

ملخص مهارات التواصل (فاينل))

الوحدة الثالثة:

## وسائل الإعلام والتعامل معها



١- 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.

المكونات الأربعة الآتية:

1-مؤسسة ما تريد إيصال رسالة .

2-الرسالة ذاتها

3-قناة أو أداة أو وسيلة لتوصيل الرسالة

4-وقت منتظم ترسل فيه الرسالة.

٢- **وسائل الإعلام**: "مصطلح يطلق على أي تقنية، أو وسيلة، أو منظمة، أو مؤسسة، رسمية أو غير رسمية، والتي عادة ما تكون مهمتها نقل الأخبار والمعلومات ونشرها."

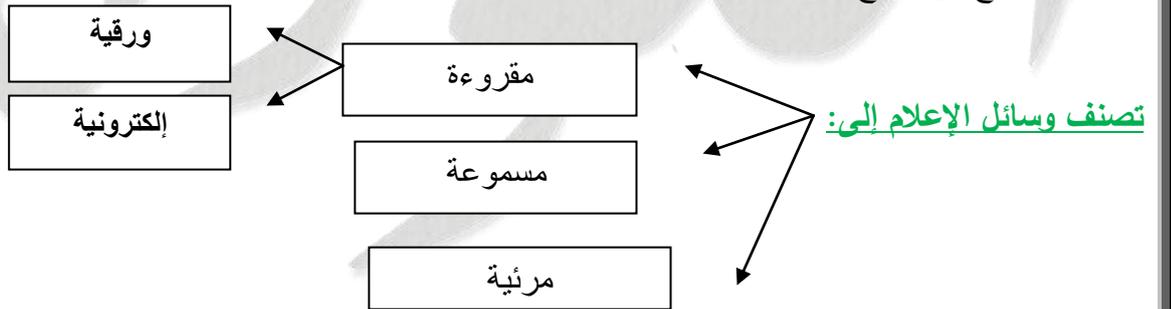
ينظر البعض على أن كلمة تواصل = كلمة إعلام وفي هذا القول شيء من الحقيقة ولكن يوجد اختلافات!

**ما الاختلاف بين وسائل الإعلام VS وسائل التواصل؟**

• إن التواصل أو التوصل أعم وأشمل من الإعلام

- فالإعلام هو جزء أو مكون من أجزاء أو مكونات التواصل . والإعلام غالباً ما يرتبط بمؤسسات تشرف عليه (كمؤسسات الإذاعة أو التلفاز أو الفضائيات، أو الصحف أو المجلات). + تربط بين طبيعة عملها والاعلانات التجارية مما يساهم في دعمها اقتصادياً
- 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.



١- **المقروءة**: وسائل الإعلام المكتوبة أو المطبوعة

- من أشهرها الصحف (اليومية والأسبوعية) **مثل الدستور والرأي**
- والمجلات(الأسبوعية والشهرية وغيرها) مثل : **سيدتي | ناس | ناس إميديل إيست**
- ووكالات الأنباء، والنشرات، والكتيبات، والبوسترات، وغيرها. **مثل: بي بي سي | سرايا | رم أنبوز**

• هي إما ورقية أو إلكترونية

• **الورقية**: أقدم الوسائل المقروءة، إذ تعود إلى القرن السابع عشر عندما بدأت الصحف بالانتشار.

• **الإلكترونية**: أحدثها والتي بدأت بالظهور منذ عشرين عام تقريباً و تزداد أهمية وانتشار

٢- **المسموعة**: فتمثل بالإذاعات في الدرجة الأولى، والتي كانت لها السطوة في معظم عقود القرن الحادي والعشرين

٣- **المرئية**: فتمثل بالدرجة الأولى في التلفاز، والذي أخذت أهميته تتعاظم 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، في جزء منها، كوسيلة إعلامية، لأنها تنقل الكثير مما ينقل في وسائل الإعلام من أخبار وآراء ومقابلات وتقارير وأفلام وثائقية وغيره))

مكونات الوسيلة الإعلامية:

مكونات الوسيلة المقروءة :

**الصحف**:

- لو أمسكت بصحيفة يومية وأخذت تستعرض مكوناتها << ستجد على **الصفحة الأولى** أهم أخبار اليوم وأحداثه. **وكذلك تجد الافتتاحية الرئيسية**،)) وهي المقالة أو التعليق المهم الذي يعبر عن رأي الصحيفة في أمر من الأمور الحيوية.))
- وفي داخل الجريدة **تجد أخباراً أقل أهمية** من أخبار الصفحة الأولى لكنها مهمة
- كما تجد بعض التقارير حول بعض القضايا المحلية
- ثم تجد أخباراً ثقافية وبعض الآراء في القضايا المحلية البسيطة.
- وقد تجد بعض التقارير التي أعدها بعض المراسلين 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 طبق الأصل عن بعضها وتنتشر بعض الصحف بعض الدراسات أحياناً

## أما الصحف الإلكترونية:

- فتمتاز بقدرتها على تحميل الفيديوهات (عكس الصحيفة الورقية التي لا تملك ذلك)
- إضافة إلى ميزة تحميل تعليقات القراء، وتحديث الأخبار والمكونات على مدار الساعة
- إضافة إلى احتوائها على الأخبار ذات الطابع الخفيف غير الرسمي وأحياناً الشخصي وفي بعض الحالات الإشاعي أو النميمي

## وإذا ما أخذنا المذيع أو التلفاز أو القناة الفضائية :

- فسوف نجد في كل منها إليها جميع هذه المكونات تقريباً، مضافاً إليها المقابلات والبرامج الحوارية والأفلام الوثائقية والمسلسلات والبرامج الترفيهية الأغاني والمباريات وغيرها.

