



أهل الهممة

تقدم لكم

دوسية الفايصل لمادة

مهارات التواصل

2021

<< من جد وجد ومن سار على الدرب وصل >>



hemmehju

ملخص مهارات التواصل

الاتصال وضبط الذات (الوحدة عبارة عن ١٥١ سلايدة)

** الملخص شامل لأغلب كلام الدوسية

** أغلب الوحدة صور لكن الملخص فيه الكلام الموجود + الصور التي تعبر عن فكرة معينة .

** الملخص لهاد الوحدة شوي طويل بسبب التنسيق والترتيب و وزخم المعلومات ب ١٥١ سلايدة . لكنه شامل لكل اشئ فيها ..

• علم النفس العصبي (مجال المعرفة التي تنتمي اليه المحاضرة):

هو العلم الذي يبحث العلاقة بين تركيب الدماغ ووظائفه من جهة والسلوك الإنساني من جهة أخرى ويوظف المنهج التجريبي كمنهج بحثي رئيس في تحقيق أهدافه

• هناك ٣ مصادر للمعرفة:

- المدروسات (مصدر المعرفة في المحاضرة)
- الشطحات
- الملاحظات

مدرسات، لا شطحات ولا حتى ملحوظات:

- أنا عالمة، ومن أول الأمور التي تعلمتها هي أن النظريات جميلة، لكن البيانات أفضل- **كلي ماكجونيجال**
- أنا أوثق فقط الأبحاث التي نشرت في مجلات علمية محكمة والتي تم إعادة اجرائها بنجاح. - **جون ميدينا**
- هذه هي الاستنتاجات التي توصلت اليها في أبحاثي الخاصة، وعبر قضاء أكثر من ثماني سنوات في مقابلة أكثر من سبعين باحثاً، علاوة عن قراءة أكثر من ألف كتاب لتمكن من تأليف كتاب عقل قيد التصنيع . **الين جالينسكي**

• ظاهرة المشعوذون الجدد للدكتور عبد الرحمن

ذاكر الهاشمي : مثال عليها أحمد هارون يتابعه أكثر من ٢ مليون شخص .

• مساق في علم الارادة :

طورت الباحثة كلي ماكجونيجال الأستاذة في كلية الطب في جامعة ستانفورد الأمريكية مساق بعنوان علم الارادة وذلك كجزء من ترجمة علم الصحة النفسية الذي تخصص فيه لإجراءات عملية

• السنن الكونية : هي ما أودعه الله في الكون من أسباب وقوانين ثابتة لا تحابي أحدا .

(سنة الحياة سلسلة من الحرمان والاشباع)

سنة الحاجات :

- الحاجات تشبع أحيانا فقط << (أتناول طعامي المفضل يوميا (خطأ) ، يفوز فريقي المفضل في جميع مبارياته (خطأ)
- سنة الحاجات لا تشبع فورا << أخذ سيارة أجرة بمجرد خروجي للشارع (خطأ)

• ضبط الذات :

هو أداة ادارة اشباع الحاجات ، وهو تغليب الإرادة على الرغبة ويساعد على قيام الفرد بما يجب لا بما يحب .

- ضبط الذات يعني كبح جماح الشهوة أو الرغبة (إن أول ما يخطر ببال معظمنا عند الحديث عن قوة الإرادة أو ضبط الذات هو مقاومة شهواتنا ورغباتنا وكبح جماح رغبتنا في إشباعها. ويمكن أن يتعلق هذا الأمر بمقاومة تدخين سيجارة، أو تناول قطعة إضافية من الحلوى، أو الاقتصاد في الشراء في موسم التخفيضات)

- مثال ديني :

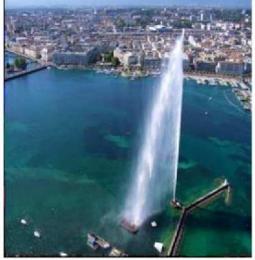
عبرية عمر > أوكلما اشتهيت اشتريت <

رأى سيدنا عمر لحمًا معلقًا بيدي جابر بن عبد الله، قال له: ما هذا يا جابر؟ قال: هو لحم اشتهيت فاشتريته، فقال: أوكلما اشتهيت اشتريت، أما تخاف أن يقال لك يوم القيامة ﴿أَدْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا﴾

- ضبط الذات كعامل تمييز أو مفاضلة بين البشر

لقد تحولت القدرة على ضبط الذات من كونها العامل الرئيس للتمييز بين الحيوانات والبشر، لتصبح العامل الرئيس للتمييز بين البشر أنفسهم بمعنى أن الفرد الأكثر قدرة على ضبط ذاته هو الأكثر رقيًا

- مقارنة مؤسفة :

واقفهم :	واقفنا :
 	<p>شارع المشاة في الاردنية مرشح لدخول موسوعة غينيس للأرقام القياسية بعدد الحاويات والنتيجة :</p>  
	<p>عاجل موقع أخبار البلد مدد 35 دقيقة</p> <p>عاجل .. اطلاق نار على كاميرا سرعة بمادبا (صور) الأربعاء، ١٣ أبريل / نيسان ٢٠١٧</p>  <p>سكان الرمثا والكرك كسروا كاميرات مراقبة السرعة وسكان السلط غطوها بكرتونة الأخبار الأردن اليوم الأربعاء 11/04/2017 شوق موقع صدارة الوسوم اعتماد الرمثا السلط الكرك لحظي كامييرات مراقبة السرعة</p>

- عالم الاجتماع السويدي (Per Wickenberg) قال: هناك علاقة عكسية بين عدد القوانين في مجتمع ما ودرجة رقيه

- من واقفنا : الادن ينفق ٤ مليارات على التدخين سنويا

أشار الدكتور - محمد شريم، رئيس جمعية مكافحة التدخين الى أن نحو ٢٠ ٪ من سكان المملكة يدخنون و أن استهلاك المملكة من السجائر بلغ مليون و ٧٠٠ ألف كرتونة سنويا في كل كرتونة هنالك خمسة آلاف سيجارة مؤكدا أن متوسط انفاق الاسرة الاردنية على التبغ يبلغ نحو (٤٣٠) ديناراً بمعدل ٨٠ ديناراً للفرد أي بنسبة ٥ ٪ من دخل الفرد الاردني تذهب للتبغ. ووفقا له فان ما ينفقه الفرد على التدخين يعد أكثر مما ينفقه على شراء الخضار والفواكه واللبن والحبوب الضرورية لنمو الانسان مجتمعة . > النسب والارقام مهمه

○ **السبب**
زيادة المغريات والمحفزات التي تستثير الفرد وتدفعه نحو إشباع حاجاته بتطرف، أو قد تشغله عن القيام بأفعال ضرورية لتحقيق أهدافه وتحسين نوعية حياته.

(كانت مهمة أجدادنا في الحفاظ على صحتهم أسهل بكثير من مهمتنا لأسباب عديدة، أهمها
- قلة المغريات الغذائية التي كانت متاحة لهم.
إن مهمتهم في مقاومة المثيرات الجاذبة كانت سهلة نظراً لقلتها من جهة، ولضعف جاذبيتها من جهة أخرى)

ازديد الحاجة لضبط الذات في القرن الواحد والعشرين

○ اعتبرت الباحثة إلين جالينسكي (في كتابها الموسوم ب عقل قيد التصنيع Mind in the Making) أن :
القدرة على ضبط الذات أهم متطلب للعيش والتعلم والعمل في القرن الواحد والعشرين
وقد أعطت القدرة على ضبط الذات أهمية أكبر من مهارات التواصل والتفكير الناقد والتعلم المستمر مدى الحياة

○ التحدي الأكبر لإنسان القرن الواحد والعشرين يتمثل بالقدرة على التركيز وتجاهل المشتتات
لنقارن مثلاً بين

ضبط الذات متطلب رئيس للعيش والتعلم والعمل

شعورنا المتجدد بالضغط والتوتر والحاجة لتجديد هواتفنا الذكية، ورغبتنا في الحصول على هواتف بموديل أحدث أو مواصفات أكثر.	آبائنا أو أجدادنا الذين احتفظوا بجهاز هاتف أرضي واحد تستخدمه أسرة وجيرانها
أجهزة تلفاز ذكية تستقبل آلاف القنوات الفضائية على مدار اليوم، علاوة عن إمكانية ربطها بشبكة الانترنت	تلفزيون الماضي الذي كان يستقبل قناة أو اثنتين بالحد الأقصى

نمسك الهاتف للدراسة ... نلاحظ الدائرة الحمراء مكتوب بدخلها الرقم ٤٨ فوق أيقونة الواتساب ... نضيع أكثر من ساعة في التصفح والرد على الرسائل

○ المقصود امتلاك القدرة على ضبط النفس تساعدك على تجاهل المشتتات التي تضيع الوقت والتركيز بشكل أكبر على أداءك لمهامك أو الامور المهمة التي تقوم بها

ضبط الذات يعني التركيز وتجاهل المشتتات

يلخص العالم والباحث في مجال علم النفس الاجتماعي روي باوميستير نتائج أبحاثه التي أجراها على مدار ثلاثين عاماً بالإشارة إلى أنه لم يجد متغيراً يرتبط بالنجاح في تحقيق الأهداف مثل القدرة على ضبط الذات.

ضبط الذات العامل الأهم في النجاح

- أخطاء في ضبط الذات تتسبب في ٥٠% من الوفيات

امثلة على القرارات الخاطئة المميتة

- التدخين - العادات الغذائية السيئة - استعمال الهاتف أثناء القيادة - عدم ممارسة الرياضة.
- عدم ارتداء حزام الأمان - الاستهتار في تناول المسكنات - تعاطي المخدرات. - الاستهانة بمرض السكر.

فوائد ضبط الذات على المستوى الفردي	فوائد ضبط الذات على المستوى المجتمعي
(١) يساعد على أن يكون الفرد مواطناً صالحاً . > أحب أن أصل بسرعة؛ لكن علي الالتزام بقواعد المرور <	(١) رفع مستوى الناتج القومي .
(٢) يقلل احتمالات دخول الفرد في صراعات > أحب أن أنجز معاملتي بسرعة؛ لكن علي احترام الدور <	(٢) تقليل الحاجة لجهود الرقابة الخارجية على سلوك المواطنين
(٣) يرفع احتمالات التزام الفرد بالممارسات الصحية والصحيحة > أحب أن أتذوق جميع أصناف الطعام؛ لكن علي اتباع تعليمات الطبيب <	(٣) تعزيز السلم والأهالي وخفض احتمالات الصراع المجتمعي
(٤) يساعد في تحقيق متطلبات التعلم المستمر مدى الحياة > أحب متابعة المسلسل؛ لكن علي المذاكرة لاختبار الغد <	(٤) خفض فاتورة الانفاق على العلاج
(٥) يمثل متطلباً للنجاح المهني وتحقيق الأهداف والأحلام > أحب حضور المباراة؛ لكن علي السهر لكتابة تقرير الميزانية <	(٥) خدمة الصحة النفسية وتحسين مستوى شعور الأفراد بالراحة والسعادة
(٦) يعبد الطريق نحو دخول الجنة برحمة الله وفضله > أحب أن أبقى نائماً؛ لكن يجب أن أصلي الفجر <	(٦) تحسين صورة المجتمع أمام العالم

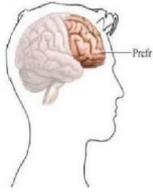
- أشكال قوة الإرادة وضبط الذات :

1- أنا سوف "I will"	2- لن أقوم أو لن أفعل I won't	3- أنا أريد I want
ما السلوك الذي ترغب القيام به أكثر وتعرف أنه سيحسن نوعية حياتك؟	ما السلوك أو العادة السيئة القوية التي ترغب التخلص منها أو خفض مستوى ممارستها، وتعرف أن قيامك بهذا سيحسن صحتك أو نوعية حياتك أو سيزيد فرص نجاحك؟	ما الهدف طويل الأجل المهم لك والذي ترغب في التركيز عليه؟ ثم، ما المعوقات الحالية التي تعطلك عن تحقيق هذا الهدف؟

تذكروهم ^^ ↑



قشرة الدماغ الامامية :



وظائف :

قشرة الدماغ الامامية أو الفص الصدغي هي المنطقة المسؤولة عن الوظائف التنفيذية

التنفيذية Executive Function

وتشمل هذه الوظائف ما يلي:

- ١ - تنسيق وتكييف السلوكيات المعقدة.
- ٢ - توجيه الانتباه وتركيزه.
- ٣ - المفاضلة بين المعلومات المتزامنة وتحييد المعلومات غير الهامة.
- ٤ - المحاكمة العقلية وحل المشكلات واتخاذ القرارات.
- ٥ - ضبط الذات وإدارة عمليات الإشباع

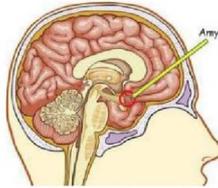
علاقة قشرة الدماغ الامامية بضببط

الذات :

يشير روبرت سابولسكي Robert Sapolsky عالم بيولوجيا الأعصاب في جامعة ستانفورد إلى أن وظيفة قشرة الدماغ الامامية إقناع الفرد بالقيام بالأمر الصعبة أو الامتناع عن القيام بأشباع قد تلحق الأذى بالفرد. مثلاً، يلعب هذا الجزء من الدماغ دوراً رئيساً في : حث الفرد على مغادرة الأريكة المريحة والذهاب لممارسة الرياضة في النادي، أو التوقف عن تصفح الفيسبوك والتركيز على استكمال كتابة تقرير المشروع البحثي، أو انتقاء صحن سلطة فاكهة من البوفيه بدلاً من أخذ صحن حلويات، وهكذا

لوزة الدماغ (AMYGDALA)

١- تعتبر لوزة الدماغ مصنع الانفعالات والإحساس بالخوف والغضب والحزن والمتعة و ...



٢ - الجزء

المسؤول عن

توجيه الفرد

نحو الإشباع (عقل الإشباع)

٣ - تستقبل لوزة الدماغ المثيرات السمعية والبصرية والمسية القادمة من العالم الخارجي

٤ - مسؤولة عن تخزين المعلومات المتعلقة بالانفعالات.

٥ - تصدر قرارات لأجزاء من الجسم للقيام بردود الفعل الانفعالية التي اصطلح على تسميتها ب قاتل أو اهرب Fight or flight

٦ - تحدث فيها عمليات بناء الارتباطات وفقاً للاشراط الكلاسيكي.

تصوير الرنين المغناطيسي الوظيفي:

تصوير نشاط الدماغ باستخدام تقنية الرنين المغناطيسي والذي يرصد التغيرات

المرتبطة بتدفق الدم

(تقوم هذه التقنية على الافتراض بوجود

ارتباط بين مستوى تدفق الدم ونشاط

الدماغ.)

- سمحت هذه التقنية بتحديد أي خلايا

الدماغ تنشط في لحظة معينة. بمعنى،

أنها أتاحت أمام العلماء فرصة رصد

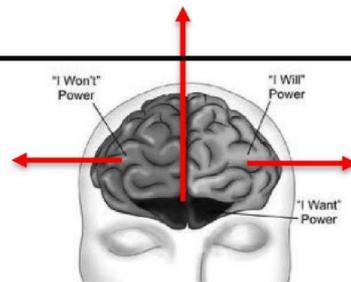
الدماغ وهو يعمل وتحديد الأجزاء

النشطة منه أثناء خبرة ما أو سلوك

محدد.

