

تم تحميل وعرض المادة من

# منهجي

mnhaji.com



موقع منهجي منصة تعليمية توفر كل ما يحتاجه المعلم  
والطالب من حلول الكتب الدراسية وشرح للدروس  
بأسلوب مبسط لكافة المراحل التعليمية وتوازيع  
المناهج وتحاضير وملخصات ونماذج اختبارات وأوراق  
عمل جاهزة للطباعة والتحميل بشكل مجاني

حمل تطبيق منهجي ليصلك كل جديد





ملخص مادة المهارات الحياتية

لمعلم المادة

المرحلة الثانوية / مسارات

إعداد المعلمة : وردة عسيري



موقع منهجي  
mnhaji.com

## الوحدة الأولى

### الدرس الأول : مهارة تحديد الأهداف الشخصية

#### مفهوم تحديد الأهداف الشخصية:

هي التفكير بشكل مركز، لتحديد الغاية من أداء الاعمال والمهام التي نرغب القيام بها للوصول الى النتيجة والغاية التي نسعى لتحقيقها

#### خطوات رحلة تحديد الأهداف:

- ١-تحديد الأهداف.
- ٢-تجزئة الهدف العام الى أهداف مرحلية.
- ٣-إعادة ترتيب الأهداف.
- ٤-تحديد الإجراءات والوسائل لتحقيق الهدف.
- ٥-التحقق والمتابعة والتقويم.

#### فوائد تحديد الأهداف:

- ١-زيادة التركيز.
- ٢-تحسين الأداء وتطويره.
- ٣-التغلب على الضغوط والتسويق.
- ٤-الشعور بالرضا والسعادة.

#### ما تحتاج اليه لاكتساب مهارة تحديد الأهداف:

- ١-القدرة على التركيز المباشر والتحديد الواضح للأهداف.
- ٢-القدرة على تنمية الذات والتخطيط لإدارة الوقت.
- ٣-القدرة على توقع النتائج وتقييمها.
- ٤-القدرة على صنع القرار واتخاذها.





## الدرس الثاني

### إدارة الصراع

**مفهوم الصراع:** يعرف الصراع إجرائياً بأنه عمل مقصود من طرف ما؛ يؤثر سلباً على قدرة الطرف الآخر ويعيق تحقيق أهدافه وخدمة مصالحه.

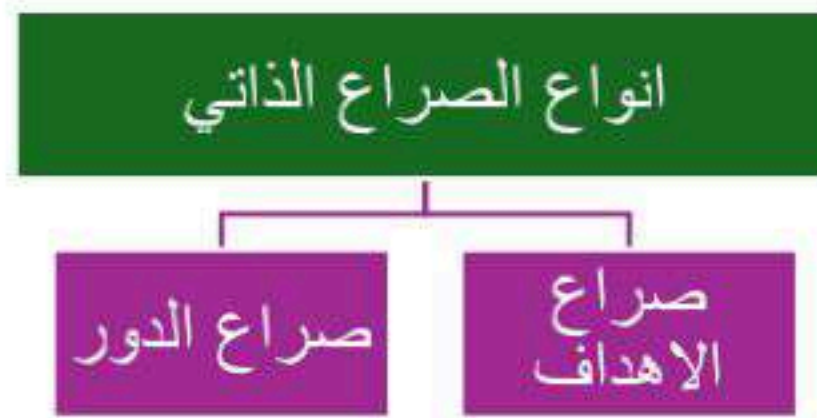
#### أسباب الصراع:

- ١- سوء الفهم نتيجة ضعف التواصل مع الآخر.
- ٢- التعصب للرأي.
- ٣- اختلاف الأهداف والحاجات.
- ٤- ضغط العمل.
- ٥- تعارض المصالح.
- ٦- سوء التنظيم.
- ٧- التمييز في الاسرة.

#### مظاهر الصراع:

- ١- حدة في الصوت.
- ٢- انفعال عند النقاش والحوار.
- ٣- التلفظ بألفاظ نابية (غير مناسبة).
- ٤- تكوين اتجاه سلبي نحو الطرف الآخر.
- ٥- التحول من مناقشة الأفكار الى التعرض للسمات الشخصية.

#### أنواع الصراع الذاتي:



للصراع الذاتي نوعان هما: صراع الأهداف وصراع الدور

صراع الأهداف: وله ٣ أنواع هي:

- ١- صراع (الأقدام - الأقدام): يكون بين هدفين مرغوب فيهما بالدرجة نفسها.
  - ٢- صراع (الأقدام - الاحجام): صراع بين هدفين متعارضين أحدهما إيجابي والآخر سلبي.
  - ٣- صراع (الاحجام-الاحجام): صراع بين هدفين سلبيين وغير مرغوب فيهما.
- صراع الدور: يظهر نتيجة لتعدد الأدوار وما يتصل بها من مهام ومسؤوليات في الحياة اليومية.



## مهارات إدارة الصراع:

- ١- القدرة على تقبل الاختلاف.
- ٢- استخدام الحوار لتقريب وجهات النظر.
- ٣- التعامل مع المواقف بشيء من الحكمة.
- ٤- البحث عن حل وسط وقاعدة مشتركة عند وجود مشكلة.
- ٥- معاملة الآخر كما تحب أن تحب.

## حتى تتحقق تلك المهارات يجب أن يكون الفرد قادراً على:

- ١- الاستماع الحسن.
- ٢- التحكم في الغضب.
- ٣- احترام الرأي الآخر.
- ٤- العمل ضمن فريق.
- ٥- التماس الاعذار وحسن الظن.
- ٦- الصبر.
- ٧- التفاوض والمناقشة.
- ٨- التواصل الجيد والتفاعل الإيجابي مع الآخرين.
- ٩- كظم الغيظ.



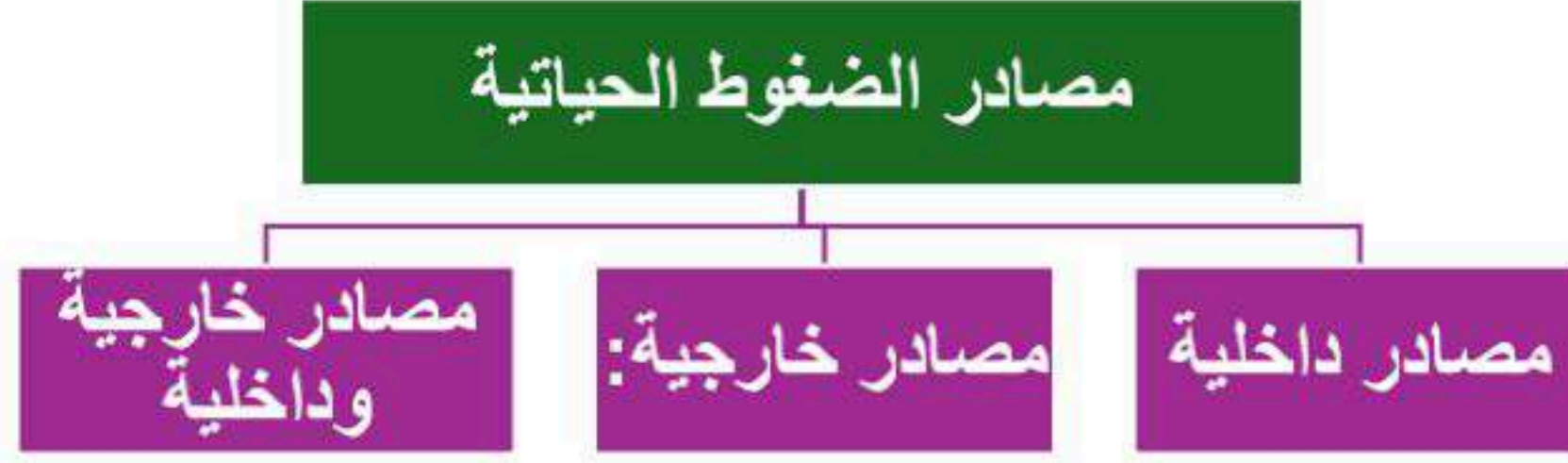


## الدرس الثالث

### التعامل مع الضغوط الحياتية

**مفهوم الضغوط الحياتية:** هي مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة.

**مصادر الضغوط الحياتية:**



- 1-مصادر داخلية: مصادرها داخلي في المعتقدات والانفعالات وتشمل الإصابة بالأمراض -الشعور بالوحدة -التغيرات الفسيولوجية.
- 2-مصادر خارجية: تشمل الاحداث الخارجية في البيئة المحيطة بالفرد مثل: المشكلات المالية -المشكلات الاسرية - الازدحام -مشكلات العمل.
- 3-مصادر خارجية وداخلية: هنا تتفاعل الاحداث الخارجية والداخلية معاً لإحداث الشعور بالضغوط الحياتية.

#### كيف نواجه الضغوط الحياتية؟

- 1-الايمان بالقدر خيره وشره.
- 2-الصلاة.
- 3-إدارة المشاعر.
- 4-الاسترخاء.
- 5-ممارسة الرياضة.
- 6-حاول ان تتعامل مع أفكارك السلبية.
- 7-العلاج النفسي.