## أما المجالات:

- فتكثر فيها المقالات والمقابلات والآراء المختلفة.

## أهمية وسائل الاعلام:

- يعتمد عليها الأفراد والمجتمعات على نحو جوهري في معرفة ما يدور من حولهم وفي تلقي ونقل العديد من المعلومات والمعارف الأساسية.
- . وهناك من يذهب إلى أبعد من ذلك ويعتبر أن جميع وسائل الإعلام مهمة، فلكل منها شريحة سكانية تتابعها :
- 1- بمعنى آخر هنالك نفر محبون للتلفاز عاشقون له، يجلسون ساعات طويلة أمامه يتابعون الأخبار والمقابلات والمسلسلات وغيرها
- 2- هنالك من هو متعلق بالصحف، يشتريها كل صباح ويقرأ كل ما فيها، من الأخبار الرئيسية إلى الآراء والتقارير، ثم الإعلانات والوفيات
- 3- هنالك من يتابع محطات الإذاعة بنهم .
- 4- بالمقابل هنالك من لا يتابع أي منها أو من لا يتابعها باستمرار ويعتمد على وسائل التواصل الاجتماعي أو غيرها.
- 5- هنالك نفر قليل ممن يعزلون أنفسهم عن كل وسائل الإعلام ويعدون غير مهمة، فهي لا تقدم ولا تؤخر من وجهة نظرهم

- ورغم بروز وسائل غير وسائل الإعلام التقليدية في عالمنا المعاصر (مثل وسائل التواصل الاجتماعي والفردية)، 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.

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

## مصداقية وسائل الإعلام :

بما أن وسائل الإعلام تؤثر تأثيراً ملموساً في مستخدميها وبما أنها من الوسائل الرئيسية لنقل المعلومات فلا بد من إثارة موضوع مصداقيتها

والسؤال هل لوسائل الإعلام مصداقية؟؟؟؟

والإجابة المثلى على السؤال هي بنعم ولا في ذات الوقت.

نقول <<<< نعم لأن العديد من وسائل الإعلام تتمتع بمصداقية مقبولة إلى حد بعيد، كما أن بعض المكونات أو الأجناس الإعلامية تتمتع بدرجة جيدة من المصداقية كذلك.

نقول <<<< في ذات الوقت لأن هنالك العديد من وسائل الإعلام التي تحرف الاخبار وتكيفها من أجل أن تتماشى مع مواقفها ورغباتها وأهوائها.

مبدأ مهم ← → لا توجد وسيلة إعلام، مهما بلغت درجة مصداقيتها، تتمتع بمصداقية مطلقة. فحتى تتمتع الوسيلة الإعلامية بمصداقية 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 وازعاً "المصداقية" و"الموضوعية" و"الحقيقة" و"الصدق" و"تحري الدقة" أو غيرها من عبارات مرادفة كأحد أهم أهدافه.

لكن قول الشيء هو أصعب من فعله، فحمل الشعار أمر سهل، لكن تطبيقه باتقان ليس بالأمر السهل، وذلك لعدة أسباب .

## أولاً هنالك مشكلة في موضوع "الحقيقة"

✓ فالحقائق العلمية الثابتة التي تصلح لكل مكان وزمان هي قليلة جداً

✓ الكثير من "الحقائق" العلمية تتغير ويثبت بطلانها مع مرور الزمن ومع الاكتشافات الحديثة.

والمثال المعروف: هو أن العديد من نظريات إسحق نيوتن، والتي ظلت لعقود طويلة تعد "حقائق علمية" بطلت صحتها عندما جاء علماء آخرون – ومنهم ألبرت آينشتاين، 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 أنيّة ونسبية.

والنقطة التي نود إبرازها الآن والتأكيد عليها هي الآتية:

✚ 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 وطرولات قد تصيب وقد تخطئ بناءً على المنهجية المتبعة.

## ثانياً فالموضوعية ليست أمراً يسير التحقيق

✓ فأبي سرد أو خطاب تمرره وسائل الإعلام يتأثر :

✓ بذاتية الأشخاص الذي يعدونه

✓ بفلسفة المؤسسة الإعلامية وبأغراضها وأهدافها

ومهما حاول المرسل منا أن يكون موضوعياً فإننا نبقى بشراً يتأثر ما نكتبه أو ما نقوله بعواطفنا اتجاه الأمور، وبقدرتنا العقلية التي تتفاوت من شخص إلى آخر وبمهارتنا الإعلامية والكتابية والخطابية، كما تتأثر بتجاربنا ومعارفنا وخبراتنا، ومعتقداتنا، ومواقفنا السياسية والاقتصادية والاجتماعية. لا بل 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، لا تخلو من إخفاقات و"ذاتية" في الطرح بين الفينة والأخرى، وأن لا وجود لموضوعية كاملة أو موثوق بها كلياً

قد ازداد عدد وسائل الإعلام 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 (وضح؟؟?)