وسط القشرة الامامية في المنطقة السفلية

وهو مسؤول عن الشكل أنا أريد من ضببط الذات.



الجانب الأيمن العلوي

وهو مسؤول عن الشكل -أنا لن أفعل- من ضببط الذات.

أقسام قشرة الدماغ الامامية :

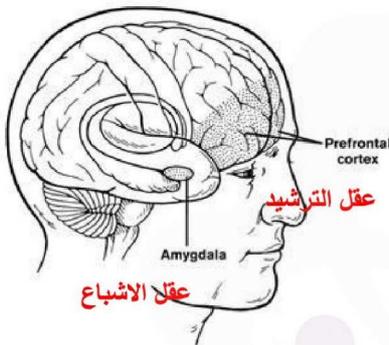
الجانب الأيسر العلوي

وهو مسؤول عن الشكل -أنا سوف- من ضببط الذات.

قصة حزينة ومؤلمة لشخص اسمه فيناس كيج ، عامل في بناء سكك الحديد يبلغ من العمر ٢٥ عام كان أفضل عامل تفجيرات، مهذب ومنضبط وهادئ وفي اليوم غير اللطيف تحديدا الساعة الرابعة والنصف، يوم الأربعاء الموافق ٩/١٨٤٨/١٣ دخلت قطعة معدنية طولها ٢١ سم في جمجمته اقتلعت معها قشرة الدماغ الأمامية ، تمّ إسعافه وقضى شهرين يتناول المضادات الحيوية ومضادات الفطريات. شُفيّ وعاد لعمله بتاريخ ١٧/١١ من نفس العام. بعد الإصابة طرأ تحوّل دال على خصائصه الشخصية وتدهور واضح في مستوى ضبطه لذاته.

انتهت القصة ...

- صراع عقلي الاشباع والترشيد (عقلان ودماغ واحد)



يشير بعض علماء بيولوجيا الأعصاب إلى أن لدى كل إنسان دماغ واحد وعقلين ويشرحون ذلك بقولهم أن شخصين يعيشان في دماغنا

- الأول تحركه شهواتنا ورغباتنا وحاجاتنا (لوزة الدماغ)
- الثاني يحاول كبح جماح الأول فيسعى نحو الترشيح أو التأجيل، وهو الذي يدفعنا للقيام بالأمر المفيدة الهامة الصعبة (القشرة الأمامية للدماغ). (((الشديد من يملك نفسه عند الغضب)))



- تشكيل الدماغ عبر التدريب (الدماغ مثل العضلات كلاهما ينمو بالتدريب) :

اكتشف علماء بيولوجيا الأعصاب منذ عقود أن الدماغ يستجيب بشكل واضح لطبيعة الخبرات التي يتعرض لها وللتدريب الذي يتلقاه.

على سبيل المثال، لوحظ أن

- عدد الوصلات العصبية تزيد في المناطق المسؤولة عن الانتباه والتذكر لدى الأشخاص الذين يلعبون ألعاب الذاكرة لمدة ٢٥ دقيقة يوميا
- المناطق المسؤولة عن الحس المكاني في الدماغ تتطور وبشكل أكبر لدى سائقي سيارات الأجرة.

• ١. آليات لتعزيز القدرة على ضبط الذات (سيتم ذكر كل آلية بالتفصيل حتى انتهاء الملخص)

- ممارسة الرياضة
- الحفاظ على طاقة الجسم
- الاسترخاء وخفض التوتر
- ممارسة التأمل
- إدارة الوقت
- تحسين عادات النوم
- إدارة العوامل الاجتماعية
- الاعتدال والتدرج في ضبط الذات
- الرقابة الذاتية والتعزيز الذاتي
- التفكير بالذات المستقبلية

علاقة ممارسة الرياضة بضبط الذات

ممارسة الرياضة الدواء السحري الفعال لتقوية قدرة الفرد على ضبط ذاته

تترك آثارا فورية على قدرة الفرد على ضبط ذاته، وتحسن هذه القدرة على المدى الطويل. تساعد في تنشيط الدورة الدموية وتحسين تدفق الدم للدماغ، وللقشرة الأمامية للدماغ على وجه الخصوص. تسهم في خفض التوتر، وهو أحد أعداء ضبط الذات.

(ودلت بعض الدراسات على أن لممارسة الرياضة تأثيرات بيوكيميائية في الدماغ تشبه تأثير عقاقير علاج الاكتئاب مثل (Prozac)
ترفع معدل تباين ضربات القلب، وهو عامل ضروري لتحسين القدرة على ضبط الذات.

• أجريت دراسة على علاقة الرياضة بالضبط الذاتي للعالم (Megan Oaten & ken cheng)

التفاصيل:

- 1- أجريت الدراسة على ٦ رجال و ١٨ امرأة، وتراوح أعمارهم بين ١٨ - ٥٠ سنة لم يسبق لأي منهم أن مارس الرياضة بانتظام.
- 2- أعطي المشاركون عضوية مجانية في ناد رياضي.
- 3- زاروا النادي الرياضي بمعدل مرة أسبوعيا في الشهر الأول من التجربة، وارتفع المعدل ليصل لثلاث مرات أسبوعيا في الشهر الثاني.
- 4- لم يطلب الباحثون من المشاركين إجراء أي تغيير آخر على نمط حياتهم .

النتائج

تحسنت مستويات التركيز لدى المشاركين وزادت قدرتهم على تجاهل المشتتات. انخفض عدد السجائر اليومية التي يدخنها المشاركون، كما قل معدل شربهم للكحول والقهوة. انخفض عدد ساعات مشاهدة المشاركين للتلفزيون، وزاد عدد الساعات التي يقضونها في المذاكرة أو القراءة. زادت قيمة ما يدخرونه من مال مقابل انخفاض معدلات الإنفاق غير الضروري. انخفضت حالات التسويف، وارتفعت معدلات التزام المشاركين بمواعيدهم.

- يستهلك **الدماغ** كمية كبيرة من الطاقة تصل إلى ٢٠ ٪ من مجموع ما يستهلكه الجسم كاملا.
- تستهلك **القشرة الأمامية للدماغ** حصة كبيرة من الطاقة التي يستهلكها كامل الدماغ.
- عندما يستشعر الدماغ مؤشرات نقص في الطاقة فإنه يبدأ بترشيد الاستهلاك. وينتج عن هذا الأمر انخفاض حاد في حصة قشرة الدماغ الأمامية من الطاقة مما يؤدي إلى تراجع فعاليتها.
(يجب التحقق من الإشباع الجزئي للحاجة إلى الطعام قبل خوض اختبارات إرادة أو الدخول في تحديات لضبط الذات.)

• هناك دراسة لتأثير انخفاض السكر في الدم على الضبط الذاتي ل (X.T.Wang)

مراحل التجربة:

خبر المفحوصون بين الحصول على مكافأة فورية قدرها ١٢٠ دولار أو مكافأة مؤجلة تدفع بعد شهر قدرها ٤٥٠ دولار
فضل معظم المفحوصين الحصول على المكافأة الفورية الأصغر، وفشلوا في تأجيل إشباع حاجاتهم حتى لو كانت المكافأة أكبر.
فُحص مستوى تركيز الدم عند المفحوصين في الجولة التالية، ثم قُدم لمجموعة منهم عصير غني بالسكر، وللمجموعة الثانية عصير خال من السكر

علاقة ضبط الذات بطاقة الجسم



- تمّ قياس تركيز السكر في الدم والتحقق من ارتفاع مستوى السكر لدى أعضاء المجموعة الأولى.

- مُنح أعضاء المجموعتين فرصة جديدة للاختيار بين مكافأة صغيرة فورية وأخرى كبيرة مؤجلة.

- أشارت النتائج إلى زيادة دالة في عدد أعضاء المجموعة الأولى الذين أجلوا الإشباع وقرروا الحصول على مكافأة أكبر بعد شهر، في حين استمر العدد قليلاً بين أعضاء المجموعة الثانية الذين بقي تركيز السكر في دمهم منخفضاً.

الاستنتاج

تنخفض قدرتنا على ضبط الذات في حالات الجوع ونقص الطاقة في الجسم. (هذا يفسر نصيحة الأخصائيين لنا بتناول وجبات خفيفة أثناء النهار، حيث يقلل هذا احتمالات أن نأكل كثيرًا في الوجبة الرئيسية).

✓ من الضروري للفرد أن يتأكد من استمرارية توفر الطاقة في جسمه وذلك عبر:

التزود بها عن طريق أصناف طعام تحفظها لفترة أطول.

- وينصح معظم علماء النفس واختصاصيو التغذية بتناول أصناف غذائية طبيعية تحتوي على **السكر بشكل طبيعي** مثل البروتينات والمكسرات والفاكهة والخضار والحبوب والأغذية الغنية بالألياف.

✗ ينصح بتجنب الحصول على السكر عبر أصناف يضاف لها السكر مثل الحلوى أو المشروبات الغازية وغيرها.

• الصوم :

يصوم المسلم ١٦ ساعة

- ينتج عن هذا انخفاض في تركيز الطاقة والسكر في الجسم. (ضبط الذات يستهلك كميات كبيرة من الطاقة بسبب ما تستهلكه قشرة الدماغ الأمامية) << انخفاض تركيز السكر في الجسم يقلل حصة القشرة الأمامية للدماغ من الطاقة، الأمر الذي يضعف فاعليتها. وعليه، فإن الصائم أمام اختبار صعب بالأصل، وتزداد صعوبته عند نقص إمدادات الطاقة الواصلة للدماغ ويقدم ما سبق تفسير للتحدي الذي يواجهه الصائمون للنجاح في اختبارات كظم الغيظ والحفاظ على الهدوء والتسامح مع من يسيء لهم.

محاولات فاشلة لتخفيف الوزن :

للمرة المليون (القشرة الأمامية للدماغ المسؤولة عن ضبط الذات تستهلك كميات كبيرة من الطاقة.)

- ويقع بعض الأشخاص في خطأ تجويع أنفسهم لخسارة الوزن. و ضبط النفس ومنعها عن الإسراف في تناول الطعام يتطلب قدرة عالية على ضبط الذات << فالشخص الجائع تنخفض قدرته على ضبط الذات فتنهار إرادته ويأكل كثيراً.

- النصيحة إذن اتباع حمية غذائية تحافظ على مستويات مناسبة من طاقة الجسم طوال الوقت.

- وفقاً للمنظمة الأمريكية للصحة النفسية APA ، فإن أكثر الاستراتيجيات توظيفاً للتعامل مع

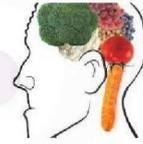
التوتر هي : **الأكل والشرب، والتسوق، ومشاهدة التلفزيون، وتصفح الإنترنت ووسائل التواصل الاجتماعي، وممارسة ألعاب الكمبيوتر.**

- ويلجأ الأفراد لهذه الممارسات مدفوعين بوعود من مادة **الدوبامين**- بأنهم سيشعرون بشكل أفضل.

- أشارت إحصاءات نفس المنظمة أن أكثر الاستراتيجيات توظيفاً للتعامل مع التوتر هي **أقلها فاعلية من وجهة نظر مستخدميها.**

- إذن، يلجأ الأفراد للإشباع كوسيلة لخفض التوتر، وتنتهي محاولاتهم بمزيد من التوتر

علاقة ضبط الذات بالنمط الغذائي



علاقة ضبط الذات بالتوتر



• كيف يؤثر التوتر على الضبط الذاتي؟؟

تتحمل لوثة الدماغ مسؤولية الدفاع عن الفرد، و عن حالته المزاجية. عندما يشعر الفرد بالتوتر تبدأ لوثة الدماغ بتوجيه سلوك الفرد نحو ما تعتقد أن فيه إسعاد له لاحظ علماء بيولوجيا الأعصاب أن الانفعالات السلبية تحول تركيز الدماغ ليصبح في حالة البحث عن المكافأة والإشباع. وينتهي المطاف بالفرد يقوم بأي سلوك يربطه الدماغ بالمكافأة. ينتج عن زيادة إفراز هرمون التوتر (الكورتيزول) تحفيز للعصبونات المسؤولة عن إفراز مادة الدوبامين، الأمر الذي يزيد احتمالات أن يؤدي التوتر إلى القيام بسلوكيات إشباع بحثاً عن الراحة

• ممارسات ثبتت فاعليتها في خفض التوتر وفقاً لنفس المنظمة :

- ممارسة الرياضة	- الصلاة أو حضور درس دين
- القراءة	- الاستماع للموسيقى
- قضاء وقت مع العائلة والأصدقاء	- المشي والتنزه خارج المنزل
- ممارسة التأمل والاسترخاء	- ممارسة هواية أو نشاط محبب

ممارسة التأمل والاسترخاء بشكل يومي تحسن من قدرة الفرد على ضبط ذاته. (يوجد تغيرات بالدماغ بعد ١١ ساعة من التأمل) لوحظ زيادة في عدد الوصلات العصبية في أدمغة الأشخاص الجدد في ممارسة التأمل، وخاصة في المناطق المتعلقة بالتركيز وتجاهل المشتتات. دراسة أخرى اشارت إلى أن ٨ أسابيع من ممارسة التأمل قد ساهمت في تعزيز مستوى الوعي الذاتي، علاوة عن تطور المنطقة المسؤولة عن الاستجابة في الدماغ.

أظهرت صور الرنين المغناطيسي لأدمغة الأشخاص الذين مارسوا التأمل يومياً لمدة شهرين حدوث تغير على شكل القشرة الأمامية لأدمغتهم. فقد أصبحت هذه المنطقة أكبر وتحسنت الوصلات العصبية فيها

دور التأمل بضبط الذات



(تستهلك قشرة الدماغ الأمامية كميات كبيرة من الأكسجين والطاقة). ويسهم التأمل في :

<< تحسين كميات الدم المتدفقة إلى تلك المنطقة من الدماغ.
<< تأثير التأمل على تطور قشرة الدماغ الأمامية يشبه تأثير حمل الأثقال على تقوية العضلات. (ففي كلتا الحالتين يحصل التطور نتيجة زيادة التدفق في كمية الدم الواصلة للعضو وعليه، يمكن القول بأن الدماغ مثل العضلات، كلاهما يتطور بالتدريب والاستعمال.)

• تنظيم التنفس :

تنظيم التنفس وخفض عدد الأنفاس في الدقيقة ل ٤ أو ٥ أنفاس تزيد من معدل التباين في ضربات القلب Heart Rate Variability . ويشير هذا المصطلح إلى معدل الوقت الفاصل بين كل ضربتين للقلب. فاعلية القشرة الأمامية للدماغ تزيد لدى الأشخاص الذين عندهم معدل تباين أعلى في ضربات القلب، الأمر الذي يفسر ارتفاع قدرتهم في ضبط الذات من ناحية أخرى، تساعد ممارسة الرياضة على رفع معدل التباين في ضربات القلب، وهذا ما يفسر فائدتها في تحسين القدرة على ضبط الذات

• آلية لتنظيم التنفس والتأمل :

- ١- الجلوس في وضعية مريحة وإغلاق العينين.
- ٢- الانتباه للتنفس ومراقبته والتأكد من أنه يتم أخذ الشهيق عبر الأنف، ثم التركيز عبر ترداد كلمات شهيق- زفير لعدد من المرات ولعدة دقائق.
- ٣- محاولة تقليل عدد الأنفاس في الدقيقة بحيث يصبح خمسة أو ستة أنفاس في الحد الأقصى
- ٤- تكرار هذا التمرين يومي ١١ لمدة خمس دقائق، ثم محاولة زيادة المدة تدريجي ١١ وصولاً إلى عشر دقائق كحد أدنى

القاعدة الرئيسية: قليل دائم خير من كثير منقطع.