## الدرس الرابع

### المرونة النفسية

**مفهوم المرونة النفسية:** تتضمن المرونة النفسية العديد من الأفكار والسلوكيات والأفكار والاعتقادات والأفعال والإجراءات التي يمكن تطويرها عند الفرد من خلال معالجة الأفكار والتعامل معها بدلا من الانفعال والعجلة في التصرف تحت تأثير المشاعر خلال الازمة.

أمثلة على الصعوبات التي قد تواجهنا في الحياة وتحتاج منا التمتع بقدر من المرونة النفسية لتجاوزها:

١- المشكلات الاجتماعية (الطلاق او الانفصال).

٢- فقدان الوظيفة.

٣- الضغوط المالية.

٤- المشكلات الصحية الخطيرة.

٥- وفاة أحد المقربين.

٦- الكوارث الطبيعية.

٧- الحوادث الصادمة.

#### مراحل المرونة النفسية:

١- يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي للكارثة التي يمر بها.

٢- يتولد في نفسه شعور التحدي والرغبة في الخروج من هذه المشكلة.

٣- يبني لنفسه صورة ذاتية قوية من أجل حمايتها من الشفقة التي قد يشعر بها من بعض الأشخاص المحيطين.

٤- يميل المرن الى تطوير نوع من السخرية والحس الفكاهي؛ للتخفيف من حدة المشكلة.

#### صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية:

١- الاستبصار.

٢- الابداع والتحدي.

٣- روح الدعابة وادخال السرور للنفس.

٤- القدرة على تكوين علاقات.

٥- امتلاك الصحة النفسية الجيدة.

٦- التمتع بنظرة إيجابية عالية.

٧- القدرة على تحمل المسؤولية.

٨- قبول النقد البناء.

٩- التعلم من الأخطاء.

١٠- التسامي الأخلاقي.



## أبعاد المرونة النفسية

### التعامل التكيف

#### البعد الأول: التعامل

تظهر هذه المهارة عند التعامل مع الصعوبات والمخاطر وكل ما يشكل خطراً على حياة الفرد.

#### البعد الثاني: التكيف

التكيف عملية دينامية مستمرة يلجأ إليها الفرد لكي يغير من سلوكه، وليحدث علاقة متوازنة مع البيئة.

#### المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية:

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

ولتكون لديك شخص متكيف ولديك مرونة نفسية يمكنك القيام بما يأتي:

١- عزز تواصلك مع الآخرين.

٢- حافظ على صحة جسمك.

٣- اختر أهدافاً متعددة النفع.

٤- عزز الأفكار الإيجابية والصحية.

٥- اطلب المساعدة المتخصصة.





## الدرس الخامس

### التعاون

**تعريف التعاون:** هو تفاعل إيجابي بين اثنين أو أكثر، يكون كل منهم مستعداً للمشاركة في سبيل انجاز أمر ما متفق عليه.

#### فوائد التعاون:

- ١-يساعد على تبادل المعلومات.
- ٢-يسهم في توفير الوقت والجهد والمال.
- ٣-يرتقي بالإنسان بعيداً عن الانانية وحب الذات.

#### تعريف العمل ضمن الفريق:

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

#### عوامل نجاح فريق العمل:

- ١-التجانس: أن يكون للأعضاء الأهداف والتوجهات والرؤى نفسها.
- ٢-تحديد الهدف: وضوح الهدف المراد تحقيقه لجميع الأعضاء.
- ٣-تحديد الأدوار: أن يعرف كل عضو دوره في المهمة المراد تحقيقها.
- ٤-الالتزام: أن يلتزم جميع الأعضاء بتحقيق الهدف.
- ٥-تحمل المسؤولية: أن يكون جميع الأعضاء على قدر كبير من تحمل المسؤولية.
- ٦-تقاسم القيادة: أن يكون كل عضو قائداً في مجاله.





## الوحدة الثانية: مهارات التفكير

### الدرس الأول

#### مهارات التفكير الأساسية

**مفهوم التفكير:** هو نشاط عقلي معرفي يعمل على إعطاء المثيرات البيئية معنى ودلالة من خلال البنية المعرفية؛ لتساعد الفرد على التكيف والتلاؤم مع ظروف البيئة.

#### تطوير التفكير يحقق المنافع الآتية:

١- منفعة ذاتية:

٢- منفعة اجتماعية عامة:

٣- منفعة صحية نفسية:

٤- منفعة دفاعية:

#### مستويات التفكير:

المستوى الأول (التفكير الأساسي):

يتمثل في النشاطات العقلية غير المعقدة (المعرفة - الاستيعاب - التطبيق).

المستوى الثاني (التفكير المركب):

يتمثل في النشاطات العقلية الأكثر تعقيداً (التحليل - التركيب - التقويم)

**مهارات التفكير الأساسية:** هي مهارات مهمة تكسب الانسان النضج والحكمة وحسن التصرف وتجنبه المخاطر وتعدده لحياة مستقرة وكريمة.

### مهارات التفكير الأساسية



**التركيز:** حصر الاهتمام في موضوع معين

**التذكر:** عملية عقلية يقوم بها الفرد لاسترجاع المعلومات المتعلقة بموضوع معين حين حاجته لهذه المعلومة.

**التنظيم:** عملية عقلية تهدف الى ترتيب المعلومات حسب الموضوع الأساسي لها.

**التحليل:** تقسيم الفكرة الى أفكار أصغر لفهم العملية التي تحدث بها بشكل واقعي ومنطقي.

**التركيب:** من المهارات المتقدمة لدى الانسان، حيث يصبح الفرد قادراً على ربط المعلومات ببعضها ودمج الأفكار لإنتاج أفكار جديدة.

**الربط:** عملية عقلية تستدعي الأفكار لجانب بعضها بعضاً وإيجاد العلاقات بين الفكرة والأخرى.

**التقييم:** هو المرحلة العليا والنهائية في التفكير حيث يحصر الفرد كل ما قام به ويقيمه من خلال أدوات متعددة، أهمها أدوات القياس العلمي.





## الدرس الثاني

### مهارة معالجة الأفكار

**مفهوم مهارة معالجة الأفكار:** هي طريقة من طرق التفكير العلمي يتم من خلالها تعزيز إدراك فكرة معينة من خلال تحليل أعمق لها وفهمها والكشف عن جوانبها الإيجابية والسلبية والمثيرة.

#### المفاهيم المرتبطة بمهارة معالجة الأفكار:

- ١- إيجابي: أشياء جيدة في الفكرة أي لماذا نفضلها؟
- ٢- سلبي: أشياء سيئة عن الفكرة، أي لماذا نرفضها؟
- ٣- مثير: أشياء تجذب وتلفت الانتباه وليس ملزماً الأخذ بها.

#### خطوات تطبيق مهارة معالجة الأفكار:

- ١- عرف الفكرة أو الموقف الذي ترغب في معالجته.
- ٢- سجل قائمة تحوي الأبعاد الإيجابية للموقف أو الفكرة.
- ٣- سجل قائمة تحوي الأبعاد السلبية للموقف أو الفكرة.
- ٤- سجل قائمة تحوي الأبعاد المشوقة في الموقف أو الفكرة.
- ٥- تفحص كل ما سبق ووازن النتائج.
- ٦- اتخذ القرار للتبني أو الرفض.

#### ما تحتاج إليه لمعالجة الأفكار:

- ١- القدرة على الملاحظة.
- ٢- القدرة على النقد.
- ٣- القدرة على التمييز.
- ٤- القدرة على التحليل.
- ٥- القدرة على التقييم.



## الدرس الثالث

### مهارة إدارة حل المشكلات واتخاذ القرار

**مفهوم المشكلة:** هي شعور بوجود صعوبة ما، أو مواقف ينتج عنها حالة من التناقض والارتباك وعدم الارتياح.

**مفهوم مهارة حل المشكلات:**

هي تلك المهارة التي تستخدم لتحليل ووضع استراتيجيات تهدف الى حل سؤال صعب أو موقف معقد يعيق التقدم في أي جانب من جوانب الحياة.

**مفهوم اتخاذ القرار:**

هي عملية عقلية تهدف الى إحداث تغييرات للوصول الى نتائج إيجابية لموقف أو قضية ما من خلال المفاضلة بين الحلول البديلة واختيار البديل المناسب منها.

**خطوات حل المشكلات واتخاذ القرار:**





## الوحدة الثالث: تنمية الوعي المجتمعي

### الدرس الاول

### تطبيق النظام والمحافظة عليه

**مفهوم النظام:** مجموعة من القوانين والمبادئ والتشريعات والأعراف التي تقوم عليها حياة الفرد والمجتمع، وبها تنظم الأمور وتقرر الحقوق والواجبات وبموجبها يجرم المخالفون.