✓ 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 المصداقية والموضوعية

**وترتبط المصداقية والموضوعية بملكية وسائل الإعلام.** (وضح؟؟?)

✓ 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.

✓ ومن المهم التذكر هنا أن جميع وسائل الإعلام بهذا المعنى مملوكة أو تابعة لجهة أو شخص ما

تقسّم وسائل الإعلام من ناحية ملكيتها إلى قسمين رئيسيين:

وسائل يملكها أشخاص	وسائل تملكها مؤسسات: (قد تكون: حكومية أو عامة، أو يمكن أن تكون خاصة)
كالصحف والمجلات، والمواقع الإلكترونية فهي في الغالب <u>الأعم أقل صدقية</u> من تلك التي تملكها مؤسسات، وبعضها لا يتمتع بأية صدقية على الإطلاق	<input checked="" type="checkbox"/> الحكومية أو العامة تملكها دول <input checked="" type="checkbox"/> أما الخاصة فتملكها شركات
	<u>-فبعض المؤسسات الحكومية قد تكون أكثر مصداقية ومهنية وخبرة من المؤسسات الخاصة أو العكس</u>
	<b>ومن هنا فلا بد من أن يدقق ويتمعن في كل مؤسسة على حدة (علل)</b>
	<u>لأن بعض المؤسسات للمستقبل 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.</u>

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

عد إلى صفحة ١١٧ نشاط ٤٤

أهم الأجناس الإعلامية، وما هي درجة مصداقيتها ( فهي تتفاوت بدرجة المصداقية):

### ١- الخبر:

- أكثر الأجناس أهمية وأوسعها انتشارا
- **الخبر:** هو سرد مقتضب لحدث ما(زيارة لزعيم دولة ،مؤتمر مهم،اختراع علمي،احتجاجات ضد قرارا ما،حرب أهلية أو حرب دولتين)،تتناقله وسائل الاعلام لأهميته للناس.
- و يفترض في الخبر أن يكون صحيحا لأنه وصف لشيء وقع فعلا .ولا مجال فيه للتأويل أو التفسير
- أكثر الأخبار مصداقية و دقة هي التي تنقلها وكالات الأنباء الدولية المعتمدة و التي طورت خبرة و سمعة مهنية عالية عبر السنوات ،**مثل وكالة رويترز ووكالة الأنباء الفرنسية ،ووكالة بترنا الأردنية .**
- اذا اردنا التأكد من خبر ما فأول ما **ننظر الى مصدر الخبر**،فاذا كان المصدر احدى الوكالات المعروفة فهذا مؤشر أن الخبر صادق.أما اذا كان المصدر وكالة أقل أهمية أو مصدرا مجهولا فوجب الحذر،و **مع ذلك ف حتى الوكالات المعروفة يمكن أن تتسرع و تنقل أخبارا غير دقيقة أو غير صحيحة فتراجع عنها.**
- من أفضل الوسائل للتأكد من الخبر ،تتبع الخبر في مصادر عدة و لا ننسى ن هناك بعض الاخبار الملفقة التي تنشرها بعض وسائل الاعلام التي تفتقر الى المهنية.

### ٢- التقرير:

- هو أيضا واسع الانتشار و مهم للقراء و المشاهدين
- **التقرير:** عرض مفصل بعض الشيء لقضية اجتماعية أو اقتصادية أو سياسية أو تربوية أو غيرها، يقوم بها مندوب أو مراسل أو صحفي
- **مصداقية التقرير تتناسب طرديا أو عكسيا** مع مهنية و خبرة و موضوعية الشخص الذي يعده ،فاذا كان صاحب خبرة و يتمتع بمهنية عالية و راحة عقل فيكون التقرير أكثر مصداقية و العكس صحيح
- من أكثر التقارير مصداقية هي التقارير الاستقصائية أي التي تعتمد على البحث و التنقيب و مقابلة العديد من ذوي العلاقة.

### ٣- الافتتاحية:

- ترتبط عادة بالصحف
- **الافتتاحية:** مقالة قصيرة تعبر فيها الصحيفة عن رأيها في قضية ما: سياسية ،اقتصادية،اجتماعية.
- تختلف عن مقالات الرأي التي يكتبها الأشخاص بأنها و ان كتبت من قبل شخص ما (عادة المحرر)فانها تمثل رأي الصحيفة و المؤسسة بشكل عام و ليس رأي فرد بعينه في الصحيفة و موضوعية **طرحها . لكن من المهم تذكر أن الافتتاحية في نهاية المطاف هي مجرد تحليل أو عرض لقضية ما قد نقبله أو نرفضه.**

## ٤- مقالة الرأي:

- **مقالة الرأي:** هي المقالة التي يكتبها شخص ليعبر عن رأيه في قضية معينة
- **المقالات (و التي يكتبها كتاب الأعمدة ) جزء أساسي من مكونات الصحيفة** و يتابعها القراء باستمرار لمعرفة آراء الكتاب ببعض القضايا التي تهمهم
- تتفاوت المصادقة و الموضوعية من كاتب الى كاتب آخر حسب خبرتهم و مؤهلاتهم و تجردهم من المصالح الشخصية و الانتماءات المختلفة
- غالباً ما يكون القراء حكماً موثقاً عن كتاب الأعمدة و يميزون بينهم بدقة لأنهم يقرؤون لهم أعمدة يومية أو اسبوعية باستمرار.