القدرة على ضبط الذات تكون في **أعلى** درجاتها **أول النهار** وتبدأ بالانخفاض التدريجي مع مرور الوقت.

<< فالنصيحة هي تخصيص وقت مبكر في أول النهار للتصدي للتحديات أو المهام الصعبة أو التي تتطلب قدرة عالية على ضبط الذات.

مثلا : العمل على كتابة تقرير صعب، أو مذاكرة مادة صعبة ومملة، أو ممارسة الرياضة،... من المفيد تجنب التعامل مع عدد من المهام الصعبة أو تحديات الإرادة في وقت واحد؛ الأفضل توزيعها على مدى زمني أطول

علاقة ضبط الذات بالوقت

• قاعدة ال ١٠ دقائق :

أظهرت الدراسات أن تقييم الدماغ للمثيرات المعززة يتغير عند تأجيل الحصول عليها لمدة عشر دقائق.

تتطلب هذه القاعدة مقاومة الفرد لإلحاح الإشباع الفوري ومحاولة التأجيل لمدة عشر دقائق. يركز الفرد تفكيره على المكاسب المستقبلية التي سيحققها إن امتنع عن الإشباع، أو المضار المستقبلية التي سيتعرض لها في حال استسلم لرغبته واشبع الحاجة يحجم معظم الأفراد عن الإشباع في حال طبقوا القاعدة السابقة

• أجريت دراسة على عدد من مدمني المخدرات الذين أنهوا للتو برنامجاً علاجياً وقسم المدمنون إلى مجموعتين.

بقيت ساعات النوم عند أعضاء المجموعة الثانية كما هي ٧ ساعات فأقل

خضعت أفراد المجموعة الأولى لبرنامج حسن من ساعات نومهم بحيث وصلت إلى ٨ ساعات يومياً وبمعدل زيادة ساعة واحدة فقط.

- أظهرت الدراسة أن أعضاء المجموعة ١ قد قاوموا الانتكاسة بدرجة أكبر من أعضاء المجموعة الثانية.

(إن مقاومة الانتكاسة وعدم العودة للتعاطي من أصعب تحديات ضبط الذات.)

- الاستنتاج: ساعة نوم إضافية كانت كافية بتحسين قدرة الأفراد على ضبط ذواتهم

أظهرت صور الرنين المغناطيسي الوظيفي (fMRI) أن

منطقة **القشرة الأمامية للدماغ** تعمل بفاعلية أقل عندما يحرم الفرد من النوم وعندما يقل عدد ساعات نومه عن ٧ أو ٨ ساعات.

منطقة **لوزة الدماغ** المسؤولة عن تحفيز الإشباع تكون أكثر نشاطاً في حالة الحرمان من النوم.

ويفسر هذا الأمر بأن الطاقة اللازمة لكي تعمل القشرة الأمامية للدماغ بفاعلية تنقص في حالة الحرمان من النوم.

الاستنتاج: يؤدي الحرمان من النوم أو النوم القليل إلى رفع فرص تغلب لوزة الدماغ -عقل الإشباع- على القشرة الأمامية للدماغ -عقل الترشيح-.

علاقة الذات بالنوم



ضبط الذات والعوامل الاجتماعية

الاعتدال في ضبط الذات

- علاقة الدافعية الاجتماعية بضبط الذات مشكلة حساب لا مشكلة ارادة .
- هناك علاقة بين ضغط الرفاق والمحيطين بضبط الذات وتتمثل بالامتثال والحاجة الى الانتماء .
- (أشارت العديد من الدراسات إلى أن احتمالات مخالفة التعليمات والقواعد تزيد عند ملاحظة أفراد يخالفونها.)

مثل:

- تزيد احتمالات إيقاف الدراجة في مكان مخالف في حال كان هناك مخالفون أصلا
- تناول كميات كبيرة من الكحول عند مرافقة شخص يسرف في الشرب.
- التورط في شجار عند التواجد مع مجموعة رفاق عنيفين.
- محاولة التهرب من دفع الضريبة عند سماع أمثلة عن أشخاص تهربوا من دفعها.
- تجاوز الحد الأقصى للسرعة في حال السير خلف سيارة يقودها صديق متهور.

- تشبه القدرة على ضبط الذات العضلات من حيث أنه ينطبق عليهما قاعدة الإهمال والاستعمال . Use it or lose it .

- تضعف القدرة على ضبط الذات عند ترشيد استعمالها تماما كما تضعف العضلة عند عدم استعمالها. في المقابل، فإن التدريب الشاق أو وضع جهد كبير على العضلة يرهقها ويؤدي إلى إنيهارها.

تخيل مثلا : رياضيا يرغب في جري مسافة ماراتون يوميا . إن الضغط الزائد على الذات لضبطها سيرفع مستوى التوتر وربما انهيار كلي للإرادة

- يعيش الفرد حالة من التوتر أثناء محاولته ضبط ذاته. وينتج التوتر عن الصراع بين عقله الرشيد وعقله المتعشش للإشباع.
- إن استمرار هذا الصراع لفترة زمنية طويلة يتسبب في ترك آثار بيولوجية ضارة نتيجة التعرض المستمر للتوتر.
- النصيحة هي تجنب المبالغة في ضبط الذات والتعامل بواقعية ومرونة من وقت لآخر.

مثلا

السماح بتناول وجبة طعام دسمة مرة كل شهر أو النوم ساعتين زيادة في عطلة نهاية الأسبوع. ..

- هناك تحذير من حالة استنزاف الأنا تنتج عن استهلاك كبير للطاقة الذهنية نتيجة الانهماك في تحديات مستمرة أو كبيرة لضبط الذات. وتتسبب هذه الحالة في إضعاف أو تعطيل القدرة على ضبط الذات. (اعرف قدر نفسك وكلفها وسعها لا أكثر ولا أقل)

<< ادخر طاقتك لمهام ضبط الذات الضرورية >>

أشارت دراسة ألمانية إلى أن الأفراد يقضون ما معدله 3 - 4 ساعات يوميا في اتخاذ قرارات روتينية ومقاومة إشباع حاجات معينة أو في مهام ضبط ذات روتينية. ويتسبب هذا الأمر في وصولهم لحالة استنزاف الأنا، الأمر الذي يجعلهم عاجزين عن النجاح في مهام ضبط الذات الضرورية

النصيحة : وضع جدول مسبق يتضمن قائمة بالقرارات الروتينية. مثلا، ما الملابس التي سأرتديها؟ ماذا سأتناول على الإفطار؟ أي طريق سأسلك إلى عملي؟

- ينصح بالتدرج في التدريب على ضبط الذات والبدء بمهام أو تحديات سهلة ثم التدرج في رفع مستوى الصعوبة

مثلا : يمكن لشخص فوضوي أن يبدأ بإعادة ترتيب مكتبه فقط بعدى الانتهاء من العمل أو المذاكرة، ومع مرور الوقت ينتقل لترتيب فراشه، ثم خزانة ملابسه، ثم تصنيف أوراقه وترتيبها، وهكذا.

هناك علاقة بين النجاح في ضبط الذات في مجال ما وتعميمه على مجالات أخرى.

مثلا فإن النجاح في تحدي ممارسة الرياضة يوميا قاد الأفراد نحو النجاح في تحديات مقاومة أكل الحلوى والاستيقاظ المبكر والإقلاع عن التدخين

تدريبات لتقوية ضبط الذات من نوع I Want (أنا أريد)	تدريبات لتقوية ضبط الذات من نوع I Wont (أنا لن أفعل)	تدريبات لتقوية ضبط الذات من نوع I Will (أنا سوف)
<ul style="list-style-type: none"> • سأدخر نصف دينار من مصروفي يوميا . • سأدرس ساعة يوميا أثناء وجودي في الجامعة • سأقرأ مقالة جديدة كل يوم. • سأمشي يوميا لمدة عشر دقائق بعد انتهائي من أداء صلاة المغرب. • سأحفظ خمس آيات من القرآن يوميا . • سأكل تفاحة يوميا . • سأشارك شخصاً جديداً يوميا بفكرة تغيير هامة. 	<ul style="list-style-type: none"> • لن أضع أكثر من ملعقة سكر في كوب الشاي. • لن أدخن عند شرب قهوة ما بعد الغداء • لن أتفقد رسائل الواتس أب على هاتفي أثناء المذاكرة. • لن أكل الشوكولاته أيام الأحد والثلاثاء والخميس. • لن أطيل الحديث على الهاتف مع صديقتي وسأكتفي بخمس دقائق يوميا • لن أجلس على درج الكلية في أوقات الذروة • لن استرق النظر إلى هاتفي المحمول أثناء المحاضرة. 	<ul style="list-style-type: none"> • أداء ركعتي السنة لصلاة الفجر وعدم الاكتفاء بأداء ركعتي الفرض. • الجلوس للتسيب بعد صلاة العصر • وضع الصحن وأدوات الأكل الخاصة بي في حوض الغسيل • مسح مرآة الحمام بعد الانتهاء من الاستحمام • خلع الحذاء على باب المنزل وتنظيفه ووضعها في مكانه. • قراءة ربع ساعة يومي قبل النوم. • ممارسة التأمل وتنظيم التنفس لخمس دقائق يوميا .

أهمية وضع الأهداف والرقابة الذاتية

- من الضروري أن يضع الفرد لنفسه أهدافا محددة وقصيرة الأجل
- رقابة الفرد للتحسن أو التطور الذي يحرزه أمر مفيد لرفع دافعيته وتقوية قدرته على ضبط الذات

• **تحذير من الأثر العكسي للتقدم**
ينجح الفرد في تحقيق بعض أهدافه أو في تجاوز تحديات معينة. ويميل كثيرون بعض تحقيق هذا النجاح إلى مكافأة الذات أو الاحتفال عبر التراخي في ضبط الذات، فيسمحون لأنفسهم القيام بسلوكيات معينة تفسد ما حققوه من نجاح.
مثلا :

- تصعد إحدى الفتيات على الميزان لتجد أنها خسرت ٨٠٠ غم من وزنها في أسبوع، وتقرر أن تحتفل بهذا الإنجاز وتعطي نفسها يوم استراحة من برنامج الحمية فتكسب في يوم واحد نصف ما خسرت في أسبوع.
- من ناحية أخرى، يميل الذين ينوون ضبط ذواتهم في المستقبل القريب إلى تبرير بعض سلوكيات الإشباع الحالية. مثلا، يتناول من ينوون ممارسة الرياضة لاحقا وجبة طعام دسمة الآن

- **في تجربة للعالم (ravi dhar) <<**

المراحل :

- ١- أخذت مجموعتان من الأفراد الذين يخضعون لبرنامج حمية غذائي.
- ٢- أخبر أعضاء المجموعة الأولى بالتقدم الذي أحرزوه في خسارة الوزن في حين لم يزود أعضاء المجموعة الثانية بأي تفاصيل عن تطورهم.
- ٣- عُرض على أعضاء المجموعتين الانتقاء من بين أحد خيارين كمكافأة على الجهد الذي يبذلونه في تنفيذ البرنامج. الخيار الأول تفاحة والثاني شوكولاته.
- ٤- أختار ٨٥ ٪ من أعضاء المجموعة الأولى الشوكولاته مقابل ٥٨ ٪ فقط من أعضاء المجموعة الثانية

(الشعور بالذنب وتأييب الضمير تأثير سلبي على قوة الإرادة ومستوى القدرة المستقبلية على ضبط الذات. في المقابل، فإن تسامح الفرد مع زلات الإشباع والتعامل معها بواقعية يترك آثار إيجابية على ضبط الذات.)

قابل ذاتك المستقبلية

أظهرت الدراسات أن الفرد يتعامل مع ذاته المستقبلية ك غريب لا يعرفه ولا يخصه
مثلا:

أظهرت إحدى الدراسات أن المشاركين قد تطوعوا بوقت أقل في حاضرتهم من ذلك الذي التزموا
فيه مستقبلا

كما شرب المتطوعون من سائل سيء المذاق كمية أقل بكثير من تلك التي تعهدوا بشربها مستقبلا.
وقد كان المتطوعون قد أخبروا أن زيادة كمية السائل الذي يشربونه تصب في صالح الدراسة.
<<< من الملفت للنظر أن المتطوعين اقترحوا أن يشرب متطوعون آخرون لا يعرفونهم كمية
كبيرة تساوي تلك التي تعهدوا بشربها مستقبلا .

- تذكر مستقبلك أنه الجزء الوحيد من وقتك الذي يمكنك التحكم به
- ضبط الذات سبيلك للفوز ...

انتهت الوحدة بسلام ... 

التميز

ملخص مهارات التواصل وسائل الإعلام والتعامل معها

** الانشطة الموجودة بهاد الوحدة هي حلول دكتور ابراهيم العدرة ومش موجودة بالدوسية – تم تمييزها باللون الأزرق _

وسائل الإعلام : هي الأدوات أو القنوات أو الطرق أو الوسائل التي تُنقل لنا بواسطتها الأخبار والأحداث والآراء والتحليلات على نحو منظم من قبل مؤسسات رسمية أو خاصة.

أو مصطلح يطلق على أي تقنية، أو وسيلة، أو منظمة، أو مؤسسة، رسمية أو غير رسمية، والتي عادة ما تكون مهمتها نقل الأخبار والمعلومات ونشرها.

المكونات :

- 1- مؤسسة ما تريد إيصال رسالة
- 2- الرسالة ذاتها
- 3- قناة أو أداة أو وسيلة لتوصيل الرسالة
- 4- وقت منتظم ترسل فيه الرسالة

سمات وسائل الاعلام (نشاط ٢)

- 1- تهتم بالوصول الى اي مكان يحتوي خبر يتميز بالأهمية (الأخبار الحصرية)
- 2- توفر الأخبار التي تهتم الناس من خلال دراسة الاهتمامات الفكرية ضمن فئة محددة أو مجتمع .
- 3- تربط بين طبيعة عملها والاعلانات التجارية مما يساهم في دعمها اقتصاديا .

ما الاختلاف بينها وبين وسائل الاتصال؟؟

- الاتصال أو التواصل أعم وأشمل من الإعلام، فالإعلام هو جزء أو مكون من أجزاء أو مكونات الاتصال.
- والإعلام غالباً ما يرتبط بمؤسسات تشرف عليه (كمؤسسات الإذاعة أو التلفاز أو الفضائيات، أو الصحف أو المجالات). بينما التواصل يمكن أن يتم على المستوى الفردي والجماعي غير الرسمي.

