مكاناً بالذاكرة أفضل من المعلومات التي تقرأ لمرة واحدة أو تلك التي تقرأ بدون فاصل زمني. إذاً عليك أن تكرر قراءتك للدرس بفواصل زمني مقدر حتى يسهل حفظه واسترجاعه بنجاح.

ملحق رقم

الجلسة العاشرة

الإرشاد النفسي المصغر عن طريق

أسلوب التعلم الخبري

(التعلم الخبري عن طريق النمذجة)

زمن الجلسة: 45 دقيقة

هدف الجلسة:-

تدريب الطلاب المشكلين - ممن يعانون سوء التوافق الدراسي (تدنى التحصيل) على مهارة التعلم الخبري - عن طريق النمذجة ، بغية الإنتفاع به كأسلوب للمذاكرة الجيدة وطريقة في التخلص من صعوبات

الفهم لمحتوى المواد المقررة بالمنهج الدراسى وذلك من خلال الآتى:-

1. إكساب الطلاب المشكلين خبرة تحضير الدرس عن طريق أسلوب التعلم الخبرى (بالنمذجة).
2. الإنتفاع بمزايا الفروق الفردية داخل المجموعة وذلك بانتقال أثر الإجابة من طالب لآخر داخل المجموعة.
3. كسر حاجز الخجل بالأداء فى جماعة لدى بعض الطلاب من مجموعة الطلاب الذين يعانون سوء التوافق الإجتماعى (علاج جمعى).
4. تقوية وتعزيز ثقة الطالب بنفسه وذلك من خلال الإحتكاك داخل الجماعة (علاج نفسى - جمعى).

الوسائل:-

شريط كاسيت يحوى المادة الإرشادية فى التعلم الخبرى - طريقة النمذجة محاضرة حية فى ذات الموضوع.

بداية الجلسة: على الطلاب داخل المجموعة الإلتزام بالقيام بالمهام التالية:

1. اختيار مادة من داخل المقرر/ المنهج الدراسى يجد فيها صعوبة.
 2. تحديد مواقع الصعوبة داخل المادة المختارة وذلك كتحديد درس بعينه أو موضوع بعينه.
 3. على الطالب قراءة الدرس المعنى على النحو التالى:
1. قراءة أولى سريعة بغرض مسح الدرس بشكل مبدئى.
 2. قراءة ثانية متأنية بغرض معرفة مكونات الدرس وتحديد مواقع الصعوبة بشكل أكثر دقة ووضوح.

3. تحويل النقاط الصعبة إلى أسئلة، أو نقاط للنقاش.
4. الإجابة عن الأسئلة المطروحة من داخل الدرس.
5. ربط الأسئلة بالأجوبة التي أعدها الطالب من داخل الدرس الصعب وذلك بقراءتها لعدد من المرات لا تقل عن الثلاث بفارق زمني لا يقل عن (3-10) دقائق للقراءة الواحدة.
4. على الطالب إعادة ما قرأه في المرة الأخيرة من رأسه للتأكد من فهمه للمادة المقروءة. ثم كتابة ما خرج به في ورقة خارجية.
5. الرجوع إلى هذه الورقة لعدد من المرات لا تقل عن الثلاث اثناء اليوم والليلة (بغرض تعزيز المعلومة حتى تجد لها مكاناً بذاكرة الدارس).
- عزيزي الطالب هل تدري ماذا تعلمت الآن؟ لقد تعلمت عدداً من المهارات منها:-
 1. مهارة تحديد مواقع الصعوبة داخل الدرس المعنى.
 2. مهارة التساؤل.
 3. مهارة الإجابة عن الأسئلة بنفسك (تعلم المسؤولية والإعتماد على الذات).
 4. مهارة التلخيص.

ملحق رقم

الجلسة الحادية عشر

الإرشاد النفسي المصغر عن طريق أسلوب

(التعلم الخبري بلعب الأدوار)

درس من اختيار الطلاب من مادة الأحياء مقرر الصف الأول

زمن الجلسة: ساعة

هدف الجلسة:-

1. تدريب الطلاب المشكلين (ممن يعانون سوء التوافق الدراسي) على أسلوب التعلم الخبرى عن طريق لعب دور المعلم فى إعداد الدرس وأدائه بشكل مهارى.
 2. كسر حاجز الخجل لدى بعض الطلاب ممن يعانون سوء التوافق الاجتماعى.
 3. تقوية وتدعيم ثقة الطالب فى نفسه وذلك من خلال تقويته بالجماعة الإرشادية التى يؤدى دوره ضمنها ومعها.
 4. تقوية روح المشاركة الجماعية والنقاش بين المجموعات المشاركة داخل الجماعة.
 5. تدريب الطلاب على تقبل النقد من الآخرين وتدريبهم كذلك على نقد الآخرين بشكل موضوعى.
 6. توفير فرصة نقد الذات والتطور من خلال المادة المقدمة أما عن طريق الطالب أو من خلال المجموعة أو عن طريق المادة المقدمة من الأستاذ (المرشد) بالكاسيت أو عن طريق المحاضرة أو الجلسة الإرشادية.
- الوسائل: شريط كاسيت يحوى المادة الإرشادية فى (التعلم الخبرى - يلعب دور المعلم)
محاضرة: حول أنموذج التعلم الخبرى - لعب دور المعلم فى إعداد الدرس وإلقائه.

بداية الجلسة:-

تسمى هذه الجلسة بجلسة التعلم الخبرى عن طريق لعب دور المعلم فى التحضير للدرس وإلقائه ثم

إتاحة فرصة نقده (بالتعليق على نقاط القوة والضعف فيه من خلال المجموعة الإرشادية هدف الإرشاد).
هدف الجلسة هو تدريب الطالب على الإعداد الجيد للدرس.

وذلك بعد مسحه عن طريق القراءة المتأنية/ تحديد هدف الدرس بشكل مسبق.

وضع أسئلة رئيسة تمثل موضوع الدراسة الرئيس/ وهدف الدرس الرئيس.

ثم وضع أسئلة فرعية تكمل المعنى الكلى للدرس.
توجيه الأسئلة للطلاب المسترشدين بغرض إكمال الفهم فى شكل مشاركة أو أسئلة إستيضاحية.

عنوان الدرس هو العلم Science

هدف الدرس (الجلسة الإرشادية) شرح معنى ومفهوم العلم.

ماهو العلم؟ هذا هو السؤال الرئيس داخل الدرس.
الأسئلة الفرعية فهى تمثل الأهداف الفرعية التى تكمل الموضوع الرئيس وهى تعريف:

- العلوم اليقينية، ما هى العلوم اليقينية؟
- العلوم الغيبية، ما هى العلوم الغيبية؟
- معنى التراكم المعرفى. ما معنى التراكم المعرفى؟
- الفكرة العلمية المطلقة، ما معنى الفكرة العلمية المطلقة؟
- خطوات البحث العلمى (الملاحظة، التجريب، الفروض). ما هى خطوات البحث العلمى؟
- الإحصاء. ما هو الإحصاء؟

- نبدأ الجلسة بشرح معنى ومفهوم العلم Science.
- بوصف أن العلم يمثل الموضوع الرئيس في هذا
الجلسة النموذجية من جلسات التعلم الخبري.
- العلم هو مفهوم حديث توصل إليه العلماء قبل مائتي عام ليعنى سلسلة مترابطة من المفاهيم Concepts، والمبادئ Principles، والنظريات Theories، والقوانين، تشكل في مجملها الإرث المعرفي للإنسان، الذي حصل عليه عن طريق الملاحظة والتجريب.
 - هنالك تعريف آخر للعلم وهو أنه سلسلة متصلة من المفاهيم والمبادئ والقوانين تشكل كما مرتباً من المعلومات المستساغة من قبل العلماء يفسر بعضها بعضاً دون تعارض.
 - تعرض التعريفان إلى عدد من المفاهيم منها كلمة **الإرث المعرفي** الذي حصل عليه عن طريق الملاحظة والتجريب. (في التعريف الأول).
 - ثم يشكل العلم كما مرتباً من المعلومات المستساغة من قبل العلماء يفسر بعضها بعضاً دون تعارض. (في التعريف الثاني).
- ماذا نعني بكلمة الإرث المعرفي؟. فكلنا يعلم بأن المال يورث وأن العقارات من بيوت ومزارع تورث، فكيف يورث العلم؟
- يعنى بأن المعرفة الإنسانية ليست شيئاً جامداً بل هي شيء متجدد ومتطور عبر القرون وخلال الثقافات والحضارات البشرية. فلكل أمة معارفها التي تشكلت فيها عن طريق الملاحظة وإمعان النظر بالحواس في الكون وما يحدث فيه من أشياء بعضها يحدث على مقربة من حواسه فتدركه الحواس وتتعايش معه وتضع حوله الآراء تستمد منه القوانين