هنالك أجناس كثيرة أخرى لكن سوف نكتفي بالسابقة.

## الإعلام التفاعلي

- ينمو تأثير وسائل الإعلام التفاعلي بشكل متزايد و غير مسبوق
- قد تجاوزت بلا شك الدور الاخباري لوسائل الإعلام التقليدية
- **وفرت التواصل و التفاعل بين الناس للمشاركة بأنفسهم و بمختلف مستوياتهم الثقافية في صنع الخبر و نشره بأقصى سرعة ،لتجد وسائل الإعلام الإلكترونية حتى لا تصبح جزءا الماضى.**
- و قد أكدت التغيرات التي شهدتها بعض الدول العربية على **قدرة هذا النوع من الإعلام على التأثير في تغيير ملامح الدول**
- **قرعت جرس الانذار محذرا الاعلام التقليدي من الخطر المقبل ،لانه ببساطة يوجه دعوة مفتوحة للانحياز الى "الكيبورد" بدلا من الورق، خصوصا أن المؤشرات الاحصائية كلها تشير الى استمرار هذا النوع من الاعلام الجديد القائم على تكنولوجيا الانترنت و الهاتف المحمول.**
- **في الإعلام التفاعلي ندخل الى فضاء مختلف و عالم جديد، يكاد أن يتناقض و ربما ظاهرياً مع الإعلام التقليدي**
- **غير خاضع الى أي بيروقراطية أو أسس أيديولوجي**
- فهو مفتوح لكل توجه و مشاع لكل الناس ،فالمعلومات و الأخبار و التقارير و طريقة انتاجها و تصديرها لم تعد حكراً على مؤسسة ما، و هذا ما يجعل النواتج التي تتمخض عن هذه النشاطات الإلكترونية متباينة و متضاربة أحيانا، و في كثير من الأحيان متشككة، و رغم أن هذا النتاج الفوضوي قد يدفع المستخدمين و القراء الى عدم الثقة فيها
- **أن التقارير تشير أن أغلب الناس تستقى المعلومات و الأخبار من المواقع الإلكترونية و من شبكة الانترنت بشكل عام، و هذه مفارقة عجيبة .**

## مفهوم الاعلام التفاعلي :

١- هو عملية الدمج في أسلوب الاتصال و التواصل بين المرسل و المستقبل تكون المادة أو الرسالة هي محور هذا الدمج بغرض توصيل الفكرة أو الاقناع بها،أو الاستدراك حولها،**فالتفاعلية من أهم الخصائص التي اخص بها الاعلام الالكتروني بشل مميز عن بقية وسائل الاعلام الأخرى.**

٢- مجموعة من الأساليب و الأنشطة الرقمية الجديدة التي تمكننا من انتاج و نشر و استهلاك المحتوى الاعلامي بمختلف أشكاله من خلال الأجهزة الالكترونية (الوسائط ) المتصلة أو الغير متصلة بالانترنت .

## أشكال الاعلام التفاعلي:

ارتبط الاعلام التفاعلي الجديد بالتطورات شهدتها شبكة الانترنت و خاصة الامكانيات التفاعلية التي أتاحتها 2.0Web

المفاهيم الاعلامية و نظم الاتصال الجماهيري أخذت أشكالاً جديدة و أجبرت الوسائل التقليدية على التكيف مع المتغيرات التي فرضتها شبكة الانترنت .

و تتعدد أشكال الاعلام التفاعلي و منها:

- **المواقع الاعلامية على شبكة الانترنت :** هي مواقع تختص بالاحداث و نقلها و عادة ما تحتوي على أخبار متنوعة و مقالات رأي و تتميز بالسرعة في نقل الحدث سواء الدولي أو المحلي. و هناك مواقع الكترونية لفضائيات أو مواقع لشبكات قنوات فضائية.
- **الصحافة الالكترونية:** و هي **خدمات النشر الصحفي** عبر مواقع الشبكة و غالباً ما تكون تحتوي النسخ الالكترونية أشكالاً اعلامية متعددة مثل الخبر و التقرير و التحقيق و الرسم الكاريكاتوري و **تمتاز عن الصحافة الورقية بعنصر الجذب الذي اتاحته التكنولوجيا مثل الالوان و الصور و المؤثرات الصوتية.**
- **الاذاعة الالكترونية :** هي **خدمات البث الحي** على الانترنت كالعديد من الاذاعات المحلية و الاقليمية و الدولية و اصبح بالامكان الاستماع الى اي اذاعة لها موقع الكتروني من خلال البث المباشر.
- **القنوات التلفزيونية الالكترونية** و هي قنوات اتاحت لمتابعيها خدمات البث الحي المباشر على الانترنت و هي **تخدم من لا يمكنهم التقاط ترددات الأقمار الصناعية .**

- **خدمات الارشيف الالكتروني:** هي نسخ الكترونية من الارشيف الورقي و غيره من المواضيع الهامة.