#### عناصر النظام:

الوظيفة	مقنن	الزامي
• لكل نظام وظيفة تؤدي الى الاشباع و التناسق.	• له معايير و قواعد ضابطة	• مرتبط بفكرة الجزاءات و العقوبات

المصادر الأساسية لاشتقاق الأنظمة في الإسلام في بعض الجوانب:

الجانب	المصدر
السياسة	القرآن الكريم « قال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأَطِيعُوا أَهْلَ الْبَيْتِ وَآتُوا زَكَاةَ وَأَطِيعُوا حُكْمَ اللَّهِ فَإِذَا تَوَلَّيْتُمْ فَأُولَئِكَ يَخْرُجُ اللَّهُ مِنْكُمْ وَاللَّهُ عَزِيزٌ عَلِيمٌ ﴾ (النساء: ٥٩) . قال تعالى: ﴿ فِي الْأَرْضِ قَامَتْكُمْ بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ ﴾ (س ٢٦)
الاقتصاد	القرآن الكريم « قال تعالى: ﴿ وَأَحْلَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الزُّبْحَ ﴾ (البقرة: ٢٧٥) . قال تعالى: ﴿ وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُم بَيْنَكُم بِالْبَاطِلِ وَتُدْأَبُوا بِهَا إِلَى الْمَسْكَاةِ لِتَأْكُلُوا فَرِيقًا مِنْ أَمْوَالِ النَّاسِ ﴾ (البقرة: ١٨٨)
التعليم	القرآن الكريم « قال تعالى: ﴿ وَإِذْ قَالَ لُقْمَانُ لِأَبِيهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَبْنُوكُمْ لِأَكْتُمُوا بِاللهِ رِجْسًا لَا يَدْرِكُهُ الْبَصَرُ عَلَيْهِ ﴾ (لقمان: ١٢) .
الإدارة	القرآن الكريم « قال تعالى: ﴿ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا خُذُوا حَتْرًا مِنْ أَنْفُسِكُمْ إِنَّكُمْ أَنْفُسَكُمْ مِمَّا تَكْفُرُونَ ﴾ (البقرة: ٢٦) .

#### أهمية النظام:

- 1- ما ورد في القرآن الكريم: أن الكون وما يشمله يسير وفق نظام غاية في الاعجاز وآية لهم الليل نسلخ منه النهار فإذا هم مظلمون ○ والشمس تجري لمستقر لها ذلك تقدير العزيز العليم ○ والقمر قدرناه منازل حتى عاد كالعرجون القديم ○ لا الشمس ينبغي لها أن تدرك القمر ولا الليل سابق النهار وكل في فلك يسبحون [سورة يس: 37-40]
- 2- استخلاف الانسان في الأرض وهو وسيلة لتحقيق الرسالة والغاية (عبادة الله) وهذه الغاية لا تتحقق الا بنظام يحدد مسار المجتمعات وعلاقاتها ويضبط أوضاعها لكيلا تسود الفوضى وتنتهك الحقوق.
- 3- لا بد من ضوابط وروادع للنماذج البشرية المنتفعة التي تسلب حقوق الضعفاء.

**ماذا يقصد بالذوق العام:** حاسة معنوية تدعو أصحابها الى مراعاة مشاعر الآخرين وأحوالهم وظروفهم، وله أهمية في كسب تقديرهم.

مجالات الحياة اليومية التي نراعي فيها الذوق العام:





## مظاهر الذوق العام في الحياة الاجتماعية:

الاستئذان	عدم الرد على السفية والشتائم	إجابة الدعوة
القصد في المشي	التجمل باللباس اللائق	عيادة المريض
خفض الصوت	مناداة الناس بأحب أسمائهم	الا يتحدث اثنان دون ثالث
افشاء السلام	اكرام الضيف	عدم إمعان النظر في الناس
طلاقة الوجه والتبسم	المصافحة	المحافظة على نظافة المكان
احترام الكبير ورحمة الصغير	تشميت العاطس	

## أسباب ضعف الذوق العام في المجتمع:

- 1- ضعف مستوى التربية الصحيحة.
- 2- ضعف دور المؤسسات التعليمية في التوعية المجتمعية.
- 3- تضائل دور القدوة الحسنة في المجتمع.
- 4- ضعف التنصح والاهتمام بتنمية الذوق العام.
- 5- التأثير السلبي لوسائل التواصل الاجتماعي.
- 6- المحافظة على نظافة المكان.





## الدرس الثاني الوطنية والمواطنة

مفاهيم:

م	المفهوم	التعريف
1	الانتماء الوطني	انتساب الفرد لوطنه فكرً وسلوكاً.
2	الوطنية	تلك العواطف القوية التي يحس بها المواطن نحو وطنه.
3	المواطنة	انتماء وموالاتة للوطن ضمن حدود الشريعة ومكارم الاخلاق.

الفرق بين حقوق وواجبات المواطن:

الحقوق:	الواجبات:
هي مجموعة من الامتيازات والخدمات التي تقدمها الدولة لمواطنيها.	التزام يتكفل به المواطن تجاه دولته ومجتمعه.

مستويات تكوين الشعور بالمواطنة:

- 1- إحساس الفرد باحترامه للروابط التي تربطه بأفراد المجتمع (الدم - الجوار - المواطن - طريقة الحياة - النظم والقوانين)
- 2- تقدير الفرد لتاريخ وطنه وجذوره الراسخة على مر العصور.
- 3- المشاركة والتفاعل الصادق مع مجتمعه ووطنه في المنشط والمكره.
- 4- السعي لكي يكون الفرد على درجة من الكفاءة (الاقتصادية والسياسية والاجتماعية) وفق هذا الشعور لخدمة وطنه.
- 5- ايمان الفرد بأهمية دوره كمواطن في التأثير في الحياة العامة. ومشاركته في اتخاذ القرارات.

العلاقة بين القيم الدينية والمواطنة:

لا تتعارض المواطنة مع القيم الدينية وتعاليم الاسلام

عوامل مساعدة على تنمية حب الوطن:

الالتزام بالرموز الوطنية كالنشيد الوطني و العلم	احترام عادات وتقاليد و اعراف المجتمع	الالتزام بالقوانين والقواعد السلوكية	استخدام اسلوب الحوار الواعي في حل النزاعات بين الافراد والجماعات	المشاركة في الاعمال التطوعية والخيرية
---	--------------------------------------	--------------------------------------	--	---------------------------------------

مهارات تساعد على تحقيق سلوك المواطنة الفاعلة:

- 1- تنمية مهارة المسؤولية الشخصية.
- 2- تنمية مهارة المسؤولية الاجتماعية.
- 3- تنمية مهارة المسؤولية تجاه الوطن.





## الدرس الثالث

### المسؤولية الاجتماعية

**تعريف المسؤولية:** إقرار المرء بما يصدر عنه من أفعال وأقوال، واستعداده العقلي والنفسي لتحمل ما يترتب على أقواله وأفعاله من نتائج

#### تعريف السلوك المسؤول:

الالتزام بأداء تكاليف نحو العمل المطلوب وفي الوقت المحدد.

#### معنى ان أكون مسؤولاً:

- 1- أن أكون ملتزماً في أداء عملي وواجبي.
- 2- أن التزم بكل ما يصدر عني من قول أو عمل.
- 3- أن اختار ما يناسبني دون الاضرار بالآخرين.
- 4- أن اجعل لكل سلوك أو تصرف معياراً احتكم اليه.
- 5- أن اتحمل تبعات ما اتخذته من إجراءات في العمل.

#### المسؤولية في علم الاجتماع:

من الضروري أن يكون مسلك الفرد موافقاً لأصول وقواعد المجتمع وعهود الافراد المتبادلة والمواثيق.

#### المسؤولية في علم النفس:

1- النظرية السلوكية تهتم بتحديد العمر العقلي والزماني الذي يكون فيه الفرد مسؤولاً عن افعاله.

2- تركز على 3 اساليب لتشكيل السلوك المسؤول: هي (الثواب – العقاب - القدوة)

#### المسؤولية المجتمعية في رؤية المملكة 2030:

تؤكد رؤية 2030 على أهمية المسؤولية المجتمعية، حيث تعتمد الرؤية على 3 محاور (المجتمع الحيوي – الاقتصاد المزدهر – الوطن الطموح) وكل محور من هذه المحاور تضمن عدداً من الالتزامات والأهداف التي تمثل نموذجاً للمسؤولية المجتمعية التي تهدف الى تحقيق التنمية المستدامة.

#### شروط تحقق المسؤولية:

- 1- القدرة على التمييز بين الخير والشر.
- 2- العلم بالعواقب.
- 3- النية والقصد من العمل.
- 4- الإرادة والاختيار.

#### المسؤولية وعلاقتها باتخاذ القرار والمواطنة:

علاقة المسؤولية بالمواطنة	علاقة المسؤولية باتخاذ القرار
تحمل المسؤولية من أهم خصال المواطنة، فالمواطنة التزام والالتزام مسؤولية	إذا أصبح الفرد مسؤولاً مسؤولية كاملة عن افعاله بات أقدر على اتخاذ القرارات، وإذا أصبح قادراً على اتخاذ القرارات فهو مسؤول عن تحمل تبعات هذا القرار.