والمبادئ وهذا ما يعرف بالعلم (اليقيني)، فيتناول
البشر هذه المعرفة فيما بينهم، ثم تمر العصور وتأتى
أجيال أخرى تأخذ عن سابقتها علمها الموجود لتضيف
هى إليه ما أكتشفته من علوم وملاحظات وأشياء إلى
المعرفة السابقة وهكذا، إذا فإن المعرفة شىء تتوارثه
الأجيال لكنها تضيف إليه وتطوره وفق ما أوتيت من
مقدرة على ذلك وهذا ما يعرف بالتراكم المعرفى. فإن
المعرفة اللاحقة تُبنى على المعرفة السابقة. وهكذا
وصل الإنسان إلى عصر الذرة والتطور التقنى الذى
يحوى العديد من الإكتشافات والمخترعات مثل
الوسائل والآلات التى تقرب البعيد كما فى المناظير
الفلكية أو تلك التى تكشف جسم الإنسان وأحشائه كما
فى المناظير الطبية، أو تلك التى تفحص دم الفرد
وتعرف مكوناته الدقيقة جداً بل وتلك التى تخترق المخ
للتعرف على أدق مكوناته ووظائفه زائداً وسائل
الاتصال التى تجعلك تتحدث مع أقاصى الكرة الأرضية
فى ذات الوقت فضلاً عن وسائط العرض المسموع
والمرئى.

ماذا نقصد بالعلوم اليقينية؟

نقصد بها تلك العلوم التى تجعل الإنسان يتعامل
معه عن قرب مثل التعامل مع المادة بالقياس الكمى
والكيفى والتحليلى والتغيير للمركبات والمجاليلى المادية
كما فى مادتى الفيزياء والكيمياء وكذلك الأحياء. وأى
شىء يمكن للإنسان ملاحظته عن قرب لمعرفة
مكوناته ومركباته وقياسه وتحليله فهو علم يقينى. هذه
العلوم يمكن ملاحظتها والتجريب فيها ووضع التنبؤات
الخاصة بها عند اختلاف الظروف البيئية من حولها.
هل كل العلوم يقينية؟

الإجابة (لا)، وذلك لأن هنالك بعض الأحداث والظواهر الكونية التي لا تتكرر ولا يمكن ملاحظتها بالطريقة التي نلاحظ بها العلوم اليقينية وهذه يسميها العلماء بمذهب الواقعية الساذجة أو البسيطة وذلك لأنها تعتمد على الإدراك المجرد كما أنها تستعصى على التجريب والقياس ووضع التنبؤات بحدوثها، هذه الحوادث تعرف بالخوارق.

إذا ماهى الخوارق؟
هى أحداث تبدو وكأنها تجافى أو تختلف عن المألوف وتخرق ماهو مقبول من قوانين علمية، وهى لهذا لا تخضع للتجربة والاختبار لأنها لا تتكرر، وهى تقع خارج نطاق العلم ومع ذلك فهى تشكل إفتراضات لايمكن تكذيبها.

هل هنالك حقيقة مطلقة للعلم؟
الإجابة (لا) لماذا؟. لأن الصواب المطلق الذى يمكن أن نقيس على أساسه الأشياء لم يزل يمثل غيب على الإنسان حتى الآن، لذا فإن الحكم على معرفة ما من المعارف بأنها صحيحة 100% أو حتى خطأ 100% هذا ليس من العلم فى شىء، فخطأ الحقائق أو صوابها دائماً يكون نسبياً. وهذا ينطبق على أغلب الأفكار العلمية.

إذاً ماهى الفكرة العلمية الجيدة؟
هى الفكرة المتسقة مع غيرها من الأفكار القابلة للمزيد من الملاحظة والتجريب ووضع التنبؤات والقابلة لإثارة العديد من الأسئلة التى يمكن اختبارها بصرف النظر عن صحتها، بطريقة علمية.
إذاً ما هى الطريقة العلمية؟

هى طريقة عقلانية منطقية للبحث والتقصى عن الحقائق والظواهر الكونية تقلل من إرتكاب الأخطاء وتوفر وقت وجهد ومال الباحث للوصول إلى الحلول للمشكلات والمعضلات قيد البحث. ماهى خطوات الطريقة العلمية؟
أولى خطوات البحث العلمى هى الملاحظة التى يستخدمها الباحث فى التعرف على المشكلات والمعضلات العلمية وهو يفعل ذلك بما أوتى من صفات وسمات تؤهله للقيام بعملية البحث والوصول إلى حلول لها.

- إذاً ماهى سمات الباحث؟
1. هى أن يملك القدرة على الملاحظة بما أوتى من حس علمى دقيق يختلف عن بقية الناس.
 2. حب الاستطلاع الذى هو سمة أصيلة فى الإنسان وغريزة فيه.
 3. السلوك الاستكشافى الذى يدفعه إلى التعرف على خصائص بيئته وميله للزواج وحب البقاء.

إذاً ماهى الملاحظة؟
هى تدقيق النظر فى الأشياء التى تحدث فى الكون أو فى بيئة الباحث تثير فيه التساؤل وتعطيه الدافع لأن يبحث فى الأمر ويحل المعضلة أو المشكلة التى أمامه، مستخدماً فى ذلك طرق وأساليب ومناهج البحث العلمى. من وضع الفرضيات وتصميم الوسائل وتهيئة الظروف والتجريب لإنجاح البحث والوصول إلى نتائج.
إذاً ماهى الفروض؟

الفروض مفردة فرضية يقوم الباحث بوضعها بشكل مقدم لأجل الوصول إلى حل. والفرضية هي تخمين ذكي ورشيد وهي عبارة عن حل مبدئى أو مقدم للمشكلة يضعها الباحث ضمن عدد من الحلول الأخرى، لكن الفرضية الموضوعة غالباً تمثل أقوى احتمالات الحل.

ماهى شروط وضع الفروض؟

1. أن تكون قابلة للاختبار (Testable) عن طريق التجريب.

2. أن تكون أكثر بساطة من الفرضيات المنافسة. كيف يختبر الباحث فرضيته؟ فيقبلها أو يرفضها بعد الإختبار.. يفعل ذلك عن طريق:

1. المسح (Surveying).

2. التجريب (Experiment).

ما معنى المسح؟ مثال:

أعتقد أحد الباحثين أن طيور السمير تعشعش أكثر ما تعشعش فى شجر المهوقنى عن بقية الأشجار الأخرى. لذا وضع فرضيته بهذه الطريقة:

1. تضع طيور السمير أعشاشها وتفقس صغارها على اغصان أشجار المهوقنى أكثر من أغصان الأشجار الأخرى.

كيف له أن يختبر هذه الفرضية، أى أن يعرف أنها صحيحة أو خاطئة.

2. يفعل ذلك بتصميم طريقة علمية تجعله يختبر هذه

الفرضية، فقام بإستخدام بعض المناظير التى لا تزعج الطيور ولا تزعج السكان لمراقبة جماعات السمير من على البعد حول أشجار المهوقنى والأشجار الأخرى على مدى عام كامل.