- **الاعلانات الالكترونية:** هي **خدمات النشر الاعلاني** على الانترنت و هي متعددة و موجودة في كل موقع الالكتروني تقريبا و تنشر هذه الاعلانات بالتعاقد مع الشركات التي ترغب بالتسويق لمنتجاتها.

- **المدونات:** يعد **التدوين من أهم الخدمات** التي ظهرت على شبكة الانترنت بالاضافة الى كونها وسيلة للنشر و الدعاية و الترويج للمشروعات و الحملات المختلفة .

- **قنوات التواصل الاجتماعي(فيسبوك ،تويتر، انستجرام، سناب شات) :** للتواصل مع البشر في كافة أنحاء العالم عبر شبكة الانترنت .

- **خدمات الهاتف الجوال:** و خاصة الهواتف الذكية التي تحتوي على برامج دقيقة و وسائط متعددة تمكن من الانفتاح على العالم بمجرد الاتصال بشبكة الانترنت . و تشمل البث الحي على الهاتف المحمول و وسائل sms و mms و مقاطع فيديو.

## خصائص الاعلام التفاعلي

### ١. **التفاعلية :**

و تطلق هذه السمة على الدرجة التي يكون فيها للمشاركين في عملية الاتصال **تأثير في أدوار الآخرين** و باستطاعتهم تبادلها و يطلق على ممارستهم الممارسة المتبادلة أو التفاعلية هناك سلسلة من الافعال الاتصالية التي يستطيع الفرد (أ) أن يأخذ موقع الشخص (ب) و يقوم بأفعاله الاتصالية . و المرسل يستقبل و يرسل في الوقت نفسه و كذلك المستقبل . و يطلق على القائمين بالاتصال لفظ مشاركين بدل من مصادر و بذلك تدخل مصطلحات جديدة في عملية الاتصال مثل الممارسة الثنائية و التبادل و التحكم و المشاركين.

### ٢. **تفتيت الاتصال:**

و تعني أن الرسالة الاتصالية من الممكن أن **تتوجه الى فرد واحد أو الى جماعة معينة و ليس الى جماهير ضخمة** كما كان في الماضي . و تعني أيضا درجة تحكم في نظام الاتصال بحيث تصل الرسالة مباشرة من منتج الرسالة الى مسهلكها.

### ٣. **اللاتزامية:**

و تعني امكانية ارسال الرسائل و استقبالها في وقت مناسب للفرد المستخدم و لا تتطلب من المشاركين كلهم ان يستخدموا النظام في الوقت نفسه .

#### ٤. قابلية التحويل:

و هي قدرة رسائل الاتصال على نقل المعلومات من وسيط الى آخر كالتقنيات التي يمكنها تحويل الرسائل المسموعة الى رسائل مطبوعة.

#### ٥. الشيوع و الانتشار:

و يعني به الانتشار المنهجي لنظام وسائل الاتصال حول العالم و في داخل كل طبقة من طبقات المجتمع و كل وسيلة تظهر تبدو في البداية على أنها ترف ثم تتحول الى ضرورة نلمح ذلك في جهاز الفيديو و بعده التلفاز عالي الوضوح و التلفاز الرقمي و التلفاز ذو الشاشة البلازمية و السينما المنزلية . و كلما زاد عدد الاجهزة المستخدمة زادت قيمة النظام للأطراف المعنية كلها.

#### اشكاليات الاعلام التفاعلي:

- صعوبة الوثوق و التحقق من المحتوى من صحة و مصداقية البيانات و المعلومات التي تحويها بعض المواقع في ظل الحاجة الى تعزيز التواصل للقدرات الثقافية و التعليمية للمتلقى.
- ضعف السيطرة على نشر العنف و التطرف و الجنس و الارهاب .
- عدم التوازن بين حجم و نوعية الرسائل الاعلامية الموجهة و بين استعداد المتلقي لها في ما يتعلق بالرأي و الرأي الاخر .
- تفتيت دائرة التلقي و التركيز على مخاطبة الافراد و الجماعات الصغيرة وفق الميول و الاحتياجات الفردية.
- انتهاك النشر و الملكية الفكرية و حرية الابداع.
- ارتكاب الجرائم الالكترونية و انتشارها بصورة واسعة باستخدام التقنية الحديثة.
- صعوبة الحفاظ على أمن الوثائق و المعلومات في ظل تطور وسائل التقنية في اختراق المواقع و الخصوصية للمحتوى في الاعلام التفاعلي.