#### المسؤولية وعلاقتها بالاعتماد على النفس والثقة والمواطنة الصالحة:

الافراد اللذين يفتقرون الى معرفة ذاتهم والاعتماد على قدراتهم هم اللذين يتهربون من المسؤولية بالانزواء والتطرف وينعزلون عن المجتمع



## الدرس الرابع

### التكيف مع الازمات الاجتماعية

**تعريف الازمة:** هي حالة توتر تنتج عن موقف طارئ ونقطة تحول في حياة الفرد والجماعة والمجتمع وتتطلب قراراً ينتج عنه مواقف جديدة تؤثر على مختلف الكيانات ذات العلاقة.

**تعريف الازمة الاجتماعية:** موقف طارئ يتعرض له الافراد أو المجتمعات ويكون له تأثير على أفعالهم وعاداتهم، ويعيق أداءهم الاجتماعي

**صفات الازمة:**

وقوع الحدث فجأة دون توقع.	قلة المعلومات (الغموض).
إحداث خسائر مالية أو مادية أو بشرية أو نفسية.	فقدان السيطرة.
التسبب في خلق مشكلات جديدة.	التصاعد والتسارع في الاحداث.

### أنواع الازمات من حيث التأثير على المجتمع:

أزمات محدودة التأثير	أزمات جوهرية التأثير
ازمة وليدة ظروفها، تحدث عادة دون أن تترك بصمات أو معالم واضحة على المجتمع الذي حدثت فيه.	يؤثر هذا النوع من الأزمات تأثيراً واضحاً ومؤكداً في بنية الكيان الذي يحل به مما ينعكس على أدائه

### طرق التعامل مع الازمات:

١- طريقة فريق العمل

٢- طريقة الاحتياطي

٣- طريقة المشاركة المجتمعية

٤- طريقة الاحتواء

### الارتداد أو الارتجاع للأزمة:

قد تعود الازمة للظهور مرة ثانية بعد انتهائها وقد تكون أكثر شدة أو أقل شدة، او بطرق جديدة، لكن في المواجهة الثانية للأزمة يكون المجتمع لديه معلومات مفيدة عنها وعن طرق التعامل معها، مما يقلل خسائرها المحتملة.





## الدرس الخامس

### الترفيه والسياحة

#### العلاقة بين الترويح والترفيه:

مفهوم الترفيه: لغة: هو التنفيس عن النفس البشرية بعد الضيق.

مفهوم الترويح: هو كل نشاط يمارسه الانسان في وقت فراغه بهدف ان ينمي ويدعم قدراته واستعداداته (الجسمية -العقلية -النفسية - الاجتماعية).

#### الترفيه في الإسلام:

الشريعة الإسلامية اباحت الترويح الذي لا يتنافى مع آداب الإسلام.

#### أهمية الترفيه:

- ١- تلبية الاحتياجات الضرورية لحياة الانسان.
- ٢- الوقاية من الازمات الصحية والامراض النفسية كالقلق والاكتئاب.
- ٣- الترفيه والترويح اشتغال بالنافع المفيد.
- ٤- تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة كالتعاون واحترام القانون واحترام حقوق الاخرين.
- ٥- تكوين وتوطيد الصداقات من خلال المشاركة في جماعة اللعب والهوايات.
- ٦- الشعور بالانتماء للمجموعة من خلال المشاركة في الفعاليات لتحقيق الأهداف مع الاخرين.
- ٧- تنمية القدرة على التفاهم مع الآخرين.
- ٨- التدريب على القيادة من خلال تبادل الأدوار في المجموعة.
- ٩- الإبداع والابتكار وتطوير الصحة العقلية.
- ١٠- إكساب الأفراد والمجتمعات خبرات ومهارات، وأنماط معرفية متعددة من خلال البرامج الترويحية.

#### ضوابط الترفيه:

- ١- أن يكون النشاط الترفيهي وسيلة وليس غاية، يمارس لشغل وقت الفراغ.
- ٢- أن يكون خالياً من المحرمات والمخالفات الشرعية والقانونية.
- ٣- لا يترتب على ممارسته تعريض النفس أو الآخرين للخطر.
- ٤- لا يتعارض وقت ممارسة النشاط الترفيهي والترويحي مع وقت الصلاة أو العبادات أو أوقات العمل الرسمي.
- ٥- لا يسبب إزعاج للآخرين.
- ٦- لا يترتب عليه إفساد أو تلوث المكان.
- ٧- ان يمارس في الأماكن المخصصة.
- ٨ أن يكون النشاط الترفيهي والترويحي مناسباً للممارسين له.
- ٩- أن يكون النشاط الترفيهي والترويحي مناسباً للذوق العام.

مفهوم السياحة: هي مجموعة من العلاقات المتبادلة التي تنشأ بين السائح وبين الأشخاص الموجودين في المكان الذي قصده السائح.

تعريف علم الاجتماع للسياحة: هي ظاهرة اجتماعية متصلة بالعلاقات الاجتماعية بين الأشخاص والاتصال الاجتماعي.





## أنواع السياحة:

سياحة التعليم والتدريب.	السياحة التاريخية.	سياحة التسوق.
سياحة الاستكشاف.	السياحة الرياضية.	سياحة الجذور والحنين للوطن.
سياحة المغامرات والمخاطر.	سياحة الصحة والنقاهاة واستعادة الشباب.	سياحة ممارسة الهوايات.
سياحة المناسبات التاريخية.	سياحة الندوات والمؤتمرات.	السياحة الجغرافية.
سياحة مراقبة الحياة البرية.	سياحة الفئات العمرية.	سياحة تنوع المقاصد السياحية.
السياحة العلاجية.	سياحة المناسبات الشخصية.	

## السياحة الوافدة:

**السياح الوافد:** هو الشخص الذي ينتقل من بلده الذي اعتاد الإقامة فيه الى بلد آخر خارج الحدود لأي غرض كان. بما لا يقل عن ٢٤ ساعة ولا يزيد عن ٣ أشهر.

## السياحة في المملكة العربية السعودية:

تتوجه أنظار الملايين من السياح الى المملكة العربية السعودية لعدة أسباب:

١- لأنها أحد الوجهات العالمية للزيارة والاستكشاف.

٢- لأنها مهد الحضارات الإسلامية.

٣- لموقعها الجغرافي الذي يربط بين القارات.

٤- لأنها تضم ثقافة غنية وتراثاً زاخراً.

في سبتمبر 2019 أطلقت المملكة العربية السعودية التأشيرة السياحية وفتحت أبوابها للترحيب بالسياح من جميع أنحاء العالم.

## التعامل مع السياح:

يجب ان يتعامل المواطن مع السياح كما يحب أن يُعامل عند السفر خارج المملكة العربية السعودية.

حسن الخلق والبشاشة	عدم المداخلة عند شرح المرشد السياحي للسياح.	تربية الأبناء على احترام السياح وعدم مضايقتهم.
كرم الضيافة وحسن الاستقبال.	عدم استغلال السياح.	تعلم بعض الكلمات الترحيبية بلغات السياح.
المبادرة بتقديم المساعدة للسياح عند طلبها	التعامل مع السياح بصدق وأمانة في البيع والشراء.	نقل صورة جيدة عند التعامل المباشر مع السياح.

تم بحمد الله



موقع منهجي  
mnhaji.com



# الملخص الثاني

مهارات حياتيه

ثالث ثانوي





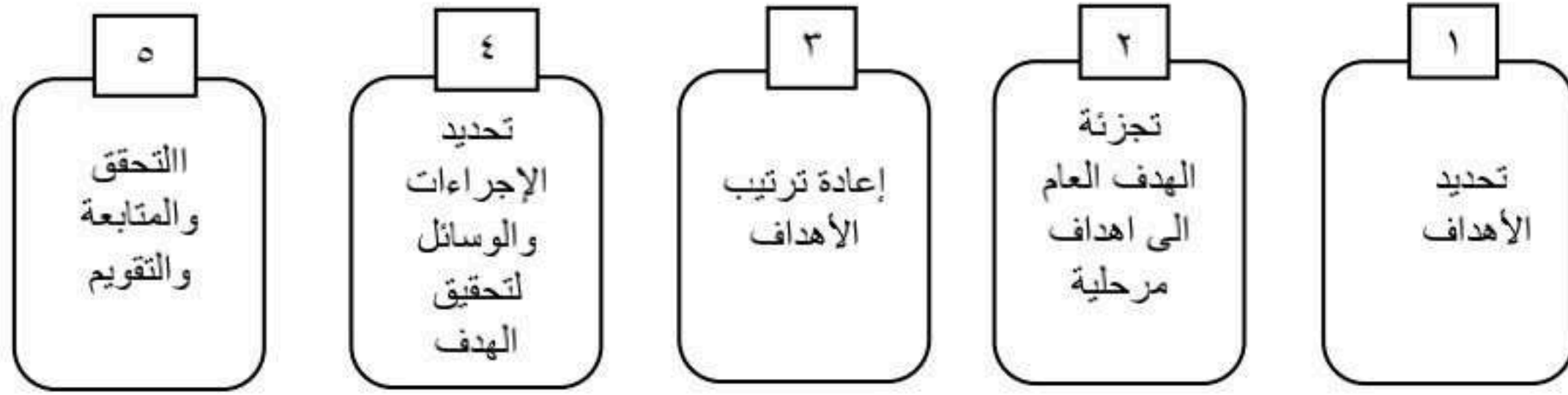
## الدرس : مهارة تحديد الأهداف الشخصية

### مفهوم مهارة تحديد الأهداف الشخصية:

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

### رحلة تحديد الأهداف :

تتطلب رحلة تحديد الأهداف القيام بمجموعة من العمليات المترابطة .