3. قام بمسح أشجار المهوقنى بدراسة أسراب طيور السمير التى تبنى أعشاشها فوقها مقارنة بمسح أجراه فى ذات الوقت على وجود طيور السمير على الأشجار الأخرى.
 4. فعند حساب الأعشاش لطيور السمير فى أشجار المهوقنى مقارنة بأعشاشها فى الأشجار الأخرى يمكن للباحث قبول أو رفض فرضيته.
 5. فإذا طبقت الحقيقة تقبل الفرضية بعد التجريب عن طريق المسح وإستخدام المنظار فى المراقبة - والعكس بالعكس.
- إذاً ماهى التجربة؟
- هى مخطط يوضع من قبل الباحث لإختبار فرضية ما. هب أن أحد الباحثين إفترض (أن النواة جزء هام لحياة الأميبا) ويريد أن يثبت هذا الفرض ويتأكد من صحته ماذا يفعل؟. يقوم بتصميم تجربة ما تؤكد أو تكذب هذا الفرض.

إذاً ماهى التجربة المصممة لتحقيق هذا الهدف؟

يصمم الباحث تجربة تجعله ينتزع النواة من داخل الأميبا ثم يراقب الأميبا بعد انتزاع نواتها. فإن ماتت بعد انتزاع النواة تكون الفرضية صحيحة. وإذا لم تمت الأميبا بعد إنتزاع النواة كانت الفرضية خاطئة.

كيف يتأكد الباحث من أن موت الأميبا حدث بسبب إنتزاع نواتها ولم يحدث لأى عامل آخر مثل/خطأ تجريبى حدث أثناء عملية إنتزاع النواة، أو أى عامل آخر غير إنتزاع النواة، مثل عامل الصدفة مثلاً. يتأكد الباحث من صحة فرضيته عن طريق ما يعرف بالتجربة الحاکمة.

ماهى التجربة الحاکمة؟

هى تجربة موازية للتجربة الإختبارية تستخدم نتائجها لمعايرة نتائج التجربة الإختبارية يوفر فيها الباحث كل العوامل اللازمة للتجريب بما فى ذلك العامل المراد إختبار تأثيره على العوامل الأخرى. كيف يتم ذلك؟
يتم ذلك بتصميم تجربة تنتزع فيها نواة الأميا بوسيلة أكثر دقة ثم يتم مراقبة الأميا بعد وضعها فى ظروف بيئية ملائمة. فإذا ماتت الأميا فى التجربة الإختبارية ولم تمت فى التجربة الحاكمة، فإن الباحث يكون أكثر ثقة فى نتائجها.
ماهى المكررات؟ هى تكرار التجربة الإختبارية والتجربة الحاكمة عدة مرات للتأكد من النتائج.
ما فائدة المكررات؟
1. التأكد من نتائج التجريب وإستبعاد عامل الصدفة.
2. زيادة ثقة الباحث فى نتائج تجربته.
3. هذه الطريقة تسمح بإستخدام المنطق الرياضى الإحصائى بشكل كمى فى عرض النتائج.

ماذا نعنى بالعرض الكمى؟
يعنى عرض نتائج البحث العلمى عن طريق الجداول والأرقام وأساليب الإحصاء، والتعبير الكمى هو أفضل فى عرض النتائج عن التعبير الوصفى الذى يعتمد على الكلام، وفى كل خير.
ما هو علم الإحصاء؟
هو علم يستخدم المنطق الرياضى فى جمع وترتيب واختصار البيانات وعرضها فى جداول أو رسومات بيانية، كما يختص بتحليل البيانات المتحصل عليها أثناء البحث من عينات البحوث.
ما فائدة الإحصاء؟

1. تساعد الإحصاء فى توضيح العلاقات بين المتغيرات داخل البحوث.
 2. تساعد الباحث فى تلخيص نتائج بحثه بشكل أفضل من الوسائل الأخرى.
 3. تساعد الباحث فى إتخاذ قراراته بثقة أكبر.
- نشر البحث العلمى؟
ويتم ذلك بعد نهاية البحث وذلك لأن البحث العلمى ليس حكرًا على أحد وذلك حتى يتم الانتفاع بنتائج البحوث وكذلك التأكد من صحتها بإختبارها من جديد من البحوث اللاحقة.

ملحق رقم

الجلسة الثانية عشر

مهارة الإعداد للمناقشة SQ 3R

زمن الجلسة : 45 دقيقة

هدف الجلسة:-

1. التدريب على إعداد الدرس وتلخيصه.
2. التدريب على إلقاء الدرس.
3. التدريب على مناقشة محتوى الدرس، وطريقة الأداء من قبل الجماعة المسترشدة.
4. علاج خوف الإحتكاك بالآخر.
5. خوف التقويم من الآخر.
6. النقد الذاتى (نقد المسترشد لنفسه وأدائه).
7. تقوية الثقة بالنفس.
8. الانتفاع بالفروق الأدائية داخل المجموعة.

الوسائل:-

الدرس المعد من قبل الطالب على طريقة (SQ3R) وهى طريقة ناجحة من طرق التغلب على صعوبات المذاكرة والفهم لمحتوى الدروس والتغلب كذلك على ضعف التذكر (النسيان). كما أسفر استخدام هذه الطريقة فى علاج مشكلات التلخيص والتساؤل والحفظ للمحتوى المعرفى للدروس عن نجاح مقدر. تقوم هذه الطريقة على عدد من الخطوات هى:

1. عملية المسح Surveying. وهى مسح الطالب الذى يعانى ضعف الاستذكار وصعوبات الفهم للمحتوى المعرفى - للأفكار العامة والعناوين الرئيسية فى الدرس المعنى.
2. قراءة الدرس لعدد من المرات لا تقل عن ثلاث بغرض الإلمام بالأفكار الهامة والرئيسية داخل الدرس (Reading).
3. تحويل العناوين الجانبية ورؤوس المواضيع إلى أسئلة (Questioning).
4. الإجابة عن تلك الأسئلة من داخل الدرس نفسه (Reviewing).
5. العمل على مراجعة الموضوعات الأساسية وتسميعها للتأكد من استيعابها وحفظها (Reciting).
6. العمل على تلخيص النقاط الهامة والبارزة من الدرس المقروء.
7. أداء الدرس بعد تحضيره من قبل الطالب ثم عرض ملخصه أمام الطلاب. ثم فتح باب المناقشة بنهاية العرض على أن لا تخرج عن النقاط التالية:

- وضع سؤالين على الأقل فى كل فقرة داخل الدرس.
- تلقى الإجابة عنها ومحاولة المفاضلة بينها حسب المحتوى المعلوماتى أو المعرفى لكل إجابة.
- السماح للطلاب بتقديم الأسئلة للطلاب الذى يقوم بالأداء.
- التعليق ما أمكن على نوع الأسئلة المطروحة من الطلاب بالمجموعة وتقويم مدى قوتها وضعفها ولماذا؟.
- تقديم ملخص بنهاية الدرس على أن يتكون من النقاط الرئيسة بالدرس والعناوين الجانبية فيه.

ملحق رقم

الجلسة الثالثة عشر مهارة التقويم الذاتى وتقويم الآخر زمن الجلسة : 45 دقيقة

- هدف الجلسة: تدريب المجموعة المسترشدة على التغلب على الصعوبات التالية:
1. تحضير الدرس ومراجعته.
 2. قراءاته لأكثر من مرة (التدريب على مهارة القراءة وتشغيل الدماغ).
 3. وضع الأسئلة (مهارة التساؤل) علاج تحصيلى.
 4. وضع الأجوبة (مهارة البحث عن حلول) تحصيلى.
 5. اكتساب مهارة (النقد الذاتى لأداء الطالب (نفسى).
 6. اكتساب مهارة نقد الآخرين وتقبل النقد (نفسى - إجتماعى).