#### المسؤولية الأخلاقية:

قد نقع في أخطاء جسيمة اذا ما تخلينا عن أخلاقيات النشر، إن حدود مسؤوليتنا تبدأ من إدراكنا للصالح العام المتمثل في عدم تجاوز القوانين، وأن لا نلحق الضرر بمصالح الآخرين أو الإساءة لهم. 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 تخلينا عن أخلاقيات النشر وأهمها:

- تجنب انتهاك الخصوصية أو التدخل في الحياة الخاصة الافراد 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 لآخرين .أي نشر أو ترويج التهامات دون أدلة ثابتة أو قد تسبب لهم أذى ماديا أو معنوياً 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 لأشخاص في لحظات الضعف الإنساني مثال حالة الأمهات أو الآباء 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 الاجتماعية في التعامل مع وسائط الإعلام التفاعلي.
- يعد التثبت من سلامة 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، فضال عن تنافيه وأبسط القيم المجتمعية
- يحظر سرقة الصور أو المنشورات والروابط من الحسابات ونشرها دون اتباع السياقات المعمول بها في الاقتباس والمشاركة
- التزام الأمانة والمصداقية في النشر و عدم الخروج عن الحدود الأخلاقية والقانونية في التواصل، والمحافظة على الآداب العامة
- تفضيل عدم استخدام الأسماء المستعارة في الحسابات على شبكات التواصل الاجتماعي .
- التركيز على نشر المعرفة والمعلومات الثقافية والأخلاق الفاضلة و نشر القيم الانسانية 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 يسىء لآخرين 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 الاعلامية (ML) Media Literacy

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 الإعلام بمختلف أنواعها (الصحافة والمجالات، 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 الإعلام 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 ال تتمتع بالبراءة دائما باعتبار الإعلام سلاحاً 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** واليا فعيين والأجيال الجديدة تجاه الرسائل الإعلامية المتعددة والمتنوعة التي يتعرضون لها .
- **تمكين الشباب** والأجيال 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 الإعلام الرقمي للطالب واليا فعيين من أجل مساعدتهم في إنشاء محتوى والوصول إلى المعلومات.

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

## وحدة جديدة: الضبط

الإتصال وضبط الذات :

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

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

مصادر المعرفة (عدها ثلاث):



١-المدرسات (مصدر المعرفة في المحاضرة)

٢-الملحوظات

٣-الشطحات

مدرسات لا شطحات ولا حتى ملحوظات

"أنا عالمة، ومن أول الأمور التي تعلمتها هي أن النظريات جميلة، لكن البيانات أفضل" - كيلى

ماكجونيجال

"أنا أوثق فقط الأبحاث التي نشرت في مجلات علمية محكمة والتي تم اعادة 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 : الدكتور أحمد هارون يتابعه اكثر من ٢ مليون شخص على فيس بوك.

➤ مساق في علم الارادة :

طورت الباحثة كيلى ماكجونيجال الأستاذة في كلية الطب في جامعة ستانفورد الأمريكية مساق بعنوان علم

الإرادة وذلك كجزء من ترجمة علم الصحة النفسية الذي تخصص فيه الإجراءات عملية.

## السنن الكونية:

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

- سنة الحاجات : ( سنة : الحياة سلسلة من الإشباع والحرمان)

### الحاجات تشبع أحياناً فقط :

❖ لا أحد يتناول طعامه المفضل يومياً + لا يفوز فريقه المفضل في جميع مبارياته.

### سنة الحاجات لا تشبع فوراً:

❖ لا أجد أخذ سيارة أجرة بمجرد خروجي للشارع للحصول عليها.

## ضبط الذات:

١. هو أداة إدارة اشباع الحاجات
٢. وهو تغليب الإرادة على الرغبة
٣. يساعد على قيام الفرد بما يجب لا بما يحب .
٤. 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.

### مثلاً: (دلالة على عبقرية عمر): "أوكلما اشتهيت اشتريت"

رأى سيدنا عمر لحماً معلقاً بيدي جابر بن عبد الله، قال له : ما هذا يا جابر؟ قال: هو لحم اشتهيته فاشتريته، فقال: أوكلما اشتهيت اشتريت، أما تخاف أن يقال لك يوم القيامة: {أَذْهَبْتُمْ طَيِّبَاتِكُمْ فِي حَيَاتِكُمُ الدُّنْيَا وَاسْتَمْتَعْتُمْ بِهَا}

ما عامل التمييز أو المفاضلة بين البشر ؟؟؟؟؟ ضبط الذات:

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 رقياً.

✚ يقول عالم اجتماع سويدي: "هناك علاقة عكسية بين عدد القوانين في مجتمع ما ودرجة رقيه" فمثلاً: لو قمنا بمقارنة مؤسسة بين واقع الغرب وواقعنا من حيث محافظتنا على الأماكن

-في دول الغرب يحافظون على المنتزهات

- نحن لم نستطع أن نحافظ على شارع المشاة في الجامعة الأردنية والذي كان مرشحاً لدخول موسوعة جينيس للأرقام القياسية ( لإحتوائه على جانبيه على ٢٣٢ حاوية قمامة والذي يبلغ طوله ١٨٠٠ متر )

واقعنا!!!!



مثال آخر مهم جداً من واقعنا :

ينفق الأردن على التدخين ٤ مليارات دينار سنوياً

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 سنوياً في كل كرتونة هنالك خمسة آلاف سيجارة مؤكداً أن متوسط انفاق

الأسرة الأردنية على التبغ يبلغ نحو ( ٤٣٠ ) ديناراً بمعدل ٨٠ ديناراً للفرد أي بنسبة ٥% من دخل الفرد

الأردني تذهب للتبغ. ووفقاً له فان ما ينفقه الفرد على التدخين يعد أكثر مما ينفقه على شراء الخضار

والفواكه واللبن والحبوب الضرورية لنمو الانسان مجتمعة

## { أهمية ضبط الذات }

ازدياد الحاجة لضبط الذات في القرن الواحد والعشرين:

ما سبب ازدياد حاجتنا لضبط الذات؟ نتيجة 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.