### فوائد تحديد الأهداف:

- ١: زيادة التركيز .
- ٢: تحسين الأداء وتطويره.
- ٣: التغلب على الضغوط و التسويف .
- ٤: الشعور بالرضا و السعادة .





## الدرس: إدارة الصراع

### مفهوم الصراع:

عمل مقصود من طرف ما يؤثر سلبا على قدرة الطرف الآخر ويعيق تحقيق أهدافه وخدمة مصالحه .

### أسباب الصراع:

- ١: سوء الفهم نتيجة ضعف التواصل مع الآخر.
- ٢: التعصب للرأي .
- ٣: اختلاف الأهداف والحاجات.
- ٤: ضغط العمل.

### مظاهر الصراع:

- ١: حدة في الصوت .
- ٢: انفعال عند النقاش والحوار.
- ٣: التلفظ بألفاظ نابية .

### مهارات إدارة الصراع:

- ١: القدرة على تقبل الاختلاف.
- ٢: استخدام الحوار لتقريب وجهات النظر.
- ٣: التعامل مع الموقف بشيء من الحكمة.





## الدرس: التعامل مع الضغوط الحياتية

### مفهوم الضغوط الحياتية:

هي مجموعة القوى الداخلية والخارجية التي تؤدي استجابة انفعالية حادة ومستمرة .

### مصادر الضغوط الحياتية :

#### ١: مصادر داخلية :

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

#### ٢: مصادر خارجية :

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

### كيف نواجه الضغوط الحياتية :

#### أولا : الإيمان بالقدر خيره وشره .

ان تعرف ان الضغوط والأزمات والشدائد والكوارث هي قدر محتوم والأيمان بالقدر خيره وشره يخلق حالة من الرضا والأطمئنان والأمان والتقبل .

#### ثانيا: الصلاة.

تقوي الصلاة دافعية المسلم و ارادته وتنقله الى حالة من الأطمئنان والأمل وتجعله يضع المشكلة في حجمها الطبيعي .

#### ثالثا: إدارة المشاعر.

هي قدرة الفرد على إدارة مشاعره وفهم مشاعر الآخرين وتقبل تلك المشاعر والسيطرة عليها .

#### رابعا: الأسترخاء :

يجب ان يدخل الإنسان نفسه وجسده في حالة استرخاء بعيدا عن التوتر والغضب لأن التوتر والغضب يسهم في:

\* تشتت في الفكر

\* فقدان الإرادة

\* التفكير السلبي

\* اضطراب العلاقة بالآخرين

\* اليأس والتشاؤم

\* سوء العلاقة بالنفس

#### خامسا: ممارسة الرياضة:

فهي تعمل على زيادة امداد المخ بالأكسجين بما يساعده على القيام بجميع الأنشطة من تفكير وتصور وتخيل وانتباه وحفظ وفهم ، كما لها دور عام في زيادة كفاءة عمل القلب الذي يقوم بدوره في زيادة كمية الدم التي يضخها الى أجهزة الجسم لتقوم بوظائفها على اكمل وجه مما ينعكس إيجابا على نفسية الإنسان .

#### سادسا: حاول ان تتعامل مع افكارك السلبية: وذلك من خلال:

- احرص على تكرار العبارات الإيجابية
- التزام الاعتدال في جميع امورك
- حدد أهدافك التي تتفق مع إمكانياتك

**سابعا: العلاج النفسي .** من خلال طلب المساعد من الطبيب النفسي للتغلب على المشكلات النفسية بطريقة علمية تخفف من السلوكيات والمعتقدات الأفكار المزعجة وتحسين العلاقات والمهارات الاجتماعية



## الدرس: المرونة النفسية

### مفهوم المرونة النفسية:

هي ادراك تام للعواطف والمشاعر والأحاسيس بما فيها المشاعر السلبية او غير المرغوب بها ، وهي تمثل القدرة على التكيف مع الشدائد والصدمات او التهديدات او أي مصدر للتوتر بما في ذلك المشكلات الأسرية والمشكلات الصحية الخطيرة .

### صفات الأشخاص الذين يتمتعون بالمرونة النفسية :

- ١: الأستبصار : أي القدرة على التواصل بين الذات والآخرين.
- ٢: الإبداع والتحدي ، وتخيل تطور الأحداث بشكل إيجابي لصناعة القرارات.
- ٣: روح الدعابة وإدخال السرور في النفس.
- ٤: القدرة على تكوين العلاقات.
- ٥: امتلاك الصحة النفسية الجيدة.

### مراحل المرونة النفسية :

- ١: يرفض الشخص المرن الاستسلام للشعور السلبي للكارثة التي يمر بها.
- ٢: يتولد في نفسه شعور التحدي والرغبة في الخروج من هذه المشكلة.
- ٣: يبني لنفسه صورة ذاتية قوية من أجل حمايتها من الشفقة التي قد يشعر بها من الأشخاص المحيطين .
- ٤: يميل الشخص المرن الى تطوير نوع من السخرية والحس الفكاهي للتخفيف من حدة المشكلة ولكي لا يغرق في الحزن.

### المرونة النفسية وعلاقتها بالصحة النفسية :

حتى تكون شخص قادرا على التكيف مع أزمات الحياة ولديك مرونة نفسية يمكنك القيام بما يأتي :

- عزز تواصلك مع الآخرين.
- حافظ على صحة جسمك.
- اختر أهدافا متعددة النفع.
- عزز الأفكار الإيجابية.
- اطلب المساعدة المتخصصة.





## الدرس: التعاون

### تعريف التعاون:

تفاعل إيجابي بين اثنين أو أكثر بحيث يكون كلا منهم مستعدا للمشاركة في سبيل إنجاز أمر ما متفق عليه ويأتي غالبا في صورة مبسطة ومحدودة النطاق.

### فوائد التعاون:

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

### تعريف العمل ضمن فريق:

مشاركة الفرد في مجموعة عمل يتحمل فيها كل منهم مسؤولية ما كلف به للوصول الى تحقيق هدف عام مشترك.

### عوامل نجاح فريق العمل :

- ١: التجانس: أن يكون للاعضاء الأهداف والتوجهات نفسها.
- ٢: تحديد الهدف: وضوح الهدف المراد تحقيقه للجميع.
- ٣: تحديد الأدوار: أن يعرف كل عضو دوره في المهمة المراد تحقيقها.
- ٤: الإلتزام: ان يلتزم جميع الأعضاء بتنفيذ المهام الموكلة لهم لتحقيق الهدف.





## الدرس: مهارات التفكير الأساسية

### مفهوم التفكير:

نشاط عقلي معرفي يعمل على إعطاء المثيرات البيئية معنى ودلالة من خلال البنية المعرفية لتساعد الفرد على التكيف والتلاؤم مع ظروف البيئة .

### تطوير التفكير : يحقق تطوير التفكير المنافع الآتية :

١: **منفعة ذاتية :** تطوير التفكير يساعد الفرد على:

- بلوغ الأهداف .
- خوض المنافسة.
- فتح الأفق وتوسع المدارك نحو مناشط الحياة المختلفة.

٢: **منفعة اجتماعية عامة :** تطوير التفكير يساهم في تكوين المواطن الصالح القادر على التفكير بعمق وحكمة للعمل على:

- اتخاذ قرارات تحقق الصالح العام لأسرته ومجتمعه .
- المقاربة وتوثيق الصلة بين أفراد المجتمع وتحقيق التفاعل بينهم.

٣: **منفعة صحية نفسية:** تطوير التفكير يساعد الإنسان على:

- الوصول الى راحة نفسية تساهم في التكيف مع الأحداث والمتغيرات .
- اكتشاف القوانين الاجتماعية للحياة وتعمق الإيمان بها.