فعندما يتحدث طالب أمام الصف، فهذا نوع من أنواع الاتصال. وعندما يتجادب صديقان أطراف الحديث، فهذا أيضاً نوع من أنواع التواصل

أنواع وسائل الاعلام :

المقروءة	وسائل الإعلام المكتوبة أو المطبوعة، ومن أشهرها : الصحف (اليومية والأسبوعية) مثل الدستور / الرأي، والمجلات (الأسبوعية والشهرية وغيرها) مثل : أردنية مثل توميتوكرتون /ماي كالي /ناس وناس ، العربية مثل سيدتي / ميدل إيست / العلوم العربية ووكالات الأنباء مثل المصدر / نيوز / بي بي سي / عمون الاخبارية / سرايا / رم ، والنشرات، والكتيبات، والبوسترات، وغيرها. هي إما ورقية وإما إلكترونية. - الورقية أقدم الوسائل المقروءة، إذ تعود إلى القرن السابع عشر عندما بدأت الصحف بالانتشار؛ - الإلكترونية أحدثها، والتي بدأت بالظهور منذ عشرين عام تقريباً. والإلكترونية تزداد أهمية وسعة انتشار.
المسموعة	تتمثل بالإذاعات في الدرجة الأولى والتي كانت لها السطوة في معظم عقود القرن الحادي والعشرين.
المرئية	تتمثل بالدرجة الأولى في التلفاز، والذي أخذت أهميته تتعاطف في منطقتنا منذ نهاية الستينيات من القرن الماضي، ثم الفضائيات والتي بدأت في الظهور والسيطرة على المشهد منذ نهاية التسعينيات من القرن الماضي. والآن الوسائل المرئية المحملة على الإنترنت مثل اليوتيوب وغيرها

** يمكن – إلى حد ما – اعتبار الإنترنت، كوسيلة إعلامية، لأنها تنقل الكثير مما ينقل في وسائل الإعلام من أخبار وآراء ومقابلات وتقارير وأفلام وثائقية وغيرها.

نوع من المؤسسات الاعلامية	مرئية ومقروعة ومسموعة
نوع من أنواع الوسائل الاعلامية	- الصدمة : يظهر وجه النظر بحدث معين - المشوش : يقدم خبرات متشابكة متداخلها هدفها خلق حيرة عند المتلقين ليتخذوا مواقف متعارضة - معلوماتية : معلومات من مصدر الحدث ذاته أو مصادر تؤكد على مصداقية الحدث
نوع من أنواع قنوات أو أدوات اعلامية :	التلفاز ، الاذاعة ، الصحف ، المجلات
وقت منظم تمر فيه الرسالة	يعتمد على الجمهور وأهمية الرسالة

مكونات الوسيلة الإعلامية :

<p>المذياع أو التلفاز أو القناة الفضائية</p> <p>فسوف نجد في كل منها جميع هذه المكونات تقريباً، مضافاً إليها :</p> <ul style="list-style-type: none"> - المقابلات والبرامج الحوارية والأفلام الوثائقية والمسلسلات والأفلام والبرامج الترفيهية والأغاني والمباريات وغيرها. <p>أما</p> <p>المجلات << فنكثر فيها المقالات والمقابلات والآراء المختلفة.</p>	<p>مكونات الوسائل المقروعة وبالذات الصحف</p> <ul style="list-style-type: none"> - لو أمسكت بصحيفة يومية وأخذت تستعرض مكوناتها : • ستجد على الصفحة الأولى أهم أخبار اليوم وأحداثه ، و الافتتاحية الرئيسية : وهي المقالة أو التعليق المهم الذي يعبر عن رأي الصحيفة في أمر من الأمور الحيوية. • داخل الجريدة تجد أخباراً أقل أهمية من أخبار الصفحة الأولى لكنها مهمة، بعض التقارير حول بعض القضايا المحلية، أخباراً ثقافية وبعض الآراء في القضايا المحلية البسيطة، تجد بعض التقارير التي أعدها بعض المرسلين حول بعض القضايا المحلية. • ثم تجد بعض الإعلانات ومنها إعلانات عن الوفيات أو الأفراح والأخبار الرياضية والفنية، وما إلى ذلك. • وقد تكون هنالك بعض المقابلات مع بعض الأشخاص في مجالات شتى. • وفي الصفحة الأخيرة، وبعض صفحات الداخل، من كل جزء تجد آراء بعض الكتاب اليوميين والأسبوعيين في القضايا المختلفة. (هذه هي المكونات بشكل عام، وقد تجد أكثر أو أقل من ذلك في بعض الصحف، فليس كل الصحف نسخة طبق الأصل عن بعضها.) • وتنتشر بعض الصحف بعض الدراسات أحياناً. <p>أما الصحف الإلكترونية فتمتاز ب:</p> <ul style="list-style-type: none"> - قدرتها على تحميل الفيديوهات - ميزة تحميل تعليقات القراء، وتحديث الأخبار والمكونات على مدار الساعة. - احتوائها على الأخبار ذات الطابع الخفيف وغير الرسمي وأحياناً الشخصي، وفي بعض الحالات الإشاعي أو النميمي .
--	---

(نشاط ١٢) الشبه بين الصحيفة الورقية والالكترونية هي انه كلاهما تحمل أخبار ومعلومات للمتلقين .أوجه الاختلاف أن الورقية لا توجد ميزة تحميل الفيديوهات أو التعليق

أهمية وسائل الإعلام

- وسائل الإعلام مهمة في حياة الأفراد والمجتمعات، إذ يعتمد عليها الأفراد والمجتمعات على نحو جوهري في معرفة ما يدور من حولهم وفي تلقي ونقل العديد من المعلومات والمعارف الأساسية.
- هناك من يذهب إلى أبعد من ذلك ويعتبر أن جميع وسائل الإعلام مهمة، فلكل منها شريحة سكانية تتابعها. بمعنى آخر:
 - هنالك من يحب **التلفاز** يجلس ساعات طويلة أمامه يتابعون الأخبار والمقابلات والمسلسلات وغيرها
 - هنالك من هو متعلق **بالصحف**، يشتريها كل صباح ويقرأ كل ما فيها، من الأخبار الرئيسية إلى الآراء والتقارير، ثم الإعلانات والوفيات
 - هنالك من يتابع **محطات الإذاعة** بنهم.
 - بالمقابل هنالك من لا يتابع أي منها أو من لا يتابعها باستمرار ويعتمد على وسائل التواصل الاجتماعي أو غيرها.
 - وهنالك من **يجزلون أنفسهم عن كل وسائل الإعلام** ويعتدونها غير مهمة، فهي لا تقدم ولا تؤخر من وجهة نظرهم

- رغم بروز وسائل غير وسائل الإعلام التقليدية في عالمنا المعاصر (مثل وسائل التواصل الاجتماعي والفردي)، فيطلق البعض على وسائل الإعلام مصطلح "السلطة الرابعة" لأهميتها، بمعنى أن لها "سلطة" أو تأثيراً كبيراً على الجماهير لأنها

هي الوسائل التي تنقل لهم الأحداث والأخبار والآراء والخطابات والتعليقات والتقارير، من ناحية، وتؤثر في فهمهم واستيعابهم للقضايا وتشكيل مواقفهم من العديد منها من ناحية أخرى. كما تقوم بدور متابعة وتغطية ونقد عمل السلطات الثلاث الأخرى والتأثير في الرأي العام.

(وهي بذلك تنضم إلى السلطات الثلاث الأخرى في أهميتها وتأثيرها: ألا وهي التنفيذية والتشريعية والقضائية.)

لوسائل الإعلام أهميتها التي لا يجب أن يستهان بها في التأثير على الرأي العام وتوجيه مساره، وعلى مواقف الأفراد والجماعات من القضايا المختلفة: السياسية والأمنية والاجتماعية والاقتصادية والصحية وغيرها.

السلطة الرابعة لأنها تأثير ملموس في المستخدمين + تؤثر في الفهم + تقوم بدور المتابعة + تؤثر في الرأي العام + تنقل العديد من المعلومات

مصادقية وسائل الإعلام

هل لوسائل الإعلام مصادقية؟؟

- نعم،،، لأن العديد من وسائل الإعلام تتمتع بمصادقية مقبولة إلى حد بعيد، كما أن بعض المكونات أو الأجناس الإعلامية تتمتع بدرجة جيدة من المصادقية كذلك.
- لا،،، لأن هنالك العديد من وسائل الإعلام التي تحرف الأخبار وتكيفها من أجل أن تتماشى مع مواقفها ورغباتها وأهوائها.

✓ **لا توجد وسيلة إعلام، مهما بلغت درجة مصادقيتها، تتمتع بمصادقية مطلقة.** فحتى تتمتع الوسيلة الإعلامية بمصادقية مطلقة لا بد لها من التمتع بموضوعية مطلقة، وهذا أمر مستحيل.

بالطبع التحلي بالموضوعية، بدرجة عالية أو درجة مقبولة، هو أحد أهم أسس العمل الإعلامي أو الصحفي. وهو هدف نبيل يسعى إليه عدد لا بأس به من وسائل الإعلام. لا بل إن بعضها يذكر هذا الأمر صراحة ووضوحاً المصادقية و"الموضوعية" و"الحقيقة" و"الصدق" و"تحري الدقة" أو غيرها من عبارات مرادفة كأحد أهم أهدافه. لكن قول الشيء هو أسهل من فعله، فحمل الشعار أمر سهل، لكن تطبيقه باتقان ليس بالأمر السهل، وذلك لعدة أسباب.

أولا هنالك مشكلة في موضوع "الحقيقة"

الحقائق العلمية الثابتة التي تصلح لكل زمان ومكان هي قليلة جداً، فالكثير من "الحقائق" العلمية تتغير ويثبت بطلانها مع مرور الزمن ومع الاكتشافات الحديثة.

مثل :: العديد من نظريات إسحق نيوتن، والتي ظلت لعقود طويلة تعد "حقائق علمية" بطلت صحتها عندما جاء علماء آخرون - ومنهم ألبرت آينشتاين، على سبيل المثال - بتجارب ومعارف جديدة أثبتت خطأها. والواقع أن الاكتشافات الحديثة والتكنولوجيا المتطورة سواء في علم الفضاء، أو علم الجينات، أو الطب، أو الغذاء تؤكد لنا أن "الحقائق" العلمية تتغير، وأنها في معظم الأحيان آتية ونسبية.

إذا كانت العديد من حقائق العلم تتغير وتتبدل مع مرور الزمن ومع ازدياد معارفنا وتطور أدواتنا البحثية، فما بالك في الآراء والتحليلات والقراءات والأطروحات والفرضيات التي تقدمها لنا وسائل الإعلام؟ ما تقدمه معظم وسائل الإعلام هو ليس علماً ولا حقيقة، إنما هي أنواع من الوصف أو الملاحظة أو السرد أو القراءة أو التحليل الفردي أو الجماعي التي هي في نهاية المطاف اجتهادات وطروحات قد تصيب وقد تخطئ بناءً على المنهجية المتبعة.

ثانياً، فالموضوعية ليست أمراً يسير التحقيق

فأي سرد أو خطاب تمرره وسائل الإعلام، يتأثر ب:

- ذاتية الأشخاص الذين يعدونه
- وبفلسفة المؤسسة الإعلامية، وبأغراضها وأهدافها.

ومهما حاول المرسل من أن يكون موضوعياً، فإننا نبقى بشراً يتأثر ما نكتبه أو نقوله بعواطفنا تجاه الأمور، وبقدرتنا العقلية التي تتفاوت من شخص إلى آخر وبمهارتنا الإعلامية والكتابية والخطابية، كما تتأثر بتجاربنا ومعارفنا وخبراتنا، ومعتقداتنا، ومواقفنا السياسية والاقتصادية والاجتماعية.

يذهب العديد من الدارسين إلى القول بأن الموضوعية هي في نهاية المطاف وهم لا وجود له. بعض وسائل الإعلام تقترب من الموضوعية أكثر من غيرها، وبعضها موثوق أكثر من غيره. ومع ذلك، فحتى الوسائل التي تتمتع بموضوعية عالية على نحو عام قد لا تخلو من إخفاقات و"ذاتية" في الطرح بين الفينة والأخرى، وأن لا وجود لموضوعية كاملة أو موثوق بها كلياً.

- وسائل الإعلام قد **ازداد** عددها زيادة هائلة في عصر ثورة المعلومات. في الماضي (أي لغاية نهاية الثمانينات من القرن الماضي) كان العدد أقل بكثير.

- ثم بدءاً من تسعينيات القرن أخذ العدد بالتزايد على نحو غير مسبوق. وهذه الزيادة تخلق صعوبات للمستقبل أو المتلقي من ناحية أخرى، فلا يستطيع الواحد فينا مهما بلغ من خبرة ودراية من الإلمام بالجهات التي تملك هذه الوسائل وبمعرفة القائمين عليها، وما أهدافهم وما فلسفتهم. وهذا يعقد قضية المصادقية والموضوعية.

- وترتبط المصادقية والموضوعية بملكية وسائل الإعلام. **القاعدة الأساسية هنا أن من يملك وسائل الإعلام يملك سلطة التأثير عليها والتحكم في ما يكتب أو يقال أو يعرض فيها.** فإذا كانت مملوكة:

- لدولة أو حكومة ما، فتلك الدولة أو الحكومة تؤثر على ما يقدم من خلالها.
- وإذا كانت مملوكة لمؤسسات عامة أو خاصة، أو حتى لأفراد، فهؤلاء يؤثرون عليها كذلك.

(جميع وسائل الإعلام بهذا المعنى مملوكة أو تابعة لجهة أو شخص ما)

- تقسيم وسائل الإعلام من ناحية ملكيتها إلى قسمين رئيسيين:

وسائل يملكها أشخاص.	وسائل تملكها مؤسسات (حكومية أو عامة - تملكها دول - أو خاصة - تملكها شركات -)
الوسائل التي يملكها أشخاص، كالصحف والمجلات، والمواقع الإلكترونية فهي في الغالب الأعم أقل صدقية من تلك التي تملكها مؤسسات، وبعضه لا يتمتع بأية صدقية على الإطلاق.	<ul style="list-style-type: none"> - بعض المؤسسات الحكومية قد تكون أكثر مصادقية ومهنية وخبرة من المؤسسات الخاصة. - وبعض المؤسسات الخاصة قد تكون أكثر مهنية وموضوعية واحترافاً من المؤسسات الحكومية. - بعض المؤسسات الحكومية هي وسائل للتعبير عن آراء الحكومات والدول التي تنتمي إليها، - وبعض المؤسسات الخاصة تعبر عن مواقف وآراء وفلسفات من يملكونها، وبعض مالكيها هم في الواقع حكومات

** لا بد للمستقبل من أن يدقق ويتمعن في كل مؤسسة على حدة

** في عقد الثمانينات من القرن الماضي عندما كانت السطوة للإعلام الحكومي، ظن الناس أن الإعلام الخاص سيكون أكثر صدقية وأنه سيكون إعلاماً مستقلاً ومحايلاً هدفه تقديم الحقيقة بتجرد. لكن بعد ظهور الإعلام الخاص بأعداد كبيرة تبين أنه لا يتمتع بالصفات المرجوة وأنه ملوك ومعظمه مسير وموجه وغير محايد أو موضوعي.