7. اكتساب مهارة تقويم الذات من خلال الأداء الذاتى (نفسى).
 8. تقويم الآخرين (نفس - إجتماعى).
- الوسائل: وسيلة تصوير / كاميرا
- أولاً: تؤخذ هذه الجلسة بعد جلستى التعلم الخبرى عن طريق لعب الأدوار والنمذجة وتعلم طريقة (RRQS) فى المذاكرة والتلخيص والتساؤل وجلسة تعلم المذاكرة عن طريقة (SQ 3 R) .
- تبدأ الجلسة بعرض أحد الطلاب لأحد الدروس التى يعتقد بأنها صعبة عن طريق أسلوب (RRQS)، أو أسلوب إقرأ (Read)، أمسح (Survey)، تساءل (question)، وقوم (Review)، على أن يقوم الطالب بعرض الدرس بالخطوات التالية:
1. أولاً: عرض الدرس بعد أن تم إعدادده من قبله وشرحه بالأسلوب الأمثل (وضوح الصوت، شرح المفاهيم بشكل صحيح، كتابة النقاط الهامة بالسبورة).
 2. تقديم خلاصة للدرس بنهاية العرض.
 3. توجيه أسئلة من داخل الدرس من المجموعة المسترشدة.
 4. الإجابة عن تلك الأسئلة من قبل الطالب الذى يقوم بالعرض.
 5. تسجيل الجلسة لهذا العارض حتى يتيح له فرصة نقد الذات عند تكرار العرض لنفسه.
 6. فتح النقاش للتقويم والنقد من خلال المجموعة المسترشدة.
- تعقب هذه الجلسة عدد من الجلسات العلاجية للتدريب على كل مهارة وذلك لتحقيق الأهداف التالية:

1. تدريب المسترشد على الأداء فى جماعة (علاج نفسى - إجتماعى).
 2. إتاحة فرصة التعلم المعرفى بتصحيح المفاهيم الخاطئة من داخل المقرر.
 3. تدعيم فرص تعزيز الثقة فى النفس (علاج نفسى).
 4. إتاحة فرصة اختبار المقدرات الشخصية على الأداء فى جماعة (علاج سلوكى إنفعالى)(سلوك توكيدى).
 5. التعود على مواجهة الغير (نفسى - إجتماعى).
 6. محو الأفكار السالبة التى يشكلها المسترشد عن نفسه مثل عدم القدرة على الفهم والتذكر والإدارك (نفس تحصيلى).
- ويجب ألا تقل هذه الجلسات عن ثلاث حتى يتم العلاج.

ملحق رقم

الجلسة الرابعة عشر نموذج فى التعلم الخبرى (درس من اختيار الطلاب)

زمن الجلسة : ساعة

المادة المختارة: مادة البلاغة - اللغة العربية (مقرر الصف الأول الثانوى).
الدرس المختار: الدرس الأول (الفصاحة والبلاغة)
هدف الدرس: تعليم الطلاب معنى الفصاحة والبلاغة وكيف للطالب أن يصوغ كلامه بشكل بلاغى فصيح.
ماهى عناصر التعبير فى الكلام البلاغى؟.

أى تعريف العناصر الأربعة التى تشكل الكلام أو
الجملة الفصيحة البليغة وهى (الفكرة، اللفظ، جمال
العبارة، والأسلوب).

بدأ الدرس ببیت شعر توفرت فيه هذه العناصر
الأربعة للجملة أو الكلام البليغ. بقول شوقى فى وصف
محبوبته:

حَوّتِ الجمالَ فلو ذهبَتْ تزيّدها
فى الوهم حسناً ما استطعت مزيداً
فأحسن الشاعر وأبان المعنى وأوضح الفكرة فى
أسلوب جميل رصين خدم الغرض. أى أن الشاعر قد
تحدث عن جمال محبوبته بأسلوب بلاغى.
إذاً ماهى البلاغة؟. البلاغة هى: علم من علوم اللغة
العربية نشأ بعد نزول القرآن الكريم وهو يُعنى بوضوح
الفكرة التى يحويها الكلام وجمال الألفاظ والعبارات
المستخدمة به وجمال الأسلوب المستخدم فيه. وهذه
جميعاً تعرف بعناصر التعبير.
إذاً ماهى عناصر التعبير التى يحتاجها الفرد ليكون
حديثه بليغاً؟. عناصر التعبير التى يحتاجها الفرد فى
الكلام هى : الفكرة، اللفظ، جمال العبارة، وجزالة
الأسلوب.

ماذا نعنى بجمال الفكرة ؟ . نعنى بجمال الفكرة
وضوحها وجاذبيتها عند إلقاءها على المستمعين.
ماهى شروط جمال الفكرة؟.

- أن تكون الفكرة جديدة ومبتكرة وعميقة.
- أن تكون الأفكار التى يتناولها الكاتب مرتبة
وواضحة بحيث تحقق هدف الكاتب وهو الإبانة
والإظهار لفكرته التى يريد إيصالها للآخرين.

- أن يشتمل الكلام على الفكرة الرئيسة تدور حولها أفكار أخرى وتدعم لها (إبراز جمال محبوبة الشاعر) فى المثال:
حَوَّتِ الجمالَ فلو ذهبَت تزيدها
فى الوهم حسناً ما استطعت مزيداً
إذاً ما هى الفكرة الرئيسة فى بيت شعر شوقى؟
هى محاولة الشاعر إظهار جمال محبوبته الذى قد إكتمل ولم يعد يحتاج المزيد ولو من باب الوهم.
وماذا نعى بجمال اللفظة؟. واللفظة تعنى الكلمة المفردة وهى كلمة يستخدمها الشاعر أو الكاتب ليؤدى بها معنى يريد توضيحه أو إيصاله للآخرين. والكلمة أو اللفظة هى (اللينة) التى يقوم عليها بناء الكلام أو العبارات.
كيف تكون اللفظة جميلة؟. تكون اللفظة جميلة عندما تكون فصيحة وواضحة وسهلة الإستخدام والنطق على اللسان والوقع على الأذن. مثال قولك: هذا ماءً (عَذْبُ) وهذا ماءً (نُقَاجُ) فالكلمتان بمعنى واحد لكن الكلمة الأولى (عذب) هى أعذب وقعاً على الأذن وأسهل نطقاً على اللسان. عن الكلمة الثانية وهى (نُقَاجُ) إذ تقل عذوبة عن الأولى وتثقل وقعاً على الأذن لتنافر حروفها.
- إذن يجب أن تخلو الكلمة من تنافر الحروف حتى تكون جميلة وبليغة.
- أن تخلو الكلمة/ اللفظة من الغرابة (أى أن يستخدم الكاتب أو الشاعر أو حتى الخطيب الكلمات المألوفة غير الغريبة على الإنسان.
مثال قول المتنبى فى المدح.
مبارك الاسم أغرُّ اللقب
كريم الجرشي شريف النسب

فكلمة (الجرشَى) وهى تعنى (النفس) ليست من الكلمات المستخدمة والمعروفة لدى كثير من الناس، لذا فهى غريبة على اللسان والإذن معاً، لذا نجد أن هذا البيت من الشعر ليس بالفصيح لأنه تضمن تلك اللفظة الغريبة.

- أن تكون جارية على قواعد الصرف والصياغة الصحيحة للكلمات فقد عيب على الشاعر استخدام كلمة (الأجل) فى قوله:

الحمد لله العلى الأجل أنت ملك الناس رباً فأقبل

وذلك لعدم فصاحة كلمة الأجل لمخالفتها قواعد الصرف التى تقتضى إدغام اللامين فى لام واحدة (الأجل).

- كما يجب معرفة الطالب بأن اللفظة المفردة عدة معانى يخرج بها الفرد حسب الإستخدام منها.

المعنى (اللغوى) وهو المعنى الذى وضعت له الكلمة أصلاً فى اللغة. وهنالك معنى ومدلول (إصطلاحى) وهو المعنى لنفس الكلمة إصطلاح عليه مجموعة من العلماء ليدل على معنى خاص يتصل بعلم من العلوم. والمعنى (المجازى) وهو إستخدام الكلمة أو اللفظة فى غير ما وضعت له.

مثال للمعانى الثلاث فى إستخدام كلمة (كوكب).

أولاً: المعنى اللغوى - قوله تعالى (إنا زينا السماء الدينا بزينة الكواكب). وتعنى هنا أى جرم سماوى معنى مثل النجوم والشمس والقمر. فكلمة الكواكب هنا تعنى الأجرام السماوية التى تدور حول الشمس، وهذا معنى إصطلاحى إتفق عليه علماء الفلك.