٤: **منفعة دفاعية :** تطوير التفكير يساعد على:

- تجنب الوقوع في حبال الأفكار الضالة والممارسات السيئة .
- حماية نفسه من التخلي عن اتجاهاته وقيمه وأنماطه السلوكية وقناعاته الممثلة للدين الإسلامي والعادات الاجتماعية

### مستويات التفكير :

**التفكير الأساسي :** ويتمثل في النشاطات العقلية غير المعقدة التي تتطلب ممارسة مهارات التفكير الأساسية بمستوياتها الثلاث الدنيا ( المعرفة ، والاستيعاب ، والتطبيق )

**التفكير المركب :** ويتمثل في النشاطات العقلية الأكثر تعقيداً التي تتطلب ممارسة مهارات التفكير العليا بمستوياتها الثلاث ( التحليل ، و التركيب ، والتقويم )

**مهارات التفكير الأساسية:** وتتمثل مهارات التفكير الأساسية في الآتي:

- 1- **التركيز :** يقوم الفرد فيها بحصر الاهتمام في موضوع معين، ومحاولة الإصغاء وتوجيه جميع الحواس لهذا الموضوع فقط.
- 2- **التذكر :** عملية عقلية يقوم بها الفرد؛ لاسترجاع المعلومات المتعلقة بموضوع معين حين حاجته للمعلومات
- 3- **التنظيم:** عملية عقلية تهدف إلى ترتيب المعلومات حسب الموضوع الأساسي لها، وكأنها ملفات يحتفظ بها الدماغ لكل موضوع على حدة.
- 4- **التحليل :** يشير إلى تقسيم الفكرة إلى أفكار أصغر؛ لفهم العملية التي تحدث بها بشكل واقعي ويعد التحليل من أهم مهارات التفكير الأساسية.
- 5- **التركيب:** يعد التركيب من المهارات المتقدمة لدى الإنسان، حيث يصبح الفرد قادراً على ربط المعلومات ببعضها ودمج الأفكار؛ لإنتاج أفكار جديدة.
- 6- **الربط:** عملية عقلية تستدعي الأفكار لجانب بعضها بعضاً وتحاول إيجاد العلاقات بين الفكرة والأخرى.
- 7- **التقييم:** يعد التقييم المرحلة النهائية في التفكير حيث يحصر الفرد كل ما قام به ويقيمه من خلال أدوات متعددة، أهمها أدوات القياس العلمي



## الدرس: مهارة معالجة الأفكار

### مفهوم مهارة معالجة الأفكار:

طريقة من طرائق التفكير العلمي يتم من خلالها تعزيز إدراك فكرة معينة من خلال تحليل أعمق لها، وفهمها والكشف عن جوانبها الإيجابية والسلبية والمثيرة.

### خطوات تطبيق مهارة معالجة الأفكار:

- ١/ عرف الفكرة أو الموقف الذي ترغب في معالجته.
- ٢/ سجل قائمة تحوي الأبعاد الإيجابية للموقف أو الفكرة.
- ٣/ سجل قائمة تحوي الأبعاد السلبية للموقف أو الفكرة.
- ٤/ سجل قائمة تحوي العناوين المشوقة في الموقف أو الفكرة.
- ٥/ تفحص كل ما سبق ووازن النتائج.
- ٦/ اتخذ قرارًا للتبني أو الرفض.

### ما تحتاج إليه لمعالجة الأفكار:

- قدرة على الملاحظة
- قدرة على التمييز
- قدرة على النقد
- قدرة على التقييم
- قدرة على التحليل



## الدرس: مهارة إدارة حل المشكلات واتخاذ القرار

### مفهوم مهارة حل المشكلات.

هي تلك المهارة التي تستخدم؛ لتحليل ووضع إستراتيجيات تهدف إلى حل سؤال صعب أو موقف معقد يعيق التقدم في أي جانب من جوانب الحياة.

### مفهوم اتخاذ القرار:

هي عملية عقلية تهدف إلى إحداث تغييرات، للوصول إلى نتائج إيجابية لموقف أو قضية ما من خلال المفاضلة بين الحلول البديلة واختيار المناسب منها.

### فكر

هل القرار مجرد قول نعم أو قول لا؟

### خطوات حل المشكلات واتخاذ القرار:

- 1/تحديد المشكلة
- 2/جمع كافة المعلومات ومراجعة الخبرات السابقة المرتبطة بالمشكلة
- 3/وضع الفرضيات
- 4/خطة أو أكثر لحل المشكلة (الفرضيات)
- 5/مراجعة الخطط الموضوعية (الفرضيات)
- 6/ترجيح الفرضية المحققة للأهداف واستبعاد غيرها
- 7/التوصل للحل واتخاذ القرار

### مبادئ وتوجيهات تيسر اتخاذ القرار السليم:

1. حدد بشكل واضح وصريح سبب اختيارك لكل خيار.
2. شاور غيرك وافتح عقلك لأراء الآخرين خاصة إذا كان قرارك يهمهم
3. افحص خياراتك، وخذ بالحسبان جميع العوامل
4. استفد من نتائج قراراتك السابقة.
5. انظر في سلبيات كل خيار وإيجابياته (مهارة موازنة الأفكار).





## الدرس : تطبيق النظام والمحافظة على الذوق العام

### مفهوم النظام:

مجموعة من القوانين والمبادئ والتشريعات والأعراف التي تقوم عليها حياة الفرد والمجتمع، وبها تُنظم الأمور وتُقرر الحقوق والواجبات وبموجبها يُجرم المخالفون.

### عناصر النظام:

- \* لكل نظام وظيفة تؤدي إلى الإشباع والتناسق (الوظيفة).
- له معايير وقواعد ضابطة (مقنن).
- \* مرتبط بفكرة الجزاءات والعقوبات (الزامي).

### أهمية النظام:

الحاجة للنظام والتشريع ضرورة ملحة وذلك للأسباب الآتية:

- ١: ما ورد في القرآن الكريم: إن الكون وما يشمله يسير وفق نظام في غاية الإعجاز، قال تعالى: ( وَءَايَةٌ لَهُمُ اللَّيْلُ نَسْلُخُ مِنْهُ النَّهَارَ فَإِذَا هُمْ مُظْلِمُونَ (٢٧) وَالشَّمْسُ تَجْرِي لِمُسْتَقَرٍّ لَهَا ذَلِكَ تَقْدِيرُ الْعَزِيزِ الْعَلِيمِ ٢٨ وَالْقَمَرَ قَدَرْنَاهُ مَنَازِلَ حَتَّىٰ عَادَ كَالْعُرْجُونِ الْقَدِيمِ (٦٩) لَا الشَّمْسُ يَنْبَغِي لَهَا أَنْ تُدْرِكَ الْقَمَرَ وَلَا اللَّيْلُ سَابِقُ النَّهَارِ وَكُلٌّ فِي فَلَكٍ يَسْبَحُونَ ) (1).
- ٢: استخلاف الإنسان في الأرض هو وسيلة؛ لتحقيق الرسالة والغاية، قال تعالى: ( وَمَا خَلَقْتُ الْجِنَّ وَالْإِنْسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ ) وهذه الغاية لا تتحقق إلا بنظام يحدد مسار المجتمعات وعلاقاتها ويضبط أوضاعها؛ حتى لا تسود الفوضى وتنتهك الحقوق.
- ٣: لا بد من ضوابط وروادع للنماذج البشرية المنتفعة التي تسلب حقوق الضعفاء؛ لتزداد بها قوة.

### ماذا يقصد بالذوق العام:

حاسة معنوية تدعو صاحبها إلى مراعاة مشاعر الآخرين وأحوالهم وظروفهم، وله أهمية في كسب تقديرهم، والقرب من نفوسهم، وتمثل الذوق العام واحترامه يدل على كمال في العقل، وبُعد في النظر، واعتدال في المزاج، ونباهة في النفس، وشعور اجتماعي محبب. ومن الذوق الذي دعت إليه السنة ما رواه أبو الدرداء قال: قال رسول الله وآل : ( إنكم قادمون على إخوانكم فأحسنوا لباسكم وأصلحوا رجالكم حتى تكونوا كأنكم شامة من الناس إن الله لا يحب الفحش والتفحش )

### التعامل بذوق في مجالات الحياة المختلفة: كن مراعيًا للذوق العام في:

\*الشارع \*مخالطتك للناس المدرسة \*أثناء الأكل \* لقاءاتك وضيافتك \*مظهرك الشخصي

### من مظاهر الذوق العام في الحياة الاجتماعية:

- ١: الاستئذان
- ٢: القصد في المشي
- ٣: خفض الصوت
- ٤: إفشاء السلام
- ٥: طلاقة الوجه والتبسم
- ٦: احترام الكبير ورحمة الصغير
- ٧: عدم الرد على السفية والشاتم
- ٨: التجميل باللباس اللائق
- ٩: مناداة الناس بأحب أسمائهم
- ١٠: المصافحة
- ١١: تسميت العاطس
- ١٢: إكرام الضيف
- ١٣: إجابة الدعوة
- ١٤: عيادة المريض
- ١٥: عدم إمعان النظر في الناس
- ١٦: المحافظة على نظافة المكان
- ١٧: الا يتناجى اثنان دون الثالث

### أسباب ضعف الذوق العام في المجتمع:

1. ضعف مستوى التربية الصحيحة للأبناء عند بعض الأسر.
2. ضعف دور المؤسسات التعليمية في التوعية المجتمعية.
3. تضاول دور القدوة الحسنة في المجتمع.
4. ضعف التناصح والاهتمام بتنمية الذوق العام.
5. التأثير السلبي لبعض وسائل التواصل الاجتماعي وما تنتشره من رسائل مخالفة للدين وضارة بالأخلاق.
6. إهمال المحافظة على نظافة المكان.