انظر نشاط رقم ١٨

تتفاوت مصداقية الاعلام بين جنس واخر

الخبر:

- وهو من أكثر الأجناس أهمية وأوسعها انتشاراً.
- والخبر هو سرد مقتضب لحدث ما (زيارة لزعيم دولة، مؤتمر مهم، اختراع علمي، احتجاجات ضد قرار ما، حرب أهلية أو حرب بين دولتين، إلخ)
- تتناقله وسائل الإعلام لأهميته للناس.
- يفترض في الخبر أن يكون صحيحاً لأنه وصف لشيء وقع فعلاً، ولا مجال فيه للتأويل أو التفسير.
- أكثر الأخبار مصداقية ودقة هي التي تنقلها وكالات الأنباء الدولية المعتمدة والتي طورت خبرة وسمعة مهنية عالية عبر السنوات، مثل **وكالة رويترز** و**وكالة الأنباء الفرنسية**، و**وكالة بتر الأردنية** وغيرها.
- إذا أردنا التأكد من خبر ما << فأول ما ننظر إلى مصدر الخبر
 - فإذا كان المصدر إحدى الوكالات المعروفة فهذا مؤشر أن الخبر صادق.
 - أما إذا كان المصدر وكالة أقل أهمية أو مصدراً مجهولاً، فوجب الحذر.
- (ومع ذلك فحتى الوكالات المعروفة يمكن أن تتسرع وتنقل أخباراً غير دقيقة أو غير صحيحة فنتراجع عنها)
- من أفضل الوسائل للتأكد من الخبر: تتبع الخبر في مصادر عدة.
- ولا ننسى أن هنالك بعض الاخبار الملفقة التي تنشرها بعض وسائل الإعلام التي تفتقر إلى المهنية.

التقرير:

- هو أيضاً واسع الانتشار ومهم للقراء والمشاهدين.
- وهو عبارة عن عرض مفصل لبعض الشئ لقضية اجتماعية أو اقتصادية أو سياسية أو تربوية أو غيرها، يقوم بها مندوب أو مراسل أو صحفي.
- ومصداقية التقرير تتناسب طردياً أو عكسياً مع مهنية وخبرة وموضوعية الشخص الذي يعده :
 - فإذا كان صاحب خبرة ويتمتع بمهنية عالية ورجاحة عقل فيكون التقرير أكثر مصداقية.
 - والعكس صحيح.
- ومن أكثر أنواع التقارير مصداقية هي التقارير الاستقصائية أي التي تعتمد على البحث والتنقيب ومقابلة العديد من ذوي العلاقة

الافتتاحية:

- ترتبط عادة بالصحف
- هي مقالة قصيرة تعبر فيها الصحيفة عن رأيها في قضية ما: سياسية، اقتصادية، اجتماعية.
- وتختلف عن مقالات الرأي التي يكتبها الأشخاص بأنها، وإن كتبت من قبل شخص ما (عادة المحرر) فإنها تمثل رأي الصحيفة والمؤسسة بشكل عام وليس رأي فرد بعينه في الصحيفة.
- مصداقية الافتتاحية وموضوعيتها تتصل بمصداقية الصحيفة وموضوعية طرحها. لكن من المهم تذكر أن الافتتاحية في نهاية المطاف هي مجرد تحليل أو عرض لقضية ما قد نقبله أو نرفضه.

مقالة الرأي:

- وهي المقالة التي يكتبها شخص ما ليعبر عن رأيه في قضية معينة.
- والمقالات (والتي يكتبها كتاب الأعمدة) جزء أساسي من مكونات الصحيفة ويتابعها القراء باستمرار لمعرفة آراء الكتاب ببعض القضايا التي تهمهم.
- تتفاوت المصداقية والموضوعية من كاتب إلى كاتب آخر حسب خبرتهم + مؤهلاتهم + تجردهم من المصالح الشخصية والانتماءات المختلفة.
- وغالباً ما يكون القراء حكماً موثقاً عن كتاب الأعمدة ويميزون بينهم بدقة لأنهم يقرؤون لهم أعمدة يومية أو أسبوعية باستمرار.

الإعلام التفاعلي

ينمو تأثير وسائل الإعلام التفاعلي بشكل متزايد وغير مسبوق ، وقد تجاوزت بلا شك الدور الإخباري لوسائل الإعلام التقليدية، وخلقت الأهم بتوفير التواصل والتفاعل بين الناس للمشاركة بأنفسهم وبمختلف مستوياتهم الثقافية في صنع الخبر و نشره بأقصى سرعة، لتجد وسائل الإعلام التقليدية نفسها مجبرة على من استنشاق نسيم الحداثة ومواكبة التطور المتلاحق في وسائل الإعلام الإلكترونية حتى لا تصبح جزءا الماضي.

وقد أكدت التغييرات التي شهدتها بعض الدول العربية قدرة الاعلام التفاعلي على التأثير :

- في تغيير ملامح الدول

- كما أنه قرع جرس الإنذار محذرا الإعلام التقليدي من الخطر المقبل

علل قرع الإعلام التفاعلي جرس الإنذار محذرا الإعلام التقليدي من الخطر المقبل؟

لأنه ببساطة يوجه دعوة مفتوحة للانحياز إلى "الكيورد" بدلا من الورق، خصوصا أن المؤشرات الإحصائية كلها تشير إلى استمرار هذا النوع من الإعلام الجديد القائم على تكنولوجيا الانترنت والهاتف المحمول .

في الإعلام التفاعلي ندخل إلى فضاء مختلف وعالم جديد، يكاد أن يتناقض، ربما ظاهريا مع الإعلام التقليدي.

أوجه الاختلاف/التناقض بين الإعلام التفاعلي و الإعلام التقليدي :

1. غير خاضع إلى أي بيروقراطية أو أسس أيديولوجية

2. مفتوح لكل توجه ومشاع لكل الناس

3. فالمعلومات والأخبار والتقارير وطريقة انتاجها وتصديرها لم تعد حكرا على مؤسسة ما

4. وهذا ما يجعل النواتج التي تتمخض عن هذه النشاطات الإلكترونية متباينة ومتضاربة أحيانا وفي كثير من الأحيان مشتته ورغم أن هذا النتاج الفوضوي قد يدفع المستخدمين والقراء إلى عدم الثقة فيها، إلا أن التقارير تشير أن أغلب الناس تستقى المعلومات والأخبار من المواقع الإلكترونية ومن شبكة الانترنت بشكل عام ، وهذه مفارقة عجيبة .

الإعلام التفاعلي :

هو عملية الدمج في أسلوب الإتصال والتواصل بين المرسل والمستقبل، إذ تكون المادة أو الرسالة هي محور هذا الدمج بغرض توصيل الفكرة أو الإقناع بها، او الاستدراك حولها، فالتفاعلية من أهم الخصائص التي اقتص بها الإعلام الإلكتروني بشكل مميز عن بقية وسائل الإعلام الأخرى .

كما يعرف أيضا على أنه مجموعة من الأساليب والأنشطة الرقمية الجديدة التي تمكننا من إنتاج ونشر واستهلاك المحتوى الإعلامي بمختلف أشكاله من خلال الأجهزة الإلكترونية (الوسائط) المتصلة أو الغير متصلة بالإنترنت.

❖ من أكثر المسميات شيوعاً في الإشارة عن الإعلام التفاعلي هو الإعلام الجديد أو الإعلام الرقمي أو مواقع التواصل الاجتماعي، وجميعها غير دقيقة.

- **الإعلام الجديد:** يشير إلى وسائل الإعلام التي ظهرت عبر شبكة الويب وهي لا تعد بذلك تسمية دقيقة لأن الحداثة هي مفهوم نسبي، فما هو جديد هذا العام سوف يكون قديماً في السنوات القادمة.
- **مواقع التواصل الاجتماعي:** فهي نفسها عبارة عن عدة فئات وهي تعد وسائل للتواصل وليست وسائل إعلامية كما أنها تحمل تطبيقات عدة منها خدمة البريد الإلكتروني، والمواقع التعليمية، والمواقع الخاصة بالشركات والمؤسسات التجارية، وليست كل الحسابات الموجودة تكون خاصة بمؤسسات إعلامية أو تقدم مضامين إعلامية.
- **الإعلام الرقمي:** وسائل الإعلام التي ظهرت فيها على شبكة الإنترنت ويستند إلى معيار أنه يميزها في الدور على نحو رقمي مقارنة بوسائل الإعلام التقليدية كالصحف والمحطات الإخبارية والإذاعية

ارتبط الإعلام التفاعلي الجديد بالتطورات شهدتها شبكة الإنترنت وخاصة الإمكانيات التفاعلية التي أتاحتها

.Web2.0

وكانت أبرز تطبيقاتها ما نشهده من شبكات اجتماعية وأدوات اتصال ومشاركة للمحتوى والأفكار والخبرات ومع تدفق التقنيات الإعلامية الجديدة ، فإن المفاهيم الإعلامية ونظم الاتصال الجماهيري أخذت أشكالاً جديدة وأجبرت الوسائل التقليدية على التكيف مع المتغيرات التي فرضتها شبكة الإنترنت والتي أصبحت من خالل معايير جديدة للاتصال الجماهيري.

أشكال الإعلام التفاعلي :

1. المواقع الإعلامية على شبكة الإنترنت: وهي مواقع تختص بالأحداث ونقلها و عادة ما تحتوي على أخبار متنوعة ومقالات رأي، وتتميز بالسرعة في نقل الحدث سواء الدولي أو المحلي. وهناك مواقع الكترونية لفضائيات أو مواقع لشبكات قنوات فضائية.

2. الصحافة الإلكترونية : وهي خدمات النشر الصحفي عبر مواقع الشبكة وغالبا ما تكون تحتوي النسخ الإلكترونية أشكالا إعلامية متعددة مثل الخبر والتقرير والتحقيق والرسم الكاريكاتوري، وتمتاز عن الصحافة الورقية بعنصر الجذب الذي أتاحتها التكنولوجيا مثل الألوان والصور والمؤثرات الصوتية .

3. الإذاعة الإلكترونية : وهي خدمات البث الحي على الإنترنت كالعديد من الإذاعات المحلية والإقليمية والدولية، واصبح بالإمكان الاستماع الى أي إذاعة لها موقع الكتروني من خلال البث المباشر.

4. القنوات التلفزيونية الإلكترونية : وهي قنوات أتاحت لمتابعيها خدمات البث الحي المباشر على الإنترنت وهي تخدم من لا يمكنهم التقاط ترددات الأقمار الصناعية.

5. خدمات الأرشفة الإلكترونية

: وهي نسخ إلكترونية من الأرشفة الورقية وغيره من المواضيع الهامة.

6. الإعلانات الإلكترونية : وهي خدمات النشر الإعلاني على الإنترنت وهي

متعددة وموجودة في كالموقع الكتروني تقريبا وتنشر هذه الإعلانات بالتعاقد مع الشركات التي ترغب بالتسويق لمنتجاتها.

7. المدونات : يعد التدوين من أهم الخدمات التي ظهرت على شبكة الإنترنت بالإضافة الى كونها وسيلة للنشر والدعاية والترويج للمشروعات والحملات الإضافية.

8. قنوات التواصل الاجتماعي (فيسبوك ، تويتر، انستجرام، سناب تشات) للتواصل مع البشر في كافة انحاء العالم عبر شبكة الإنترنت.

9.خدمات الهاتف الجوال: وخاصة الهواتف الذكية التي تحتوي على برامج دقيقة ووسائط متعددة تمكن من الإنفتاح على العالم بمجرد الإتصال بشبكة الإنترنت. وتشمل البث الحي على الهاتف المحمول ورسائل

MMS، SMS ومقاطع الفيديو

خصائص الإعلام التفاعلي

مع أن الإعلام الجديد يتشابه مع لإعلام القديم في بعض جوانبه، إلا أنه يتميز عنه بالعديد من السمات التي يمكن إيجازها بما يأتي :

1. التفاعلية : وتطلق هذه السمة على الدرجة التي يكون فيها للمشاركين في عملية الاتصال تأثير في أدوار الآخرين وباستطاعتهم تبادلها، ويطلق على ممارستهم الممارسة المتبادلة أو التفاعلية ، هناك سلسلة من الأفعال الاتصالية التي يستطيع الفرد(أ) أن يأخذ فيها موقع الشخص (ب) ويقوم بأفعاله الاتصالية. المرسل يستقبل ويرسل في الوقت نفسه وكذلك المستقبل. ويطلق على القائمين بالاتصال لفظ

مشاركين بدلا من مصادر. وبذلك تدخل مصطلحات جديدة في عملية الاتصال مثل الممارسة الثنائية، والتبادل، والتحكم، والمشاركين.

2. **تفتيت الإتصال:** وتعني أن الرسالة الاتصالية من الممكن أن تتوجه إلى فرد واحد أو إلى جماعة معينة وليس إلى جماهير ضخمة كما كان في الماضي. وتعني أيضاً درجة تحكم في نظام الاتصال بحيث تصل الرسالة مباشرة من منتج الرسالة إلى مستهلكها.

3. **اللاتزامنية:** وتعني إمكانية إرسال الرسائل واستقبالها في وقت مناسب للفرد المستخدم، ولا تتطلب من المشاركين كلهم أن يستخدموا النظام في الوقت نفسه في نظم البريد الإلكتروني ترسل الرسالة مباشرة من منتج الرسالة إلى مستقبلها في أي وقت دون حاجة لوجود المستقبل للرسالة.

4. **قابلية التحويل:** وهي قدرة وسائل الاتصال على نقل المعلومات من وسيط إلى آخر، كالتقنيات التي يمكنها تحويل الرسالة المسموعة إلى رسالة مطبوعة وبالعكس.

5. **الشيوع أو الانتشار:** ويعني به الانتشار المنهجي لنظام وسائل الاتصال حول العالم وفي داخل كل طبقة من طبقات المجتمع، وكل وسيلة تظهر تبدو في البداية على أنها ترف ثم تتحول إلى ضرورة، نلمح ذلك في جهاز الفيديو وبعده التلفاز عالي الوضوح والتلفاز الرقمي والتلفاز ذو الشاشة البلازمية والسينما المنزلية. وكلما زاد عدد الأجهزة المستخدمة زادت قيمة النظام للأطراف المعنية كلها.

إشكاليات الإعلام التفاعلي :

ويواجه العالم التفاعلي بعض الإشكاليات في انتشاره منها على سبيل المثال لا الحصر :

- صعوبة الوثوق والتحقق من المحتوى من صحة ومصداقية البيانات والمعلومات التي تحويها بعض المواقع في ظل الحاجة إلى تعزيز التواصل للقدرة الثقافية والتعليمية للمتلقي.
- ضعف الضوابط الضرورية لضمان عدم المساس بالقيم الدينية والمعتقدات والموروثات الثقافية للمجتمعات.
- ضعف السيطرة على نشر العنف والتطرف والجنس والإرهاب
- عدم التوازن بين حجم ونوعية الرسائل الإعلامية الموجهة وبين استعداد المتلقي لها في ما يتعلق بالرأي والرأي الآخر.
- تفتيت دائرة التلقي ، والتركيز على مخاطبة الأفراد والجماعات الصغيرة وفق الميول والاحتياجات الفردية.
- انتهاك النشر والملكية الفكرية وحرية الإبداع
- ارتكاب الجرائم الإلكترونية وانتشارها بصورة واسعة باستخدام التقنية الحديثة .
- صعوبة الحفاظ على أمن الوثائق والمعلومات في ظل تطور وسائل التقنية في اختراق المواقع والخصوصية للمحتوى في الإعلام التفاعلي.