ثانياً: المعنى المجازى لكلمة (كواكب) كما فى قولنا: حضر الندوة كواكب العلم. فكلمة كواكب هنا

إستخدمت إستخداماً مجازياً، أى أنها إستخدمت فى غير معناها الأصلى لتعنى العلماء، وذلك لعلاقة المشابهة بين الاثنين (الكواكب - المشبه به) (العلماء - المشبه) وهى الشهرة والظهور والاهتداء بكل. فالكواكب يهتدى بها فى معرفة الطريق والفصول، والعالم يهتدى بعلمه فى معرفة الأشياء.

* كيف للطالب أن يلم بأهم نقاط الدرس والقيام بتلخيصها؟

يفعل ذلك بالإجابة الدقيقة عن كل سؤال كان يشكل موقع صعوبة له داخل الدرس، مثل سؤاله لنفسه عن ما هى البلاغة؟ والإجابة هى أن البلاغة تعنى فن صياغة الجملة لفظاً ومعنى بشكل يجذب السامع إليه ويؤدى المعنى المطلوب.

* متى يكون الكلام جذاباً؟، عندما تتوفر فيه بعض الشروط الهامة مثل سهولة ألفاظه وخلوها من الغرابة وتنافر الحروف وأن تجرى على قواعد الصرف الصحيحة وأن تستخدم الكلمة بدقة تمنع إلتباس المعنى.

* لماذا يلتبس البعض فى معنى بعض الكلمات؟
يتم ذلك لأن اللفظة يمكن أن تستخدم بأكثر من معنى وفى أكثر من غرض،
فقد ذكر علماء اللغة أن هنالك ثلاثة إستخدامات للكلمة أو اللفظة الواحدة وهى:

1. أن تستخدم بمعناها الحقيقى وذلك كما وضعه لها علماء اللغة العربية.
2. أن تستخدم بشكل إصطلاحى حسب ما يتفق عليه فريق العلماء.

3. أن تستخدم بشكل مجازى وذلك مثل إستخدامها
فى غير ما وضعت له بسبب المشا **ملحق رقم**
اللفظة وحال الإستخدام.

الجلسة الخامسة عشر **مهارة الاستعداد للامتحان (1)** **زمن الجلسة : 45 دقيقة** **هدف الجلسة:-**

1. تمليك الطالب الأساليب والمهارات اللازمة للاستعداد للامتحان.
2. علاج خوف وقلق الامتحان.
3. علاج ضعف الثقة فى النفس.
4. إستثمار وقت الامتحان بشكل مهارى.
5. رفع درجة الطالب فى المواد الممتحنة والتغلب على الفشل.

الأدوات والوسائل:-

1. سى دى تحوى المادة الإرشادية الخاصة بالجلسة.
 2. محاضرة أو جلسة داخل حجرة الصف.
- يبدأ هذ البرنامج قبل زمن كافٍ من بداية الامتحان
يتراوح بين 5 أسابيع إلى أسبوعين قبل بداية الامتحان.
يبدأ الجدول بالقيام بالإجراءات التالية من قبل
المسترشد.

1. أن يضع الطالب كل المهام الموكلة إليه من قبل المدرسة والبيت نَّصب عينيه.
 2. أن يضع العادات اليومية والنشاطات ضمن هذه المهام مثل (الصلوات الخمس، الاستحمام، الرياضة، زيارة الأهل والأصدقاء، النوم أوقات الراحة.
- على الطالب تجميد بعض هذه المهام، والعادات والنشاطات، وتفعيل بعضها الآخر حسب الأولويات كما عليه أن يعرف الآتى:-

1. إن تعلم العادات الحسنة والسلوكات البناءة يتبلور عادة بعد تدريب متصل لمدة ثلاث أسابيع يصبح بعدها السلوك عادة حياتية تؤديها دون أن تشعر بذلك (محمد زياد حمدان).
2. كما عليه أن يعرف أن الجدول هذه المرة يومى وليس أسبوعى.
3. أن النسيان يكون عادة بعد مرور (24 ساعة) من قراءة أو حضور الدرس (الفتلاوى، 2005: 79).
4. أن المذاكرة فى الإضاءة الخافتة تضر بسلامة عينيك وتضعف النظر وتصيبك بالصداع مما يؤثر سلباً على عمل الجهاز العصبى، ومن ثم التأثير السالب على الذاكرة مما يفاقم من مشكلتك فى الإستذكار ولا يعالجها.
5. أن الجوع يؤدى إلى إضعافك، وإن أضعافك يعنى ضعف ذاكرتك، فالتغذية السليمة من أسباب النجاح.
6. إن المذاكرة المتقطعة خير من المذاكرة المتصلة.
7. إن الاستلقاء على الظهر أثناء المذاكرة يؤدى بك إلى الخمول ومن ثم إلى الإستسلام للنوم.
8. أن المذاكرة فى جماعة أكثر من ثلاثة أفراد تؤدي إلى الفشل وتذكر ما سقناه من قول فى هذا الأمر (يُحْفَظ) (Three none, two one, one all).
9. أن تذاكر حسب خصائص ذاكرتك البشرية (الترميز، الحفظ، الإسترجاع) (مروان أبو حويج وآخرون، 2000: 254) (محمد قاسم عبد الله، 2003: 12).
10. أن ترتب فترات مذاكرة لا تقل مدتها عن (50 دقيقة) لكل جلسة ويمكن أن تزيد حسب دافعتك

للمذاكرة (أبو القاسم،.....:.....), Befree.net,

forum/show thread. Ph ppt=8311

11. أن تذاكر في مكان خالٍ من الإزعاج تحسباً لضبط عوامل الانتباه والتركيز.
12. أن تذاكر أثناء اليوم ما أمكن دون المذاكرة إلى منتصف الليل فإن الجهاز العصبي يعمل بالنهار ويرتاح بالليل.
13. أن لا تذاكر أكثر من ثلاثة مواد في اليوم الواحد.
14. أن تبدأ بالمواد السهلة المحببة إليك وتنتهي بالمواد الصعبة، فقد وجد علماء النفس بأن البدء بالمواد السهلة يحفز الدماغ وينشط خلاياه للإتيان بالمزيد..
15. أن تحرص على مذاكرة جميع المواد قبل الامتحان بزمان كافٍ استعداداً له.
16. أن تراجع جدول أعمالك يومياً.
17. أن تحرص أن تكون عبداً له. وأعلم عزيزي الطالب بأن الرضا الذي ستحظى به نتيجة مراعاتك هذه التعليمات والمذاكرة على ضوءها سيدفعك إلى النجاح والتطور وتحقيق الذات. وليكن شعارك:
 1. لا تؤجل عمل اليوم إلى الغد.
 2. لا تذاكر حتى منتصف الليل.
 3. لا تذاكر في جماعة كبيرة.
 4. لا تذاكر في إضاءة خافتة.
 5. لا تذاكر وأنت جائع.

ملحق رقم

الجلسة السادسة عشر مهارة الاستعداد للامتحان (2) زمن الجلسة : 45 دقيقة هدف الجلسة:-

شرح بعض طرق المذاكرة الفعالة للدروس،
والتي أسفرت إستخدامتها مع حالات الفشل الدراسي،
وضعف الذاكرة، وعلاج حالات خوف وقلق الامتحان،
وضعف الثقة فى النفس - عن نجاح مقدر.
أولاً: أن تقوم المذاكرة على طريقة عمل الذاكرة
البشرية، وكذلك حسب خصائص بنائها البيولوجى
والتشريحي، كيف؟

فقد وجد علماء البيولوجيا وعلم نفس وظائف
الأعضاء أن الدماغ البشرى يعمل بعطبيعته بالنهار
ويستريح بالليل (البياتى، بنى يونس، العيسوى). أما
طريقة عمل الذاكرة فهي كما يلي:
أنها تعمل على حفظ المعلومات قى ثلاث مراحل
تبدأ بمرحلة:

- (1) الإستدخال أو الترميز وفيها يتم التعامل مع
المعلومة المراد حفظها أو فهمها كالاتى:
 - 1- تحديد موقع المعلومة المراد حفظها أو فهمها أو
تعلمها من داخل المقرر أو المنهج الدراسى.
 - 2- تحديد حجم الدرس من أول صفحة حتى آخر
صفحة فيه.
 - 3- قراءته من ألفه إلى يائه قراءة سريعة - لماذا؟