## المصادر الأساسية لاشتقاق الأنظمة في الإسلام في بعض الجوانب:

الجانب	المصدر
السياسي	<p>القرآن الكريم</p> <p>قال تعالى: ﴿أَطِيعُوا اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَأُولِي الْأَمْرِ﴾ (1).</p> <p>قال تعالى: ﴿يَنْدَاوُدُ إِنَّا جَعَلْنَاكَ خَلِيفَةً فِي الْأَرْضِ فَاحْكُم بَيْنَ النَّاسِ بِالْحَقِّ﴾ (2).</p> <p>السنة النبوية</p> <p>عن عبدالله بن عمرو <small>رضي الله عنه</small> قال: قال رسول الله <small>صلى الله عليه وسلم</small>: (لا يحل لثلاثة نفر يكونون بأرض فلاة إلا أمروا عليهم أحدهم) (3).</p>
الاقتصادي	<p>قال تعالى: ﴿وَأَحَلَّ اللَّهُ الْبَيْعَ وَحَرَّمَ الرِّبَا﴾ (4).</p> <p>قال تعالى: ﴿وَلَا تَأْكُلُوا أَمْوَالَكُمْ بَيْنَكُمْ بِالْبَاطِلِ وَتُدْلُوا بِهَا إِلَى الْحُكَّامِ لِتَأْكُلُوا فَرِيقًا مِّنْ أَمْوَالِ النَّاسِ بِالْإِثْمِ وَأَنْتُمْ تَعْلَمُونَ﴾ (5).</p> <p>عن عبدالله بن عمر <small>رضي الله عنه</small> قال: قال رسول الله <small>صلى الله عليه وسلم</small>: (المحتكر ملعون) (6).</p> <p>عن عبدالله بن عمر <small>رضي الله عنه</small> قال: قال رسول الله <small>صلى الله عليه وسلم</small>: (لا يبيع أحدكم على بيع أخيه) (7).</p> <p>عن حكيم بن حزام <small>رضي الله عنه</small> قال: قال رسول الله <small>صلى الله عليه وسلم</small>: (البيعان بالخيار ما لم يتفرقا) (8).</p>
التعليمي	<p>قال تعالى: ﴿وَإِذْ قَالَ لُقْمَنُ لِابْنِهِ وَهُوَ يَعِظُهُ يَا بُنَيَّ لَا تُشْرِكْ بِاللَّهِ إِنَّ الشِّرْكَ لَظُلْمٌ عَظِيمٌ﴾ (9).</p> <p>عن أنس بن مالك <small>رضي الله عنه</small> قال: قال رسول الله <small>صلى الله عليه وسلم</small>: (طلب العلم فريضة) (10).</p>
الإداري	<p>قال تعالى: ﴿يَتَابَتِ أَسْتَجْرَةُ إِيَّاكَ خَيْرٌ مِّنْ أَسْتَجْرَتِ الْقَوِيِّ الْأَمِينِ﴾ (11).</p> <p>عن معاذ بن جبل <small>رضي الله عنه</small> قال: قال رسول الله <small>صلى الله عليه وسلم</small>: (من ولي من أمر المسلمين شيئاً، فاحتجب عن أولي الضعف والحاجة؛ احتجب الله عنه يوم القيامة) (12).</p>





## الدّرس : الوطنية والمواطنة

### مفاهيم:

- **الانتماء الوطني:** هو انتساب الفرد لوطنه فكرًا وسلوكًا، وهو يعبر من خلاله عن حبه له وامتناله للقيم الوطنية، كالاعتزاز والفخر بأمجاد الوطن ورموزه الوطنية، والالتزام بالقوانين والأنظمة السائدة والمحافظة على ثروات الوطن وممتلكاته، والذود عنه وحمايته.
- **الوطنية:** تلك العواطف القوية التي يشعر بها المواطن نحو وطنه العزيز، وتلك الرابطة الروحية المتينة التي تشده إليه فيضحّي بما يملك تجاه أرضه وأهله.
- **المواطنة:** انتماء وموالة للوطن ضمن حدود الشريعة ومكارم الأخلاق، مأخوذة من المفاعلة والمشاركة؛ فهي مجموعة العلاقات المتبادلة بين الفرد والدولة والمجتمع ضمن الحقوق والواجبات.

### الفرق بين حقوق المواطن وواجباته:

- \* **الحقوق:** مجموعة من الامتيازات والخدمات التي تُقدّمها الدولة لمواطنيها.
- \* **الواجبات:** التزام يتكفّل به المواطن تجاه دولته ومجتمعه.

### واجبات المواطن (حقوق الدولة)

- الإسهام في تنمية الاقتصاد الوطني بالعمل المنتج المتقن.
- المحافظة على الممتلكات العامة ومرافق الخدمات.
- حماية الوطن من المتآمرين عليه؛ للنيل من استقراره وأمنه.
- تلبية نداء الدفاع عن الوطن.
- الاعتزاز بالوطن وعدم امتهان كرامته.
- التكافل والتأزر بين أفراده.
- حماية الإسلام في عقيدته وأخلاقه وتنفيذ تشريعاته وأحكامه.
- السمع والطاعة لولي الأمر خادم الحرمين الشريفين (البيعة).

### واجبات الدولة (حقوق المواطن)

- تحقيق الأمن الداخلي والدفاع الخارجي.
- تطبيق العدل والمساواة.
- توفير الخدمات العامة للمواطنين.
- العناية بالشؤون الاقتصادية وإنعاش الاقتصاد.
- تأمين الحريات للمواطنين بأنواعها المختلفة في ضوء تعاليم الإسلام.

### عوامل مساعدة على تنمية حب الوطن:

- المشاركة في الأعمال التطوعية والخيرية التي تخدم المجتمع.
- اختيار أسلوب الحوار الواعي في حل المشكلات والنزاعات التي تقع بين الأفراد والجماعات.
- الالتزام بتقدير الرموز الوطنية، كالنشيد الوطني، والعلم.
- احترام عادات وتقاليد وأعراف المجتمع.
- الالتزام بالقوانين والقواعد السلوكية.





## الدرس: المسؤولية الاجتماعية

### تعريف المسؤولية:

إقرار المرء بما يصدر عنه من أفعال وأقوال، واستعداده العقلي والنفسي؛ لتحمل ما يترتب على أقواله وأفعاله من نتائج.

### تعريف السلوك المسؤول:

الالتزام بأداء تكاليف نحو العمل المطلوب وفي الوقت المحدد.

### ما معنى أن أكون مسؤولاً؟

- أن أكون ملتزماً في أداء عملي وواجبي.
- أن ألتزم بكل ما يصدر عني من قول أو عمل.
- أن أختار ما يناسبني دون إضرار بالآخرين.
- أن أجعل لكل سلوك أو تصرف معياراً أحكم إليه؛ ليتوافق سلوكي مع سلوك أفراد مجتمعي.
- أن أتحمل تبعات ما اتخذته من إجراءات في العمل.

### المسؤولية في علم الاجتماع:

من الضروري أن يكون مسلك الفرد وفق أصول وقواعد المجتمع، وعهود الأفراد المتبادلة والمواثيق. وتتحقق بأعلى درجاتها حينما (يشارك الإنسان في مصير الإنسانية)

### المسؤولية في علم النفس:

النظرية السلوكية: تهتم بتحديد العمر الزمني والعمر العقلي، الذي يكون فيه الفرد مسؤولاً عن أفعاله، وتركز على ثلاثة أساليب؛ لتشكيل السلوك المسؤول:

\* ثواب                      \* عقاب                      \* قدوة

### المسؤولية المجتمعية في رؤية المملكة ٢٠٣٠:

جاءت رؤية المملكة ٢٠٣٠ لتؤكد أهمية المسؤولية المجتمعية، حيث تعتمد الرؤية على ثلاث محاور أساسية وهي المجتمع الحيوي والاقتصاد المزدهر والوطن الطموح، التي تهدف إلى تحقيق التنمية المستدامة، وذلك عن طريق استغلال الموارد المتاحة والثروات الهائلة التي حباها الله لهذه البلاد

### شروط تحقق المسؤولية:

- القدرة على التمييز بين الخير والشر.
- العلم بالعواقب.
- النية والقصد من العمل.
- الإرادة والاختيار.





## الدرس : التكيف مع الأزمات الاجتماعية

### تعريف الأزمة:

الأزمة حالة توتر تنتج عن موقف طارئ ونقطة تحول في حياة الفرد والجماعة والمجتمع، وتتطلب قرارًا ينتج عنه مواقف جديدة، تؤثر في مختلف الكيانات ذات العلاقة.