المسؤولية الأخلاقية :

إن حدود مسؤوليتنا تبدأ من إدراكنا للصالح العام المتمثل في عدم تجاوز القوانين، وأن لا نلحق الضرر بمصالح الآخرين أو الإساءة لهم إن العالم الافتراضي يتيح لنا فرصة ثمينة لإنتاج محتوى ما، أو المشاركة في محتوى ينتجه مستخدمون آخرون، وهذا الأمر قد يوقعنا في أخطاء جسيمة إذا ما تخلىنا عن أخلاقيات النشر وأهمها :

- تجنب انتهاك الخصوصية أو التدخل في الحياة الخاصة للأفراد أو الحياة الخاصة للسياسيين والمشاهير مالم تكن الأخبار تعني الصالح العام وبشكل واضح عبر الشبكات وعدم انتهاكها بأي طريقة من الطرق.

-تجنب التشهير، يحظر نشر معلومات أو صور أو وثائق أو بيانات تعود للآخرين قد تسبب لهم أذى ماديا أو معنويا , أي نشر أو ترويج لاتهامات دون أدلة ثابتة أو قطعية، قد يصل إلى حد الجريمة التي يعاقب عليها القانون.

-يلتزم المستخدم وشركات الاتصال بالمحافظة على أسرار المستخدمين الآخرين وحقوقهم في النشر، وعدم التجسس عليهم تحت أي ذريعة، باستثناء المستخدمين الذين يشكلون تهديدا فعليا للمجتمع والأمن القومي والقيم الاجتماعية العامة

-احترام الكرامة الإنسانية فعليا مراعاة كرامة الآخرين من الأحياء والأموات، يتطلب ذلك احترام كرامة الأموات والامتناع عن نشر صور جثث الأموات أو الدماء أو الأشلاء ومراعاة احترام مشاعر ذوي الضحايا. والامتناع عن نشر أو وصف أوضاع إنسانية مهينة، أو تعريض أشخاص إلى الإهانة والحط من قيمتهم أو السخرية من أوضاعهم أو ثقافتهم. بالإضافة الى الامتناع عن نشر صور أو وصف للأشخاص في لحظات الضعف الإنساني مثال حالة الأمهات أو الأباء من ذوي الضحايا في لحظات خاصة مثل تلقي خبر وفاة ما أو لحظات الصدمة.

- تكون مسؤولية الاستخدام الأمثل لشبكات التواصل الاجتماعي من قبل الشباب مسؤولية مشتركة بين الجهات القانونية والأسرة لأجل بناء وتعزيز الثقافة الإجتماعي في التعامل مع وسائط الإعلام التفاعلي.

يعد التثبت من سالمة المعلومة وصدقها الضابط الأخلاقي الأهم في نشر المعرفة أو المعلومة أو الخبر.

-يحظر اختراق حسابات الآخرين أو محاولة اختراقها، لما يمثله هذا السلوك من دناءة وتجاوز من قبل المخترق على حقوق وخصوصيات الآخرين، فضلا عن تنافيه وأبسط القيم المجتمعية.

-حظر سرقة الصور أو المنشورات والروابط من الحسابات ونشرها دون اتباع السياقات المعمول بها في الاقتباس والمشاركة

- التزام الأمانة والمصادقية في النشر و عدم الخروج عن الحدود الأخلاقية والقانونية في التواصل، والمحافظة على الاداب العامة -تفضيل عدم استخدام الأسماء المستعارة في الحسابات على شبكات التواصل الاجتماعي .

- التركيز على نشر المعرفة والمعلومات الثقافية والأخلاق الفاضلة و نشر القيم الإنسانية العامة .

- يحظر استخدام السب والذم أو القذح تجاه الآخرين أو أديانهم أو قبائلهم، أو أصولهم العرقية، ومن يخالف ذلك يتحمل المسؤولية القانونية والاجتماعية بصورة كاملة.

- تجنب خطاب الكراهية وكل ما يسيء للآخرين كما يحظر نشر المنشورات التي تتضمن الدعوة الى الطائفية او التطرف والارهاب والعنصرية، أو انتهاك القوانين المقررة محليا ودوليا، احذر أن ترتكب جريمة قانونية أو أخلاقية بنشر الكراهية بمجرد الإعجاب أو المشاركة في محتوى أنتجه آخرون.

التربية الإعلامية

:Media Literacy (ML)

هي القدرة على الوصول إلى الرسائل الإعلامية وتحليلها وتقييمها وإنتاج المحتوى والمشاركة من خلاله، وتشمل الكلمات والرسوم المطبوعة، والصوت، والصورة الساكنة والمتحركة التي يتم تقديمها عن طريق أي نوع من وسائل الإعلام .

يشتمل مفهوم التربية الإعلامية:

-الوصول إلى وسائل العالم بمختلف أنواعها (الصحافة والمجلات، الإذاعة، التلفزيون، الصحافة الرقمية).

- فهم وسائل الإعلام المعاصرة وآلية عملها والقوى التي تؤثر فيها
- القدرة على تحليل وتقييم المحتوى الذي تقدمه وسائل الإعلام
- القدرة على المشاركة من خلال إنتاج المحتوى

التربية الإعلامية مهمة للجميع

تزداد أهمية التربية الإعلامية بفعل ازدياد تأثير وسائل العالم واتساع نطاق التعامل معها وتعدد مصادر المعلومات بفعل تكنولوجيا المعلومات، ولهذا تبدو الحاجة مهمة للجميع للتربية الإعلامية من أجل :
الحماية من التأثيرات السلبية لوسائل الإعلام إذ إن وسائل الإعلام لا تتمتع بالبراءة دائما ، باعتبار العالم سلاحا ذا حدين.
بناء وعي لدى أفراد المجتمع وجعلهم أكثر مناعة ذاتية وسيطرة على تأثيرات وسائل الإعلام .
بناء قدرة إيجابية لدى الأفراد في التفكير النقدي ومهارات التحليل للرسائل الإعلامية .
تمكين مختلف فئات المجتمع من استخدام تقنيات تكنولوجيا المعلومات والمشاركة من خلالها بشكل إيجابي.
خلق الوعي لدى الأطفال واليافعين والأجيال الجديدة تجاه الرسائل الإعلامية المتعددة والمتنوعة التي يتعرضون لها.
تمكين الشباب والاطفال من التعاطي مع الرسائل الإعلامية الإيجابية التي تنمي خبرتهم في مجال حقوق الإنسان والديمقراطية والديمقراطية الفاعلة ونبذ العنصرية والتمييز .
تنمية المشاركة الإيجابية من خلال أدوات الاعلام الرقمي للطالب واليافعين من أجل مساعدتهم في إنشاء محتوى والوصول إلى المعلومات.

القاعدة الذهبية في التلقي :

يجب أن نتعامل بحرص وذكاء مع كل وسائل الاعلام تقليدية أم تفاعلية، خاصة كانت أم عامة، أم مملوكة لأشخاص، ونحكم عقولنا فيما نسمع أو نقرأ أو نشاهد، وأن نقارن ونبحث ونحلل حتى نكون رأينا المدروس. تحقق قبل أن تصدق

التعامل مع وسائل الإعلام

- ما دام الهدف الأساسي من وسائل الإعلام هو نقل المعلومة أو الفكرة للمستقبل أو المتلقي بهدف التأثير على رأيه في القضايا وموقفه منها من ناحية، وعلى معلوماته وثقافته من ناحية أخرى، أو لمصلحة مالية أو غيرها؛ وما دامت وسائل الإعلام بأجناسها المختلفة لا يمكن أن تتسم بالمصادقية والموضوعية التامتين <<

فوجب علينا الحذر من أخذ أي شيء يرد في وسائل الإعلام على علاته، إذ لا بد لنا

- من استخدام عقولنا من ناحية ومقدرتنا على التحليل والمقارنة والقراءة بين السطور .
- والتأكد من مصادر المعلومة أو أصحابها قبل تشكيل موقف منها أو قبولها.

قديمًا قيل: "لا تصدق كل ما تسمع". وهذا المبدأ ينطبق على الإعلام الذي فقد الكثير منه انتماءه لمبادئ المهنة وأخذ ينشد الشعبية وجذب انتباه الجمهور بالإثارة والمبالغة وتحريف الحقائق بهدف تحقيق مآرب مختلفة.

باختصار وسائل الإعلام نعمة ونقمة في آن واحد.

- هي نعمة لأنها تزودنا على نحو غير مسبوق بمعلومات مهمة وتحليلات وآراء عن العالم الذي نعيش فيه بقطاعاته المختلفة، السياسية والاقتصادية والاجتماعية وغيرها
- وهي نعمة إذا ما أحسنّا التعامل معها، وحكمنا عقولنا ومهاراتنا التحليلية في التعاطي مع الكم الهائل من المعلومات والتميز بين الغث والسمين.

(لا بد من أن نكون أذكياء محنكين إزاء ما نقرأ ونسمع ونشاهد، ولا نأخذ الأمور على علاتها.)

- هي نقمة لأن العديد من وسائل الإعلام غير موثوقة فيما تقدم، فهي إما منحازة إلى جهات معينة أو تتبنى أجندات خاصة أو تسعى للربح بأي ثمن. ومن هنا فإن البعض يطلق على هذا النوع من وسائل الإعلام اسم الصحافة الصفراء هي حقاً سلاح ذو حدين ولا بد لنا من تهيئة أنفسنا لاستخدامها على النحو الأمثل من أجل أن تكون نعمة لنا لا نقمة علينا.

(القاعدة الذهبية في التلقي : يجب أن نتعامل بحرص وذكاء مع كل وسائل الإعلام، خاصة كانت أم عامة، أم مملوكة لأشخاص، ونحکم عقولنا فيما نسمع أو نقرأ أو نشاهد، وأن نقارن ونبحث ونحلل حتى نكون رأينا المدروس. تحقق قبل أن تصدق).

انتهى الملخص ٨٨

ملخص مهارات التواصل
مهارات العرض واللقاء



**** الملخص عبارة عن قسمين : قسم فيه مفهوم الخطاب + عناصر الخطاب + سمات الخطيب + سبب القاء الخطابات والقسم الأخر عبارة عن خطوات اعداد الخطابات**

الاتصال الإنساني عملية تفاعل اجتماعي بين (مرسل ومستقبل) أو (مستقبلين أو متلقين) يتم فيها تبادل الأفكار ، والمشاعر ، والمعلومات ، والخبرات ، والمعاني من خلال << الكلمة المنطوقة والمكتوبة والاشارات ولغة الجسد .
وبما أن الإنسان مدني بالطبع فلا بد له من مخاطبة الآخرين والتفاعل معهم في البيت والحارة والسوق والشارع والمسجد والجامعة والمصنع لتحقيق التعارف والتفاهم والتشارك والتعاون معهم من أجل إشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.

عناصر الخطاب

نفس عناصر الاتصال
المرسل : الخطيب
الرسالة : الخطاب
الوسيلة : الكمبيوتر، الصحافة، الاذاعة، التلفزيون، شبكات التواصل الاجتماعي
المتلقي : المتلقي
الاستجابة او التغذية الراجعة : ردود افعال الجمهور الايجابية والسلبية على محتوى الخطاب
التأثير: تغيير معلومات واتجاهات وسلوكيات المتلق
انظر نشاط ١ (صفحة ١٣٤)

الخطاب : حديث موجه من (شخص) إلى (متلقي) أو متلقين حول موضوع ما بهدف تغيير معلوماتهم واتجاهاتهم وسلوكهم؟
وقد يكون الخطاب سياسياً أو دينياً أو اجتماعياً أو صحفياً أو إذاعياً أو تلفزيونياً أو إلكترونياً.



لماذا نلقي خطابات ومحاضرات وعروض على الجمهور؟

- التعليم
- التوعية
- التدريب
- مناسبات تكريم الآخرين على انجازاتهم
- الوعظ والارشاد
- تسويق الأفكار
- التحفيز
- تسويق المنتجات
- نقل الخبرات للآخرين
- كسب الاتباع والمؤيدين
- استذكار أحداث التاريخ
- الحصول على العلامات
- عرض الافكار في حلقات النقاش
- الحصول على جوائز
- توضيح الأمور
- الحصول على عمل
- مناقشة رسائل الماجستير أو الدكتوراه
- خطبة عروس
- تزويد الجمهور بمعلومات جديدة عن الكون
- لتكريم الآخرين على انجازاتهم
- الاحتفال بالمناسبات الدينية والوطنية والسياسية والعالمية

سمات شخصية الخطيب الناجح والصادق والمؤثر على الجمهور

- ✓ لديه معرفة عميقة بموضوعه
- ✓ لديه لياقة في مخاطبة الجمهور
- ✓ عارف بنفسه أولاً ، وجمهوره ثانياً
- ✓ ملتزم بوقت ومدة خطابه
- ✓ قادر على التعامل مع الجمهور المعادي له واحتوائه
- ✓ دبلوماسي يحرص على استمرار التواصل بينه وبين جمهوره
- ✓ فصيح اللسان
- ✓ صاحب حجة ومنطق قويين
- ✓ متحمس لموضوعه
- ✓ لديه المقدرة للإجابة على الاسئلة الصعبة
- ✓ متفاعل مع جمهوره
- ✓ لديه ثقة بالنفس
- ✓ شخصية جذابة

أنواع الخطاب :

■ الخطاب القرآني

- يعتبر القرآن الكريم احد أهم و أقدم الخطابات الذي يتميز بكلماته و جملة البلاغية المفردة
- فيه العديد من الأحكام و القوانين التشريعية الدينية
- كلامه ثابت موحد، لا يترجم إلى لغات أخرى و انما تفسر دلالاته
- غير قابل للتعديل أو التغيير و هناك قواعد و أصول لقراءته

■ الخطاب النفعي أو الإيصالي

- رسالة بعبارة مباشرة دون مراعاة القواعد أو القوانين
- تخرج حسب سجية مراسلها بشكل عفوي غير متكلف

■ الخطاب الشعري

- يبني على أصول و أسس أدبية و علمية بناءً على قواعد لغوية مدروسة
- كلمات ذات إيقاع جميل على الأذن
- تهدف إلى إيصال فكرة الشاعر أو الأديب إلى الجمهور

■ الخطاب الإشهاري

- الخطاب الذي تتبعه الشركات أو المؤسسات التجارية للترويج عن بضائعها
- تتبع أسلوب التأثير بطريقة غير مباشرة من قبل البائع على المشتري استخدام عبارات اقناعية و تشجيعية
- لوصف السلعة مع ذكر الميزات و الفوائد التي تعود بها على المستهلك
- تكون على شكلين الإعلانات المطبوعة في المجلات أو في الشوارع التي تتميز بتصاميمها و ألوانها الجذابة او
- الإعلانات المسجلة يتم عرضها على شاشات التلفاز أو إذاعات الراديو ترفق معها عادة الموسيقى

■ الخطاب الصحفي

- فن لغوي يعتمد على الوصف و التفسير و النقد
- نتاجاً للغة و التواصل مع الآخرين و المعرفة بما يحيط بالكاتب
- وصف الوقائع و الأحداث الجارية في المجتمع وفق بناء منسق يتكون من الخط و الصورة و الصوت
- يتعدد إلى خطاب صحفي مكتوب أو مسموع

■ الخطاب السياسي

- يصدر من رجال السياسة
- موضوعي يهدف إلى تقديم الاقتراحات و الحلول لتحسين الأوضاع
- تدعو المتلقي إلى الإقناع بهذه الاقتراحات من خلال عبارات اقناعية تتخللها البراهين و الحجج

تعتبر الخطابة من الفنون الهامة التي تتعامل مع الجانب العقلي والعاطفي للإنسان، فهي فن الإقناع والاستمالة؛ لأنها تُركز على العاطفة بصورة واضحة وهي الاتصال بالآخرين من جهة واحدة فالخطيب يوصل مجموعة من المعلومات والمفاهيم للجمهور المستمع له بأسلوب مقنع ومؤثر ولذلك فإن الإقناع والتأثير يعتبران أهم غاية في الخطابة والمحور الرئيسي له.