- حتى يعرف الطالب بأن هذا الدرس، بهذه الصفحات، وهذا المحتوى المعلوماتي جميعه عليه معرفته وفهمه وحل أسئلته الموجودة به بنهاية الأمر. وهذا معنى الاستدخال أو الترميز. وأعلم أيها الطالب العزيز أن المعلومات المستدخلة بهذا الجزء من الذاكرة أصلاً لا تبقى بها لأكثر من ثوان ثم سرعان ما تتلاشى وتنسى. يقول (محمد قاسم عبد الله، 2003:12) أن الترميز يرتبط بعملية التعلم بصفة وثيقة، وحتى تكون المادة المتعلمة أكثر وضوحاً وأسهل ترميزاً، يجب أن تتوفر فيها عدد من الشروط منها:
1. التسميع الذاتي أو التكرار (أى أن يقوم الدارس بتكرار المادة الصعبة وذلك بقراءتها عدد من المرات لا تقل عن ثلاث حتى يضمن حفظها.
 2. التنظيم للمادة المراد تعلمها مثل ترتيبها بأى شكل يعرفه الدارس.
 3. تقسيم المادة المراد تعلمها إلى عدد من الأجزاء وفق الموضوع أو المعنى أو الحجم.
 4. التلخيص والتنقية للمادة المراد تعلمها وذلك بوضعها فى شكل نقاط رئيسة دون زيادة أو نقصان.
 5. أن تكون المادة المتعلمة ذات معنى وذلك لأن المعلومة ذات المعنى تفضل فى الحفظ والفهم والإسترجاع المعلومة غير ذات المعنى بعدد من المرات.
 6. أن يهتم الدارس بتوفير المحتوى المعلوماتي المطلوب فهمه ومعرفته وتعلمه بالضبط داخل المادة المذاكرة. أى أن يضمنها الأفكار العامة والموضوعات الأساسية كما عليه أن يهتم

بمسألة ترابط المعلومات فيما بينها بشكل علمي داخل الدرس.

وعليك عزيزي الطالب أن تعرف أن لكل فرد حد من الذاكرة لا يمكن تجاوزه وهو:

1. أن للذاكرة الفورية المباشرة سعة صغيرة جداً لا تتعدى شيء واحد عادة.

2. وأن للذاكرة قصيرة المدى سعة أكبر لكنها محدودة جداً.

3. وأن للذاكرة طويلة المدى سعة غير محدودة نسبياً.

4. وأن التكرار والإعادة يساعدان على نقل المعلومة من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى.

كما يجب أن تعلم أمراً هاماً جداً وأنت تذاكر وتتعلم وهو أن وضع المادة المتعلمة بالنسبة لبقية الموضوع أمر لا يخلو من أهمية، فقد وجد علماء النفس أنه عند محاولة الإسترجاع والتذكر لمادة سبق وأن تعلمها الفرد فإن قدرته على إسترجاع المادة التي حفظها أولاً أكبر بعدد من المرات وأسهل إسترجاعاً من قدرته على إسترجاع المواد التي تعلمها بعدها وتليها في الحفظ - المادة الثانية والثالثة، أما بقية المواد فهو يفشل في إسترجاعها وذلك بسبب النسيان.

(2) التخزين: وهو المرحلة الثانية من التذكر وفيه يتم معالجة المعلومة بالطريقة التي تم شرحها (أعلاه)

وذلك حتى يضمن الطالب بقاء المعلومة بذاكرته لأطول فترة ممكنة، وهذا الأسلوب من أساليب معالجة المعلومات يسمى بالتعزيز عند علماء النفس - وتجدر الإشارة هنا إن الذاكرة قصيرة المدى تبقى بها المعلومات من بضع ثوانٍ لبضع دقائق. وفي هذه

المرحلة وجد علماء النفس أن هنالك عوامل تؤثر فى عملية التخزين أهمها:-

1. عدم تداخل المادة المتعلمة مع غيرها من المواد (أى أن يضعها بشكل منفصل عن المعلومات الأخرى المشابهة لها).

2. عدم تشابههما وذلك حتى لا يختلط عليك الأمر بين درس وآخر..

3. أخذ فترات من الراحة بين تعلم مادة وأخرى.

4. الابتعاد عن النعاس والخمول والتعب وتعاطى العقاقير وذلك لأنها تؤثر بشكل سلبى فى قدرة الفرد على الحفظ والتذكر والاسترجاع.

5. يمكن للطالب استخدام الورقة والقلم خاصة الأقلام الملونة والرسم أثناء المذاكرة حتى يتم لها ما يعرف بالربط العصبى مما يعين على سرعة الاسترجاع والتذكر. والربط العصبى يعنى أن يشبه الطالب المعلومة الجديدة بالمعلومات القديمة الموجودة أصلاً بذاكرته حتى يساعده هذا الأمر على سرعة ودقة تذكر المعلومات.

(3) الإسترجاع: وهو يعنى قدرتك على التذكر، فإذا قام الدارس بربط المعلومات الجديدة الصعبة بمعلومات قديمة وسهلة موجودة مسبقاً فى رأسه، هذا الأمر يعينه على سرعة ودقة الاسترجاع (أو أن يربطها بأى أسلوب يختاره هو ويرتاح إليه).

ولهذا الربط أيضاً فائدة ترتبط بطريقة عمل الدماغ وهى أننا إذا قمنا بتعلم المعلومات الجديدة على طريقة التشبيه بالمعلومات الموجودة أصلاً فى ذاكرتنا فهذا الأمر يُسهل عملية الاستعادة واستدعاء الاستجابة واسترجاعها عند الحاجة أى أن (السؤال)

يؤدي إلى إستخراج (الإجابة) حال حدوثها. فالترابط يساعد على حسن الإستدعاء وسرعته.

واجب منزلي

على كل طالب بالمجموعة القيام بالآتي:

1. تحديد أكثر مادة يشعر بأنها صعبة ولا يستطيع فهمها.

2. تحديد درس بعينه من داخل هذه المادة الصعبة.

3. التعامل معه على طريقة عمل الذاكرة وأنواعها
أي (الترميز والاستدخال، التخزين، الاسترجاع)
والربط .

ملحق رقم

الجلسة السابعة عشر

مهارة أداء الامتحان (3)

زمن الجلسة: 45 دقيقة - تقع هذه المهارة في جلستين.

هدف الجلسة:-

1. تمليك الطلاب أساليب مهارية لأداء الامتحان.

2. التغلب على خوف وقلق الامتحان.

3. تقوية ثقة الطالب بنفسه أثناء الامتحان.

4. رفع درجة التحصيل وذلك بأداء مطمئن داخل الجلسة.

5. علاج الخوف وضعف الثقة في النفس (نفسى).

الجلسة الأولى لتعزيز ثقة الطالب بنفسه قبل دخول الامتحان.

بداية الجلسة:-

بعد أن فرغنا من وضع برنامج المذاكرة الجيدة واستثمار وقت الطالب أثناء العام بشكل مهاري، وعرفنا أهمية الوقت وكيفية تنظيمه، كل ذلك يخص الوقت والمواد الدراسية والمناهج. الآن سوف نتحدث عنك أنت. كيف يمكن أن نغير أفكارك عن نفسك ونجعلك شخص بأفكار جديدة بناءة ومتطورة ومن شأنها أن توصلك إلى درجة التطور والتقدم التي تناسبك تماماً؟ أولى هذه الخطوات هي:-

1. ثق بنفسك - لماذا؟ لأن عدم الثقة بالنفس داء عضال بل أن كل ما تقوله عن نفسك بأنك فاشل وبليد ولا تستطيع الفهم كبقية زملائك بالفصل أو حتى كيفية من هم بعمرك، هو بالضبط سبب فشلك وبلادتك وعدم قدرتك على الفهم.