ضبط الذات متطلب رئيس للعيش والتعلم والعمل:

تمثل القدرة على التركيز وتجاهل المشتتات التحدي الأكبر لإنسان القرن الواحد والعشرين. لنقارن مثلاً بين آبائنا و أجدادنا الذين احتفظوا بجهاز هاتف أرضي واحد تستخدمه أسرة وجيرانها vs شعورنا المتجدد بالضغط والتوتر والحاجة لتجديد هواتفنا الذكية ورغبتنا في الحصول على هاتف بموديل أحدث أو مواصفات أكثر. إن تلفزيون الماضي كان يستقبل قناة أو اثنتين بالحد الأقصى vs أجهزة تلفاز ذكية تستقبل آلاف القنوات الفضائية على مدار اليوم، علاوة عن إمكانية ربطها بشبكة الانترنت. -في كتابها الموسوم بـ عقل قيد التصنيع Mind in the Making اعتبرت الباحثة إيلين جالينسكي 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.

ضبط الذات العامل الأهم في النجاح:

يلخص العالم والباحث في مجال علم النفس الاجتماعي روي باومستير 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 يعني التركيز وتجاهل المشتتات:

يمسك شخص هاتفه المحمول ليعتد برسالة إلكترونية مستعجلة لشريكه في العمل الموجود خارج البلاد ويلحظ وجود عشرات من الرسائل غير المقروءة، تسحبه رغبته في الإشباع الفوري لقراءة رسائل فيضيع أكثر من نصف ساعة في تصفحها والرد عليها.

- أخطاء في ضبط الذات تتسبب في ٥٠% من الوفيات بسبب أخطاء في اتخاذ القرار معظمها يتعلق بضبط الذات وفيما يلي بعض الأمثلة على القرارات الخاطئة المميتة:

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

### فوائد ضبط الذات على المستوى الفردي:

يقلل احتمالات دخول الفرد في صراعات  
> أحب أن انجز معاملتي بسرعة؛ لكن علي احترام الدور <

يساعد على أن يكون الفرد مواظباً صالحاً  
> أحب أن أصل بسرعة؛ لكن علي الالتزام بقواعد المرور <

يبعد الطريق نحو دخول الجنة برحمة الله وفضله  
> أحب أن ابقى نائماً؛ لكن يجب أن أصلي الفجر <

يرفع احتمالات التزام الفرد بالممارسات الصحية والصحيحة  
> أحب أن أتذوق جميع أصناف الطعام؛ لكن علي اتباع تعليمات الطبيب <

يمثل متطلباً للنجاح المهني وتحقيق الأهداف والأحلام  
> أحب حضور المباراة؛ لكن علي السهر لكتابة تقرير الميزانية <

يساعد في تحقيق متطلبات التعلم المستمر مدى الحياة  
> أحب متابعة المسلسل؛ لكن علي المذاكرة الختبار الغد <

### فوائد ضبط الذات على المستوى المجتمعي:

تحسين صورة المجتمع أمام العالم

تقليل الحاجة لجهود الرقابة الخارجية على سلوك المواطنين

خدمة الصحة النفسية وتحسين مستوى شعور الأفراد بالراحة والسعادة

تعزيز السلم والأهالي وخفض احتمالات الصراع المجتمعي

خفض فاتورة الانفاق على العلاج

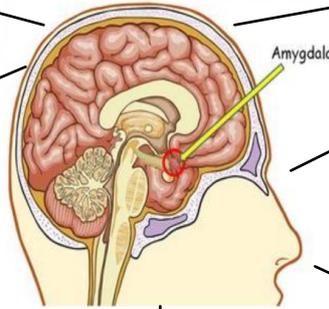
رفع مستوى الناتج القومي

## ضبط الذات (صراع العصبونات)

### تصوير الرنين المغناطيسي الوظيفي:

تصوير نشاط الدماغ باستخدام تقنية الرنين المغناطيسي والذي يرصد التغيرات المرتبطة بتدفق الدم. وتقوم هذه التقنية على الافتراض بوجود ارتباط بين مستوى تدفق الدم ونشاط الدماغ. وسمحت 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.

## لوزة الدماغ Amygdala



الجزء المسؤول عن توجيه الفرد نحو الإشباع (عقل الإشباع)

تحدث فيها عمليات بناء الارتباطات وفقا للاسراط الكلاسيكي.

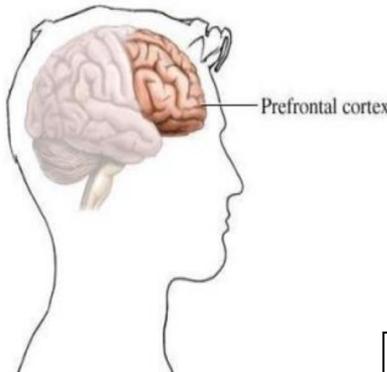
تستقبل لوزة الدماغ المثيرات السمعية والبصرية واللمسية القادمة من العالم

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

مسؤولة عن تخزين المعلومات المتعلقة بالانفعالات.