يقول زيغ زغيلر أحد أبرز المتحدثين في العالم: " لو قدر لي أن أفقد كل مواهبي وملكاتي وأن أحتفظ بواحدة فقط ، فمن أتردد أن تكون هذه هي القدرة على التحدث والإلقاء ، لأنني من خلالها سأستطيع أن أسترد البقية الباقية"

خصائص الخطابة :

1. الإقناع بالدليل واستخدام الحجة الواضحة
2. البعد عن التضليل والعبارات الغامضة
3. السهولة التامة والوضوح في نص ومحتوى الخطبة -
4. استخدام أسلوب المجاز في نقل رسالة الخطبة إلى الجمهور -
5. اجتناب التكلف و التصنع قدر الإمكان -
6. التوسط بين الإيجاز والإطناب والتنوع في الصيغ المستخدمة في الخطبة -
7. الجنوح إلى الوضوح الذي يبين قصد الخطيب من خطبته

مراحل التعامل مع المحاضرة او الخطبة

- مرحلة ما بعد العرض
- (الاسئلة والتحية والتقييم)

المرحلة الثالثة

- مرحلة العرض او اللقاء
- (اللقاء ومتابعة الحاضرين)

المرحلة الثانية

- مرحلة ما قبل العرض
- (التخطيط والتحضير واعداد المادة)

المرحلة الاولى

التخطيط والتحضير

تحضير مادة الخطاب :

يجب اتباع الخطوات الآتية لجمع المادة الخام لكتابة الخطاب:

أولاً: جمع المعلومات من الكتب والمجلات والموسوعات ومقابلة الأشخاص والمواقع الالكترونية ومن مصادرها. وللمعلومات مستويان من المصادر هما:

- المصادر الأولية: أي اخذ المعلومة من صاحبها مباشرة مثل المقابلات والمقالات التي كتبها والأبحاث التي أجراها والكتب التي ألفها.
- المصادر الثانوية أي الحصول على المعلومة من مصادر نقلت عن المصدر الأول

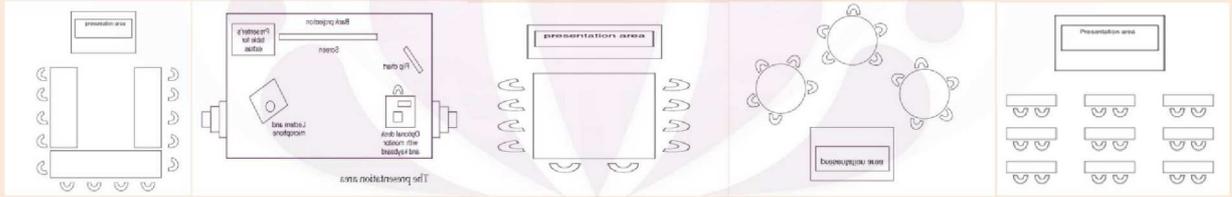
ثانياً: تصنيف وتحليل المعلومات واختيار المعلومات التي تخدم خطابك

ثالثاً: العمل على توفير البيئة الآمنة والمريحة للجمهور عن طريق اختيار الوقت المناسب والمكان المناسب لهم من حيث المساحة والكراسي والطاولات وأشكالها والتكييف والضيافة، والأجهزة اللازمة لعرض الخطاب من جهاز كمبيوتر وشاشة وجهاز عرض شفافيات

- ١- اختيار الموضوع (الفكرة او الرسالة الاتصالية التي يجب إيصالها للجمهور).
- ٢- تحديد الهدف من العرض أو الخطاب.
- ٣- تحديد الجمهور المستهدف.
- ٤- المدة الزمنية
- ٥- تحديد الزمان
- ٦- تحديد المكان.
- ٧- تحديد الأجهزة المطلوبة.
- ٨- الكلفة

أهم اشكال الطاولات التي تستخدم عادة في المناسبات

المختلفة التي من شأنها أن تسهم في التفاعل بين الخطيب أو المحاضر:



الهدف الرئيس للخطابات بشتى أشكالها هو تعديل او تغيير معلومات واتجاهات وسلوك الجمهور تجاه فكرة ما إيجابياً أو سلبياً.

بشكل عام فإن الخطابات تهدف إلى تعليم الناس، وتوعيتهم، وتنقيتهم، وحفزهم للعمل، وتسويق أفكارهم، وإقناعهم لدعم شخص أو فكرة أو حزب أو جماعة، أو دين ما من أجل كسب مؤيدين جدد وتقوية الأتباع

تحديد أهداف الخطاب :

- تزويد الجمهور بمعلومات جديدة.
- الإقناع.
- تعزيز اتجاهات الجمهور أو تغييرها.
- تسليئة الجمهور.
- تحفيز الجمهور للقيام بعمل ما.
- رفع المعنويات

تحليل الجمهور

يجب أن تعرف المعلومات الآتية عن جمهورك لأنها سبيلك للنجاح في إيصال رسالتك لهم

- أديانهم
- أعمارهم
- لغاتهم ولهجاتهم
- تعليمهم
- ثقافتهم
- جنسهم
- عددهم
- مدى معرفتهم بالموضوع (خبراتهم)
- المعلومات التي يحتاجونها
- اتجاهاتهم نحو الموضوع
- اتجاهاتهم نحوك
- مدى حاجتهم للاستماع لموضوعك
- أهمية الموضوع لهم
- نظرتهم لشخصك

معرفة الخلفيات التعليمية والاجتماعية والثقافية والدينية للجمهور تساعدك على صياغة الرسالة الاتصالية المفيدة لهم وبالتالي كسب قلوبهم وعقولهم.

عند **تحليل الجمهور** يجب على الخطيب ان يكون على معرفة ب:
القيم والمبادئ التي يحملها الجمهور المستمع، ومدى الثقافة التي
يتميزون بها، ودرجة العلم التي هم بالغوها، وأهمية الموضوع بالنسبة
لهم، و إن كان سيتترك صدى لهم ام لا كذلك عليه الإحاطة
بالمشكلات، فالقاعدة تقول **"شكل حديثك حسب جمهورك"** .

و عدد الجمهور له دور مهم في تحديد الطريقة التي يتبعها الملقى في
لقائه فإن كان **عدد الجمهور قليل**، فهذا يعني ان الانتباه سيكون أكثر،
والأمثلة والأسئلة التي يستعملها الملقى ستكون مباشرة، والاتصال بها
يكون عن طريق العين، أما إن كان **العدد كبيرا**، فحدث السرحان
والهمس مع الجار سيكون واردا والتشتت موجود وفي هذه الحالة
على الملقى ان يربط النقاط ببعضها ويعمل على تكرار النقاط المهمة
ولكن بطريقة مختلفة للحفاظ على تركيز الجمهور وحضور انتباهه
الذهني .

المدة الزمنية :

عندما قالوا قديما (الوقت كالسيف أن لم تقطعه قطعك) لم يكونوا يعلمون بأن هذا القول سيمس الخطباء والمحاضرين
بالدرجة الأولى وكأنهم هم المعنيون به. ذلك أن الوقت الذي يدي الخطيب هو في الحقيقة أثنى ما لديه. ولا سيما لحظة
لقاءه بالجمهور فهو الفرصة الوحيدة كي يثبت وجوده ويحقق هدفه

وهناك بعض الأمور المهمة ال بد من مراعاتها عند تحديد المدة الزمنية

للحديث ومنها:

- **أوجز ما استطعت**
- **توقف عندما تنتهي من الموضوع، ولا تتكلم لتملأ الوقت فقط**
- **لا تزد على الوقت المخصص لك وحاول الانتهاء قبل الوقت فذلك أفضل من الزيادة عليه**
- **حاول جمع النقاط المتشابهة في نقطة رئيسية واحدة، لأنه كلما زادت النقاط كلما قل الفهم**
- **توقف فورا إذا طلب منك أحد الأفراد فترة راحة**

تحديد الزمان والمكان

كثيرا ما يؤثر الزمان والمكان في نوعية الخطبة التي نختارها، فقد تختلف طريقة تحضيرك وتخطيطك للخطبة تبعا للزمان و المكان، فقد
يكون المكان قاعة مغلقة أو في الهواء الطلق أو في المسجد أو في المدرسة فهنا يجب مراعاة الزمان لكل مكان

تحديد الأجهزة المطلوبة

تحديد الاحتياجات من الكراسي والطاولات والتكييف والضيافة، والأجهزة اللازمة لعرض الخطاب من جهاز كمبيوتر وشاشة وجهاز
عرض شفائيات.

كتابة الخطاب

أي كتابة مسودة الخطاب باستثمار المعلومات التي تم جمعها مسبقاً من مصادرها الأولية والثانوية

أجزاء الخطاب :

مقدمة الخطاب	جسم الخطاب	خاتمة الخطاب
<ul style="list-style-type: none"> • هي دعوة المتلقين للاستماع والانصات ومتابعة خطابك، وتخصص لها ٥ % من وقت الخطاب. وتشتمل المقدمة على <ul style="list-style-type: none"> - عنوان مثير للاستغراب أو الإعجاب أو الدهشة. - مقدمة قوية تعطي انطباعاً قوياً عن الموضوع - مقدمة قصيرة تجذب الاهتمام. - مقدمة تطرح سؤالاً أو مشكلة تبحث عن حل. - نتيجة مبهره لبحث ما. 	<ul style="list-style-type: none"> • المحتوى (المعلومات، الأمثلة، الإحصاءات، الشرح، التفسير، الحقائق والنقاش). • وهو أهم جزء من الخطاب لأنه يحمل الرسالة الاتصالية التي يرغب الخطيب أن يوصلها للجمهور، • وعادة يخصص له ٨٠ % من وقت الخطاب. وكذلك يشتمل جسم الخطاب على الأفكار أو النقاط الرئيسية التي وردت في نص الخطاب، والنقاط الفرعية اللازمة لدعمها 	<ul style="list-style-type: none"> • ملخص الخطاب ويعطى ١٥ % من وقت الخطاب إن كان هناك فترة أسئلة وأجوبة. • وإلا يعطى ٥ % من الوقت فقط. وتكون على شكل تلخيص للأفكار الرئيسية التي تضمنها الخطاب وتوصية للجمهور للقيام بعمل ما .

بعد الانتهاء من كتابة مسودة خطابك << يجب تحريرها لغوياً وعلمياً وفكرياً مستعيناً بأصحاب الخبرات في المجالات اللغوية والعملية والفكرية. أيضاً، من المفيد أن تتمرن على إلقاء النسخة المحررة من خطابك: "فالمران يعلم الإتقان": تمرن على إلقاء خطابك أمام أصدقاء أو مسجل أو كاميرا أو مرآة أو جهاز خلوي، ومن ثم قيم نفسك لمعرفة نقاط القوة أو الضعف في خطابك وشخصك قبل أن تقف أمام الجمهور.

(انظر مثال صفحة ١٤٤ + نشاط رقم ٣ صفحة ١٤٦)

طرق كتابة الخطابات

- ✓ التسلسل التاريخي للأحداث والأماكن والأشياء: الكلام عن الجامعة الأردنية منذ تاسيسها إلى الآن
- ✓ نمط المساحة الجغرافية: شرق وغرب وشمال وجنوب، أو الكليات الجامعية وأقسامها
- ✓ الأهم فالمهم: الكلام، الشئ، أم الشخص. المهم فالأقل منه أهمية
- ✓ من العام إلى الخاص: كأن تتكلم عن الفقه الاسلامي بشكل عام ثم تحصر خطابك في فقه العبادات فقط
- ✓ المعروف أو المألوف إلى الشئ غير المألوف أو المعروف: الكلام عن الاختراعات الجديدة أو الأمراض الطارئة أو الحقائق العلمية

الخطوة الخامسة: تصميم شرائح الحاسوب

أهم فوائدها <<

- تساعدك على جذب انتباه الجمهور
- جاذبية الألوان والخطوط
- تساعد الجمهور على فهم الرسالة
- بسيطة التصميم
- فيها تنوع
- سهولة رؤية محتواها لأنها كبيرة الحجم
- تعزز أفكارك
- واضحة الخطوط والمعالم
- تساعدك على إقناع الجمهور
- متنوعة المحتوى من أرقام وصور ورسومات
- توضح الأفكار المعقدة للجمهور
- مرقمة تسلسلياً مما يساعد المحاضر على عرض أفكاره بطريقة منطقية

إرشادات لتصميم محتوى الحاسوب المؤثرة على الجمهور (من حيث المحتوى والشكل

التي من شأنها جذب الجمهور وامتاعهم وتعزيز افكارك وايصال رسلتك للجمهور باسهل الطرق) << افعل ما يلي :

- ضع ٧ أسطر على الاكثر في الشريحة الواحدة
- استخدم اللون الاسود أو الازرق الغامق أو البنفسجي الغامق على خلفية بيضاء
- مدة عرض الشريحة تتراوح من دقيقة إلى دقيقتين بالحد الأقصى
- استخدم مقاطع صوت وفيديو قصيرة
- يمكنك الجمع بين الصورة والصوت والفيديو في شريحة واحدة
- استخدم حجم الحرف المناسب لجمهورك: ٢٠ - ٣٠
- ضع الأرقام الإحصائية في رسومات وصور وجداول يسهل على الجمهور فهمها
- ضع ٧ كلمات واضحة وقوية ومعبرة في كل سطر
- ضع صوراً ورسومات ورموز وجداول واضحة في الشريحة
- يجب أن تروي كل صورة قصة ما
- يمكنك أن تستخدم أربعة ألوان في كل شريحة
- استخدم اللون الفاتح الأصفر والأخضر الفاتح على خلفية غامقة (الأسود)
- قدم للشريح ومحتواها قبل أن تشرحها للجمهور

مقدمة الخطاب

هناك مقولة مفادها أن أهم ما في الكلمة أو الخطبة الكلمات العشر الأولى منها لأن كثيرا من الناس في عجلة من أمرهم وخاصة فيما يتعلق بالكلمات التي يمكن لسامعها أن يبقى أو ينصرف أو يستمع فالواحد منهم يريد أن يعرف بسرعة ما إذا كان الكلام الذي سيلقى يستحق انتباهه واهتمامه أم لا وهنا تبرز مقدرة وموهبة المتكلم فينبغي عليه أن يحرص على جذب المستمع من أول الكلام.

عناصر المقدمة :

1. قدم التحية للمستمعين

2. قدم نفسك

3. موضوع العرض (العنوان)

4. زمن العرض

5. الاشارة الى وسائل الايضاح والمادة العلمية, المطبوعات

تعد خاتمة الخطاب آخر

ما يسمعه المستمعون من الملقى وهي أقرب الكلام إلى التذكر، لذلك من

الأفضل أن نضع موجز قصير لأبرز ما تم الكلام عنه ويستحسن جعل ذلك

على هيئة عناصر مختصرة ، كما انه يفضل التركيز في الخاتمة أيضا على

أهداف الكلمة أو الخطبة التي يريد وصول السامعين إليها.