ما الدليل على ذلك؟. الدليل على ذلك كل الدراسات والبحوث التي أجريت في الطلاب من نفس عمرك وب نفس معاناتك، فقد أسفرت التجارب بأن السبب في هذا هو تفكير الطالب السالب بنفسه وفهمه الخاطئ لقدراته وإمكانياته الذهنية والجسدية بل وحتى الاجتماعية. والسبب الآخر طريقة عمل الدماغ فهو يعمل بمبدأ التحفيز والتنشيط فإذا أقنعت نفسك بأنك بليد يقتنع دماغك بفكرتك عن نفسك وبالتالي تصاب بالبلادة فلا يعمل ولا يتحرك ولا يساعدك على الفهم والتذكر والاسترجاع. ما الحل إذا؟. الحل يكمن في اقتناع دماغك بعكس ذلك وهذا ما يعرف (بالتحفيز المضاد) فيتنبشط الدماغ ويعمل ويختزن ويحل ويسترجع للمعلومات (محمود بن يونس)(الباتى) و (محمد أبو القاسم) (مراجع سابقة).

2. ذاكر مبكراً لماذا؟. لأن المذاكرة أول بأول هى علاج الإضطرابات التالية : محاربة الفشل الدراسى، ضعف الثقة فى النفس، ضعف الثقة فى إمكانياتك الشخصية، ومحاربة الخوف والقلق الناجمان من عدم الاستذكار ومراجعة الدروس.

لماذا يحدث هذا؟. لأن المذاكرة المبكرة تجنبك ازدحام الأفكار الناجم عن إزدحام المواد التى تريد مراجعتها والضغط ذهنى الناجم عن القلق من عدم المذاكرة والخوف من الفشل فى الامتحان الذى مفاده خوفك من عدم اللحاق بالطلاب الآخرين الذين اجتهدوا وذاكروا دروسهم منذ بداية العام الدراسى.

3. فكر بالنجاح دائماً بدلاً من تفكيرك فى الفشل كان تقول لنفسك، سوف أنجح فى هذا الامتحان وسوف أحصل فيه على تقدير ممتاز أو جيد جداً بدلاً من سوف أفشل فى الامتحان لأننى بليد وفاشل ولا أستطيع الفهم. فقد وجد علماء النفس وعلماء التربية والتعلم بأن الإصرار على النجاح يولد النجاح وأن الإصرار على الفشل يولد الفشل. كما وجدوا بأن جوارح الفرد وحواسه تطيع فكرته عن نفسه. فإذا قال الفرد أنه مريض فإن جميع أعضائه تستجيب لهذه الفكرة بأن تظهر له أعراض المرض والعكس صحيح.

4. استفد من فشلك السابق فى نجاحك الآن فقد جربت الفشل وعرفت مرارته وتأثيره على نفسك وعلى الآخرين من حولك. الآن جرب النجاح واتخذ من الفشل دافعك إليه، فقط التزم بهذا البرنامج الإصلاحي بكل ما فيه وسوف ترى النتائج بنفسك.

5. احذر رفقاء السوء فإن هؤلاء قد فشلوا وحددوا طريقهم فى الحياة فأحذر أن يجروك معهم إلى طريق الفشل والرضوخ له. فقد قال الشاعر:

عن المرء لا تسأل وأبصر قرينه
القرين بالمقارن يقتدى
فإن كان ذا شر فجانبه سرعة
فإن كان ذا خير
فقارنه تهتدى

وصاحب القرين الذكى النشيط الذى لا يؤخر عمل
اليوم إلى الغد ولا يهمل دروسه وثق إنك سوف
تستفيد من وجودك معه وصحبتك له.

6. أعرف طريقة أستاذك فى الشرح وإلقاء الأسئلة
ووضع الامتحان لماذا؟. حتى تعينك هذه المعرفة فى
أداء الامتحان، فكل ما يؤكد عليه المعلم هو مادة
مرجحة فى الامتحان، وكذلك كل ما يضع تحته خط أو
يكرره أثناء الشرح.

7. حدد مصادر معلوماتك قبل الامتحان وهى المادة
المكتوبة بالكتاب، ثم الملخصات التى يملئها عليك
المعلم، زائداً ما يطرحه عليك من أسئلة وأجوبة داخل
الفصل.

8. أسأل المعلم داخل الفصل عن أشياء ترى أنها هامة
وتستحق المعرفة.

9. أسأل الطلاب ممن درسوا على يد هذا المعلم من
قبل عن طريقة امتحاناته وشكل أسئلته والأشياء التى
يحبها فى الإجابة.

10. أقرأ الامتحانات السابقة التى وضعت فى ذات
المادة فإن هذا يعمل على كسر حاجز الخوف، والتعود
على الامتحان ويدربك على التعود على الأسئلة،
ويجعلك تفكر بشكل عملى فى الإجابة.

11. للتغلب على الخوف داخل الامتحان أحرص على
مذاكرة كل المقرر قبل الامتحان بوقت كاف، ثم
استخرج منها النقاط الصعبة لتناقشها مع الطلاب أو

الأساتذة أو أفراد الأسرة قبل الامتحان بوقت كافٍ أيضاً.

12. أرجع للملخصات التي خرجت بها أثناء مذاكرتك المجدولة، ثم أعمل على الإطلاع عليها بين الحين والآخر حتى تتغلب على النسيان وتعزز بقاءها بذاكرتك الدائمة.

13. ذاكر دروسك باكراً ولا تساهر حتى منتصف الليل حتى لا تصاب بالإعياء والقلق والإرهاق أثناء الامتحان.

14. تقرب من الله فقد قال رسوله الكريم (ص) من تعرف على الله فى الرخاء عرفه فى الشدة). أكثر من الدعاء والاستغفار والابتعاد من المعاصى فإن ذلك يبعد عنك القلق ويهبك الثقة فى النفس مما يعينك على النجاح. صلى الفجر حاضراً فإن ذلك يدخل السرور إلى قلبك مما يجعلك سعيداً ومستريحاً وبعيداً عن التوتر والشد العصبي.

15. نم مبكراً حتى تستيقظ مبكراً وبكامل قواك الجسدية والعقلية فتضمن أداءً جيداً لامتحانك وذلك لأن هذا ينشط الذاكرة ويسهل عملية التذكر والاسترجاع.

16. قم مبكراً لتراجع دروسك التي سوف تمتحن فيها، حتى قرب موعد المدرسة. تناول عصير أو حليب ووجبة خفيفة. أذهب مبكراً إلى المدرسة ولا تفكر الآن فى أى شىء حتى لا تزحم رأسك أثناء الامتحان.

تعلق بالنجاح أبداً فقد قال رسول الله - ﷺ -

عليه وسلم (لو تعلق قلب أحدكم بالثريا لنا

الجلسة الثامنة عشر

مهارة أداء الامتحان (4)

زمن الجلسة: 45 دقيقة

هدف الجلسة:-

1. تنظيم الوقت داخل الامتحان.

2. علاج خوف وقلق الامتحان.
3. الأداء المهارى داخل الامتحان.

بداية الجلسة:-

هذه الجلسة هدفها كيف يؤدي الطالب أفضل أداء داخل حجرة الامتحان. وذلك بالتغلب على الصعاب التي تطرأ داخل حجرة الامتحان، التي تتعلق بعضها بظروف الامتحان ويتعلق بعضها الآخر بك أنت كمتحن. لقد أتيت إلى المدرسة بعد أن صليت صلاة الفجر، وقمت بمراجعة دروسك تماماً، ثم تناولت بعض العصير أو الحليب وكذلك تناولت فطورك إذا كان الامتحان قبل الفطور، لماذا؟ لأن الجوع يؤدي إلى إجهاد الجسم والذاكرة معاً مما ينعكس سلباً على أدائك بالامتحان.

1. لا تتأخر عن الجلسة ولو لخمس دقائق، وذلك لأن التأخير يؤدي إلى الارتباك مما يحسب سلباً على قدرتك على قراءة أسئلة الامتحان وبالتالي يحسب على قدرتك على فهمها والإجابة عنها بشكل صحيح.

2. أدخل برجلك اليمين ثم قل (بسم الله، اللهم لا سهل إلا ما جعلته سهلاً فسهل لى الامتحان).