### تعريف الأزمة الاجتماعية:

موقف طارئ يتعرض له الأفراد أو المجتمعات ويكون له تأثير على أفعالهم وعاداتهم، ويعيق أداءهم الاجتماعي.

### الأزمة هي حدث يتصف بالآتي:

- الحدث فجأة دون توقع
- إحداث خسائر مالية، أو مادية أو بشرية أو نفسية.
- التسبب في خلق مشكلات جديدة.
- قلة المعلومات (الغموض).
- فقدان السيطرة.
- التصاعد والتسارع في الأحداث

### أنواع الأزمات من حيث التأثير على المجتمع:

1. **أزمات محدودة التأثير:** وهي أزمة وليدة ظروفها، نحدث عادة دون أن تترك بصمات أو معالم واضحة تذكر على المجتمع الذي حدثت فيه.
2. **أزمات جوهرية التأثير:** وهذا النوع يختلف اختلافاً كاملاً عن النوع الأول من حيث اتصاله ببناء المجتمع وأداء هذا البناء بالشكل الذي يضع قيماً محدداً على حركته.

### طرق التعامل مع الأزمات:

1. **طريقة فريق العمل:** هي أكثر الطرق شيوعاً واستخداماً للتعامل مع الأزمات حيث يُشكل فريق من خبراء متنوعين التخصصات في مجالات مختلفة، ومتأثرة بالأزمة بهدف تقييم كل عنصر من عناصر الأزمة من كافة الجوانب، ومن ثم تحديد آلية التعامل معها، وصولاً إلى حلها بالشكل العلمي السليم.
2. **طريقة الاحتياطي:** تقوم هذه الطريقة على أساس تحديد المناطق الضعيفة التي يمكن لعوامل الأزمات اختراقها، ومن ثم إعداد احتياطي وقائي يمثل حاجزاً إضافياً وقائياً لمواجهة أي اختراق للمناطق والحواسر المحددة.
3. **طريقة المشاركة المجتمعية:** وتقوم هذه الطريقة على الإفصاح عن وجود الأزمة، وعن مداها وعن خطورتها، وعن الخطوات التي اتخذت في سبيل التعامل معها، وتحديد المطلوب لنجاح خطة المواجهة بمشاركة الجميع.
4. **طريقة الاحتواء:** تعتمد هذه الطريقة على محاصرة الأزمة، أو حصرها في نطاق محدود وتجميدها أو تحويل مسارها.

## الدّرس : التّرفيه والسّياحة

مفهوم الترفيه: المقصود بالترفيه في اللغة التنفيس عن النفس البشرية بعد الضيق.

مفهوم الترويح: كل نشاط يمارسه الإنسان في وقت فراغه، بهدف أن ينمي ويدعم ويزيد ويضيف إلى قدراته واستعداداته المختلفة سواءً كانت جسدية، أو عقلية أو نفسية أو اجتماعية.

### الترفيه في الإسلام:

اتسمت الشريعة الإسلامية بالتكامل والتوازن، فكما أنها اعتنت بحاجات الإنسان الجسدية؛ فإنها لم تغفل عن احتياجاته النفسية والروحية، وكما أنها خصصت أوقاتاً محددة لكثير من العبادات؛ فإنها أباحت الترويح الذي لا يتنافى وأداب الإسلام وتعاليمه. قال بلي (لو تدومون على الحال التي تقومون بها من عندي لصافحتكم الملائكة في مجالسكم، وفي طرقكم، وعلى فرشكم، ولكن يا حنظلة ساعة وساعة ساعة وساعة). (1)  
عن عائشة قالت: " وَاللَّهِ لَقَدْ رَأَيْتُ رَسُولَ اللَّهِ يَلِي يَقُومُ عَلَى بَابِ حُجْرَتِي، وَالْحَبَشَةُ يَلْعَنُونَ بِحُرَابِهِمْ، فِي مَسْجِدِ رَسُولِ اللَّهِ يَهْ، يَسْتُرُنِي بِرِدَائِهِ، لِكَيْ أَنْظُرَ إِلَى لِعِبِهِمْ، ثُمَّ يَقُومُ مِنْ أَجْلِي، حَتَّى أَكُونَ أَنَا الَّتِي أَنْصَرِفُ، فَأَقْدِرُوا قَدْرَ الْجَارِيَةِ الْحَدِيثَةِ السِّنْ حَرِيصَةَ عَلَى اللّهُو

### أهمية الترفيه:

1. تلبية الاحتياجات الضرورية لحياة الإنسان.
2. الوقاية من الأزمات الصحية، والأمراض النفسية كالقلق والاكتئاب.
3. الترفيه و الترويح اشتغال بالنافع المفيد.
4. تنمية القيم الاجتماعية المرغوبة كالتعاون، واحترام القانون واحترام حقوق الآخرين وغيرها.
5. تكوين وتوطيد الصداقات من خلال المشاركة في جماعة اللعب والهوايات.

### ضوابط الترفيه:

1. أن يكون النشاط الترفيهي وسيلة وليس غاية، يُمارس لشغل وقت الفراغ.
2. أن يكون خاليًا من المحرمات والمخالفات الشرعية والقانونية.
3. لا يترتب على ممارسته تعريض النفس أو الآخرين للخطر.
4. لا يتعارض وقت ممارسة النشاط الترفيهي مع وقت الصلاة، والعبادات ولا مع أوقات العمل الرسمي.
5. لا يسبب إزعاج أو مضايقة الآخرين.





### مفهوم السياحة:

يعرّف علم الاجتماع السياحة بأنها: هي ظاهرة اجتماعية متصلة بالعلاقات الاجتماعية بين الأشخاص والاتصال الاجتماعي، فهي مجموعة من العلاقات المتبادلة التي تنشأ بين السائح وبين الأشخاص الموجودين في المكان الذي قصده السائح.

### أنواع السياحة:

تعددت أنواع السياحة تبعًا للدوافع والرغبات والاحتياجات المختلفة المحركة لها؛ حيث قامت عدة دول سياحية بتصنيف أنواع السياحة المختلفة وفقًا لعدد من المعايير التي تتناسب مع ظروفها، وموقعها وإمكاناتها السياحية. من أهم الأنواع وأكثرها شهرة:

1. سياحة التعليم والتدريب.
2. سياحة الاستكشاف.
3. سياحة المغامرات والمخاطر.
4. سياحة المناسبات التاريخية.
5. سياحة مراقبة الحياة البرية.
6. السياحة العلاجية.
7. السياحة التاريخية.
8. السياحة الرياضية.
9. سياحة الندوات والمؤتمرات.
10. سياحة الفئات العمري.
11. سياحة المناسبات الشخصية.
12. سياحة التسوق.
13. سياحة الجنور والحنين للوطن.
14. السياحة الجغرافية.
15. سياحة ممارسة الهوايات.
16. سياحة تنوع المقاصد السياحية.
17. سياحة الصحة والنقاها واستعادة الشباب.

### السياحة الوافدة:

السائح الوافد: هو الشخص الذي ينتقل من بلده الذي اعتاد الإقامة فيها إلى بلد آخر، خارج الحدود، لأي غرض كان، بما لا يقل عن ٢٤ ساعة ولا يزيد عن ثلاثة أشهر، ولا يكون خروجه مرتبطًا بعقد عمل.

### السياحة في المملكة العربية السعودية

تتوجه أنظار الملايين من السياح إلى المملكة العربية السعودية؛ لكونها أحد الوجهات العالمية للزيارة والاستكشاف، وباعتبارها مهد الحضارة الإسلامية، ولموقعها الجغرافي الذي يعد مركز تقاطع القارات الذي عبره الحجاج والتجار منذ آلاف السنين، وتضم المملكة العربية السعودية ثقافة غنية وتراثًا زاخرًا لا يضاهاها فيه أي مكان آخر في العالم.

في سبتمبر ٢٠١٩، أطلقت المملكة العربية السعودية التأشيرة السياحية وفتحت أبوابها للترحيب بالسياح من جميع أنحاء العالم، ومنذ تلك اللحظة، توافد الزوار لاستكشاف تاريخ المملكة العريق ومناظرها الطبيعية الخلابة، وثقافة أهلها وتراثهم وعاداتهم، وقد بدأت المملكة العربية السعودية باستقبال السياح، تأكيدًا على التحول الذي بدأ برؤية ٢٠٣٠ لبناء مستقبل واعد لقطاع السفر والسياحة.

### التعامل مع السائح:

للمواطن دور مهم وبارز في تشجيع السياحة، وجذب السياح؛ لذا يجب أن يتعامل المواطن مع السياح كما يحب أن يُعامل عند السفر خارج المملكة العربية السعودية، وهنا بعض التوجيهات المهمة في التعامل، والتي تساعد في جذبهم لزيارة المملكة العربية السعودية مرة أخرى:

- \* حسن الخلق والبشاشة.
- \* عدم استغلال السياح.
- \* كرم الضيافة وحسن الاستقبال.
- \* المبادرة بتقديم المساعدة للسياح عند طلبهم.