وتهدف خاتمة الخطاب الى:

1. تمهيد المستمع الى انتهاء العرض

2. تلخيص لألفكار الرئيسة التي تضمنها الخطاب وتوصية للجمهور

للقيام بعمل ما.

يمكن استخدام وسائل الايضاح المساعدة وما يلي بعض من انواعها :

1. عروض الكمبيوتر والشرائح

2. أوراق كبرررة: مناسبة للمجموعات الصغيرة، عدم حاجتها للأجهزة ولا يخشى عليها من عطل **كذلك** تعد سهولة النقل من مكان لآخر

3. الأفلام والفيديو: هي من الوسائل المشوقة وسهلة الاستعمال

4. الخرائط والرسوم البيانية: فهي تساعد على توضيح الأرقام والنقاط المعقدة وتعطي مقارنات واضحة، سهلة الاستعمال، رخيصة الثمن، وتعد الرسوم البيانية أكثر اقناعا للجمهور. وتعد الخرائط الطريقة الوحيدة لعرض المعلومات الجغرافية.

5. جهاز التسجيل السمعي : ويستخدم للرسائل القصيرة أقل من دقيقة للأناشيد في فترات الراحة، لعرض نموذج كلامي أو تاريخي.

6. اللوح : يستخدم في العادة مع المجموعات الصغيرة لشد الانتباه أو شرح نقطة طارئة.

تساعد وسائل الايضاح على مجموعة من الأمور منها

1. تؤكد النقطة المطروحة، وتبسط النقاغ الصعبة

2. تجسد الأشياء التي يصعب تصويرها

3. تشرح المصطلحات الصعبة وتعرف بالأمور الجديدة

4. تضيف التنوع في حديثك، وتساهم في التذكر والفهم

لا تفعل ما يلي :

<< بعد الانتهاء من تصميم الشرائح يجب عرضها أمام الجمهور بطريقة صحيحة :

هناك ضغوطات نفسية قد تعيق أو تشوش على أدائك و يجب معرفة طرق التغلب عليها لأنها قد تقلل من مصداقيتك، وتعطي انطباعاً سلبياً عن شخصك. الأعراض التي تطرأ على الخطيب عند الوقوف أمام الجمهور أو الكاميرات التلفزيونية

- تسارع في دقات القلب
- جفاف الحلق
- التلعثم
- حبسة في الكلام
- صعوبة التنفس
- الشعور بالخنقة
- رجفة وتعرق في اليدين
- الإغماء
- الخوف من الموت
- احمرار الوجه
- الدوخان
- تسارع في الرجلين
- عدم القدرة على الحركة
- تأرجح الجسم
- المشي بسرعة
- فقدان الذاكرة أوجزء منها
- غيش في العينين
- عدم الإنصات الجيد
- عدم ترابط الجمل
- عدم ترابط الأفكار
- القفز من نقطة إلى أخرى
- صعوبة التركيز
- أعصاب مشدودة
- عدم القدرة على الاسترخاء
- الخوف من فقدان السيطرة على الجمهور
- حصول إسهال شديد
- الحاجة إلى التبول
- سماع صوت الأمعاء

- ✓ لا تضع تفاصيل كثيرة في الشريحة فإن ذلك يشتت انتباه الجمهور
- ✓ لا تستخدم ألواناً باهتة
- ✓ لا تكتب بالأصفر على خلفية بيضاء
- ✓ لا تعرض شريحة مليئة بالجدول الاحصائية التي يصعب قراءتها
- ✓ لا تستخدم شريحة مزدحمة بالصور
- ✓ لا تستخدم صوراً ذات اخراج سيئ
- ✓ لا تضع نصوصاً كاملة في الشريحة لأنه من الصعب قراءتها من قبل الجمهور
- ✓ لا تقرأ كل شئ ورد في الشريحة جملة جملة حتى لا تنقطع عن التواصل البصري مع الجمهور
- ✓ لا تستخدم معلومات علمية ملك للآخرين دون أن توثقها على نفس السلايد وتعزوها لأصحابها

• أسباب الرهبة من الجمهور (الرهاب الاجتماعي)

- فقدان الثقة بالنفس
- الثقة الزائدة بالنفس او الغرور
- الخوف من المجهول
- الخوف من بعض الاشخاص
- الخوف من المكان
- عدم القدرة على التركيز
- التأخر عن موعد المحاضرة
- عدم التحضير الكافي
- الإجهاد الجسدي
- تعطل اجهزة العرض
- فقدان السيطرة على الجمهور
- مقاطعة الجمهور للمتحدث
- فقدان الحماسة لعرض الموضوع
- عدم النوم الكافي

• طرق تساعد في التخلص من رهبة الجمهور

- الثقة بالنفس
- التحضير الجيد فهو أكبر سلاح
- التمرن أمام مرآة أو أصدقاء
- النوم المريح
- الوضوء
- الأسلوب المرح
- النظر إلى الوجه
- المريحة من الجمهور
- توزيع الأنظار على الجمهور بشكل عام
- معرفة الجمهور
- معرفة المكان
- وضوح الهدف
- شرب الماء الدافئ
- الملابس المريحة
- الابتعاد عن شرب الماء البارد
- الاستعانة بالأصدقاء
- التأمل وتنظيم التنفس

هذه الاعراض عن زيادة في إفراز هرموني الادرنالين والكورتيزول، وهي هرمونات تفرز في حالات الخوف والتوتر

هل يمكنني اكتساب القدرة على الإلقاء الناجح؟

الجواب بلا جدال نعم، فالإلقاء الناجح مهارة يمكن اكتسابها
كباقي المهارات مثل الخط وقيادة

السيارة وغير ذلك ، والإنسان العاقل بطبيعته وبما وهبه
الله من نعم قادر على اكتساب هذه

المهارة مهما كان جنسه ومهما بلغ سنه إلا أن يكون لديه
مانع عضوي من ذلك كالصغير جدا

أو من لديه مشكلات حقيقية في النطق.

واكتساب هذه المهارة يحتاج إلى بعض المعلومات مع
بعض التدريبات التطبيقية وتنمو هذه

المهارة مع الزمن ومع طول الممارسة وزيادة المعلومات
حولها وحول اتقانه.

أنتبه

- ✓ لا تستعمل وسائل معقدة للحديث أمام جمهور غير متخصص.
- ✓ استخدام الوسائل السمعية بكثرة يجعل الجمهور يشعر بالسأم.

طرق تساعد في السيطرة على القلق و التخلص من رهبة الجمهور وتعد أبرز المتطلبات الخاصة في مهارة الخطابة

1. التنظيم: عدم التنظيم يسبب القلق، وكلما شعرت بأن أفكارك مرتبة ومنظمة زادت ثقتك بنفسك وزال القلق.
2. التدريب : درب نفسك باستمرار على التقديم والعرض أمام الزملاء أو أمام من تحب أو أمام المرأة او صور نفسك بالفيديو كل ما سبق هو تدريب ذاتي لنفسك وتذكر ان الطريقة الوحيدة للاتقان هي التكرار(التدريب).
3. التنفس بعمق: أنت تحتاج أثناء عرضك إلى الطاقة والحيوية والتي تعتمد اعتمادا كبيرا على توفر الأوكسجين اللازم من خلال الاسترخاء والتنفس العميق .
4. التركيز على الاسترخاء :تدرب على التركيز على الاسترخاء بدلا من التركيز على الخوف و القلق، وصفيّ ذهنك من أي مشتتات ، فقطركز على تفكيرك بالاسترخاء
6. التحرك اثناء تقديم العرض :قد يعاني المتحدث من التوتر نتيجة وقوفه في مكان واحد أثناء عرضه لذا زيادة الحركة تساعد على التقليل من التوتر سواء حركة الجسم أو اليدين أو الرأس أو العينين.
- 6.الاتصال البصري مع الجمهور: يساعد الاتصال البصري على جعل التعامل مع الجمهور كعلاقة شخصية ، لذا تواصل مع عيون الحاضرين أثناء عرضك، وكأنك توجه الحديث إلى كل منهم شخصيا، فالاتصال البصري يزيد من استرخائك وجذب الجمهور واهتمامهم بك

إلقاء الخطاب

الإلقاء هو عملية توصيل الرسالة الاتصالية للخطاب عن طريق إلقائها على مسامع الجمهور شفويًا

بممارسات تساعد في ترك انطباعات إيجابية عن شخصك	ممارسات أخرى يلزم تجنبها لاحتمالية تسببها في ترك انطباع سلبي لدى الجمهور.
✓ ابتسم	✗ لا تعبس في وجه الجمهور
✓ حي الجمهور بأجمل تحية	✗ لا تتأخر عن موعد خطابك
✓ ابق على تواصل بصري مع الجمهور	✗ لا تلبس ملابس رثة
✓ عرف بنفسك	✗ لا تعبت بربطة عنقك
✓ عرف بموضوعك	✗ لا تنظر إلى السقف
✓ عرف بهدفك	✗ لا تنظر إلى الأرض
✓ قف معتدل القامة	✗ لا تعبت بأنفك
✓ كن واثقاً من نفسك	✗ لا تلبس نظارات سوداء
✓ تصرف بشكل طبيعي	✗ لا تحجب الشريحة عن الجمهور
✓ امشي بهدوء واتزان " واثق الخطوة يمشي ملكا"	✗ لا تعبت بشعرك
✓ تحرك بما يتناسب مع كلامك	✗ لا تمشي بسرعة
✓ اختر كلمات بعناية	✗ لا تمسح يديك في ملابسك
✓ تأسف للجمهور في حالة حصول خطأ كبير منك قولا	✗ لا تتكأ على منصة الخطاب
✓ اجب على أسئلة الجمهور	✗ لا تدر ظهرك للجمهور
✓ اقترب من الجمهور حينما أمكن	✗ لا تعبت بساعتك ولا بقلمك
✓ استخدم الدعابة إن أمكن	✗ لا تعلق
✓ تكلم بصوت جهوري وواضح	✗ لا تضع يديك في جيبك
✓ ارصد ردود أفعال الجمهور على خطابك	✗ لا تقف مكتوف الأيدي
	✗ لا تكرر بعض العبارات مثل أكيد أكيد

طرق إلقاء الخطاب :

(١) **قراءة نص الخطاب (المحضر مسبقاً كلمة كلمة)** ومن إيجابيات هذه الطريقة - إتاحة الفرصة للخطيب لاختيار كلماته، والالتزام بالوقت، وعدم نسيان معلومات مهم للجمهور، وتجنب زلات اللسان ولكن من سلبيات هذه الطريقة أنها تقلل من التواصل البصري للخطيب مع الجمهور، وتؤثر على صوته ارتفاعاً وانخفاضاً، وتقلل من حركات جسمه التي من شأنها جذب انتباه الجمهور.

(٢) **الحفظ عن ظهر قلب** : يقوم الخطيب بحفظ الخطاب و التمرن عليه، ومن ثم إلقائه على مسامع جمهوره من ذاكرته دون الاستعانة بملاحظات.

ومن إيجابيات هذه الطريقة التواصل البصري القوي والمستمر مع جمهور المستمعين، واستخدام حركات الجسم بطريقة مؤثرة على الجمهور. ولكن من سلبياتها المخاطرة بنسيان بعض أجزاء الخطاب المهمة وعدم التحكم بالوقت

(٣) **استخدام الملاحظات**: إلقاء الخطاب المكتوب على شكل ملاحظات مختصرة ومعبرة وواضحة تكون مكتوبة على كرات أو شرائح حاسوب دون الدخول في التفاصيل.

فمن إيجابيات هذه الطريقة التحكم في كلمات النص والوقت والصوت وعدم نسيان معلومات ضرورية للجمهور والتسلسل المنطقي في عرض المعلومات.

(٤) **الإلقاء الارتجالي**: يقوم الخطيب بإلقاء كلمة ارتجالية قصيرة دون تحضير مسبق في الحالات الاضطرارية. فمن إيجابيات هذه الطريقة أنها عفوية ، ولكن لا تغامر وتقف أمام الجمهور دون تحضير فكم يقولون "الارتجال قتال للرجال" لأنك قد تتعثر في اختيار الكلمات وإيصال رسالتك بالشكل المطلوب.

الجمهور المستهدف من الخطاب حسب اتجاهاته من الموضوع والشخص الذي يلقي الخطاب:

- جمهور مؤيد (صديق).
- جمهور محايد.
- جمهور غير مهتم.
- جمهور معارض أو معادي.

إدارة فترة السؤال والجواب

• الإرشادات

- توقع اسئلة الجمهور مسبقاً - إذا كنت لا تعرف الجواب قل لا اعلم لأنها نصف الجواب - حدد وقت فترة السؤال والجواب
- اجب باختصار - افهم السؤال ثم اجب عنه حاول - أن لا تغضب
- حدد فترة لكل سؤال - الابتعاد عن الانفعال عند الإجابة على الأسئلة الاستفزازية - اشكر السائل على سؤاله
- رد على أسئلة التحدي - لا تجادل السائل - لا تتهرب من أسئلة الجمهور المعادي
- اعد صياغة السؤال بما يتناسب ما لديك من معلومات عن - لا تقول لا تعليق لأن ذلك يعني أنك خائف أو لا تعرف الجواب
- اجب باختصار عن السؤال - اشكر جميع الجمهور

الخلاصة: خصائص الخطاب المؤثر

- معرفة الموضوع.
- معرفة الجمهور.
- تحديد الهدف.
- تحفيز الجمهور.
- احترام اتجاهات ووقت الجمهور.
- الثقة بالنفس.
- الحماس للموضوع.
- المعلومات القيمة والجديدة

أسباب فشل المحاضرات أو الكلمات أو الأحاديث

- عدم الثقة بالنفس.
- عدم معرفة الجمهور.
- عدم معرفة الموضوع.
- عدم تحديد الهدف.
- عدم التحضير.
- عدم احترام اتجاهات الجمهور.
- عدم اختيار الزمان والمكان المناسبين.
- الهيبة من الجمهور المعادي.

أفضلهم

المرحلة الثالثة: مرحلة ما بعد العرض

التحية والختام

بعد انتهاء الاسئلة والتعليقات لا تنس توجيه الشكر للحاضرين، وكذلك الاشادة بنقاط القوة التي لمستها فيهم، مثل حسن الاستماع او ارتفاع المستوى الثقافي أو تجاوبهم ومشاركتهم بالموضوع. كذلك التركيز على النقاط الهامة في الخطبة وترك الجمهور يخرج بنشاط واحساس طيب.

التقييم

طلب التقييم من الحضور مفيد جدا حيث سيساعدك على تحسين ادائك باستمرار فاحرص عليه، ثم قم بتحليله لتعرف نقاط الضعف فتعالجها ونقاط القوة فتتميمها وأياك ان تتعامل مع نقاط الضعف بأسلوب التبرير، وهناك أساليب

الارشادات العامة لاعداد التقييم:

- لا تجعل الكتابة رقمية فقط بل أترك مجال للكتابة
- أجعل الأسئلة واضحة ومباشرة
- اجعل التقييم سهل القراءة وسهل الإجابة وركز على القضايا الهامة وليس بالضرورة كل شيء