3. عند دخولك حجرة الامتحان وجلسك فى مقعدك الخاص أجرى التمرين الرياضى التالى:-

1. خذ نفساً عميقاً، فقد وجد العلماء بأن النفس العميق يؤدي إلى إدخال الأكسجين إلى الرئتين وإخراج ثانى أكسيد الكربون الخافض لحدة التوتر لدى الفرد.

2. تنفس ببطء مع العد من (1-4).

3. أحبس النفس مع العد من (1-4) أيضاً.

4. أخرج الهواء مع العد البطيء من (1-4)

إن تكرار هذه العملية قبل وأثناء الامتحان سيعطيك فرصة للتركيز والهدوء والمحافظة على اتزانك النفسى.

4. أعرف المطلوب قبل الشروع فى الإجابة فلا تجب عن أى سؤال قبل أن تعرف ما المطلوب منه بالضبط.

5. أقرأ جميع الأسئلة بورقة الامتحان بشكل مسحى لتعرف الآتى:-

1. عدد الأسئلة المطلوب الإجابة عنها بورقة الامتحان.

2. هل هنالك أسئلة إجبارية وأخرى اختيارية.

3. هل هنالك أسئلة تشتمل على أكثر من طلب مثل: أكتب عن الفعل الماضى، وطريقة إعرابه، مع التمثيل. إذاً المطلوب هو تعريف الفعل الماضى وكيفية إعرابه والتمثيل له بجملة.

6. أستخدم قلم الرصاص بعد قراءة الأسئلة جيداً وفهمها لتضع علامة (√) بورقة الأسئلة لتدل على أن الأسئلة المعلمة بهذه العلامة هى المطلوب الإجابة عنها فقط.

7. أكتب بخط جميل أو قل بخط واضح ومقروء لتساعد المعلم على تصحيح كراستك بسهولة ويسر وفى زمن اقل حتى تحصل على تقويم مناسب.

8. لا تجب قبل أن تعرف أسلوب الإجابة من خلال الأسئلة المطروحة، ففهم السؤال نصف الإجابة.

9. ماذا تفعل أثناء الإجابة؟

1. اختر الإجابة الأسهل ضمن الأسئلة المقررة عليك حتى توفر باقى الزمن للأسئلة الصعبة

1. جدد ثقتك فى نفسك أثناء الامتحان وأبعد الإحساس بالقلق.
2. حاول الإجابة عن كل سؤال فى ورقة منفصلة.
3. رتب الإجابات حسب الأهمية.
4. قم بمراجعة الأسئلة أثناء الامتحان للتأكد من أنك لم تترك سؤال بلا إجابة.
5. لا تشطب ما كتبت فى نهاية الامتحان خاصة عند شعورك بالإرهاق والتعب.
6. أقفل ورقة الإجابة لمدة قصيرة ثم أعد النظر فى ورقة الأسئلة من جديد حتى تتأكد بأنك قد أجبت عن جميع الأسئلة بالشكل المطلوب.
7. سلم ورقة الإجابة ثم أخرج على المنزل مباشرة دون أن تناقش الامتحان مع بقية زملاء.

وفقكم الله

وسدد خطاكم

ملحق رقم

الجلسة التاسعة عشر
مناقشة جماعية حول نقد المسترشدين
للبرنامج الإرشادى العلاجى
زمن الجلسة: ساعة
هدف الجلسة:-

- مناقشة واستطلاع آراء المسترشدين حول البرنامج الإرشادي وجلساته من حيث:-

1. الزمن المخصص لكل جلسة.
2. الموضوع المتناول داخل كل جلسة.
3. الأساليب الإرشادية المستخدمة فى كل جلسة.
4. مجموعة المهارات السلوكية التى يرجى تعلمها من خلال الجلسات المختلفة بالبرنامج.
5. مدى نجاح العلاج الجمعى فى تحقيق التوافق على الأصعدة النفسية والاجتماعية والدراسية للمسترشدين.

6. مدى نجاح التعلم الخبرى فى علاج مشكلات الطلاب على ذات الأصعدة المذكورة فى (ه).

طريقة إدارة الجلسة:-

1. ينظم المرشد الجلسة ويدير الحوار بالسماح بالتعليق للمسترشدين وذلك وفق زمن بعينه لمناقشة كل محور من محاور الجلسة (تعلم مهارات التنظيم والكلام والتقويم).
2. السماح للطلاب بنقد بعضهم البعض مع تبرير هذا النقد سلباً وإيجاباً.
3. السماح بنقد الذات وذلك بتعليق المسترشد على أدائه سلباً وإيجاباً.

ملحق رقم

الجلسة العشرون

**حفل جماعى لاختبار نجاح المسترشدين
فى التعامل بالأساليب المهارية موضوع
العلاج**

زمن الجلسة: ساعتان

هدف الجلسة:-

- اختبار مدى إكتساب المسترشدين ل:-
 1. مهارات فنون الاتصال أثناء الاحتكاك.
 2. مهارات السلوك التوكيدي اللفظي وغير اللفظي أثناء الاحتكاك.
 3. الأساليب الدينية التي تحكم سلوك الفرد تجاه نفسه وأهله ومجتمعه مثل: تبادل التحايا والسلام، السؤال عن الحال، طلب العون والإستعانة بالآخرين، إفشاء الذات للآخر، عدم الخوف من الرأي الآخر.
 4. التشبع بالقيم الموجهه تجاه الذات وتجاه الآخرين وتحمل المسؤولية.
 5. الثقة فى الذات وإمكاناتها ومقدراتها فى التفاعل مع الغير وفى التعلم.

ملحق رقم

الجلسة الحادية والعشرون

تقويم وقياس بعدى

زمن الجلسة: ساعة

هدف الجلسة:-

1. ملء استمارات القياس البعدى للمسترشدين،

2. ملء استمارات تقويم الأداء الطلابى البعدى
وإتجاهاتهم نحو البرنامج الإرشادى العلاجى.

وفقكم الله وسدد

خطاكم

ملحق رقم

وصف تحليلي

يوضح تحليل مكونات البرنامج الإرشادي العلاجي من حيث عدد الجلسات والتدريبات وزمن كل منهما

عدد الجلسات الأسبوعي بالدقائق					نوع الجلسة
النسبة المئوية	مجموع الجلسات	واجب منزلي	جلسة تدريب	جلسة رئيسة	
5.63	1	-	-	60	1. الافتتاحية
5.63	1	-	45	60	2. العلاج الجمعي عن طريق تعلم فنون الاتصال
5.63	1	-	45	60	3. مهارات السلوك التوكيدي
11.26	2	-	-	120	4. الإرشاد الديني
4.22	1	1	-	45	5. مهارات الاستذكار الجيد
4.22	1	1	-	45	6. مهارة القراءة والمراجعة
4.22	1	-	-	45	7. التعلم الخبري عن طريق النمذجة
5.63	1	-	-	60	8. التعلم الخبري عن طريق لعب الأدوار
4.22	1	-	-	45	9. مهارة الإعداد للمناقشة عن طريق SQ 3Rs
4.22	1	3	-	45	10. مهارة التقويم الذاتي وتقويم الآخر

5.63	1	-	-	60	11. نموذج فى التعلم الخبرى درس من اختيار الطلاب
8.45	2	1	-	90	12. مهارة الاستعداد لامتحان
8.45	2	-	-	90	13. مهارة أداء الامتحان
5.63	1	-	-	60	14. مناقشة جماعية حول نقد المسترشدين للبرنامج الإرشادى
11.26	1	-	-	120	15. حفل جماعى لاختبار نجاح المسترشدين فى التعامل بالأساليب العلاجية المتعلمه داخل البرنامج.
5.63	1	-	-	60	16. تقويم وقياس بعدى
100%	19	6	2	1065	المجموع

أى يحتوى البرنامج العلاجى على 19 جلسة رئيسة وجلستان للتدريب وست واجبات منزلية، أما حساب البرنامج من حيث الدقائق فقد بلغ 1155 دقيقة أى 19 ساعة وخمسة وعشرون دقيقة.