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

## قشرة الدماغ الأمامية Prefrontal Cortex



ما هي ؟  
قشرة الدماغ الأمامية أو الفص الصدغي هي المنطقة المسؤولة عن الوظائف التنفيذية Executive Function

٣ . المفاضلة بين المعلومات المتزامنة وتحييد المعلومات غير الهامة.

٤ . المحاكمة العقلية وحل المشكلات واتخاذ القرارات.

٥ . ضبط الذات وإدارة عمليات الإشباع.

وظائفها:  
١ . تنسيق وتكييف السلوكيات المعقدة.

٢ . توجيه الانتباه وتركيزه.

## علاقة قشرة الدماغ الأمامية بضبط الذات :

يشير روبرت سابولسكي Sapolsky Robert عالم بيولوجيا الاعصاب في جامعة ستانفورد إلى أن وظيفة قشرة الدماغ الأمامية إقناع الفرد بالقيام بالأمر الصعبة أو الامتناع عن القيام باشباكات 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 بدال من أخذ صحن حلويات، وهكذا.

### قصة فينياس كيج

- المهنة: عامل في بناء سكك الحديد يبلغ من العمر خمسة وعشرين عاماً.
- قبل الإصابة: أفضل عامل تفجيرات، مهذب ومنضبط وهادئ.
- تاريخ الواقعة: الساعة الرابعة والنصف، يوم الأربعاء الموافق 1848/9/13.
- تفاصيل الإصابة: دخول قطعة معدنية طولها ٢١ سم في جمجمته اقتلعت معها قشرة الدماغ الأمامية.
- العلاج: تمّ إسعافه وقضى شهرين يتناول المضادات الحيوية ومضادات الفطريات. شُفيّ وعاد لعمله بتاريخ 11/17 من نفس العام.
- بعد الإصابة: طرأ تحوّل دال على خصائصه الشخصية وتدهور واضح في مستوى ضبطه لذاته.

## ثلاثة أشكال لقوة الإرادة وضبط الذات :

-أنا أريد I want :

ما الهدف طويل الأجل المهم لك والذي ترغب في التركيز عليه؟ ثم، ما المعوقات الحالية التي تعطلك عن تحقيق هذا الهدف؟

- لن أقوم أو لن أفعل I won't :

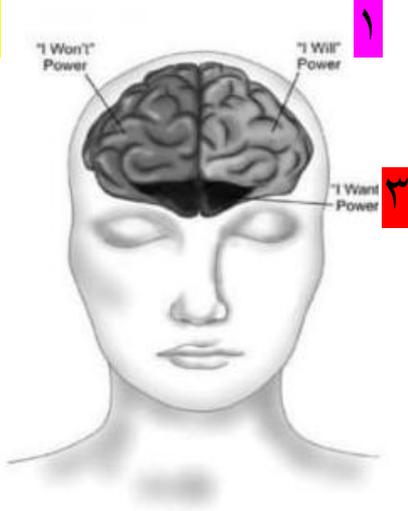
ما السلوك أو العادة السيئة القوية التي ترغب التخلص منها أو خفض مستوى ممارستها، وتعرف أن قيامك بهذا سيحسن صحتك أو نوعية حياتك أو سيزيد فرص نجاحك؟

-أنا سوف I will :

“ما السلوك الذي ترغب القيام به أكثر وتعرف أنه سيحسن نوعية حياتك؟

٣ أقسام لقشرة لدماع الأمامية:

٢

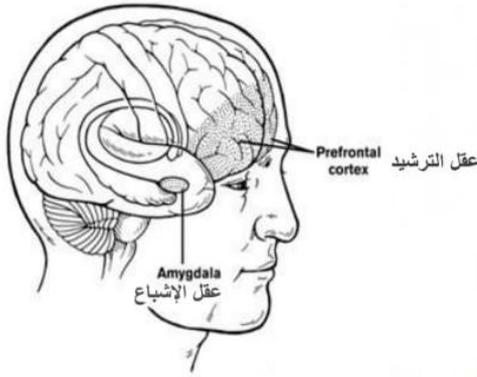


١- الجانب الأيسر العلوي، وهو مسؤول عن الشكل -أنا سوف- من ضبط الذات.

٢- الجانب الأيمن العلوي، وهو مسؤول عن الشكل -أنا لن أفعل- من ضبط الذات.

٣- وسط القشرة الأمامية في المنطقة السفلية، وهو مسؤول عن الشكل -أنا أريد- من ضبط الذات.

## صراع عقلي الإشباع والترشيد



-عقلان ودمغ واحد ← يشير بعض علماء بيولوجيا الأعصاب

إلى أن لدى كل إنسان دماغ واحد وعقلين. ويشرحون ذلك بقولهم أن شخصين يعيشان في دماغنا:

- الأول : (لوزة الدماغ) ↔ **تحركه شهواتنا ورغباتنا وحاجاتنا**
  - والثاني : (القشرة الأمامية للدماغ) ↔ يحاول **كبح جماح الأول** فيسعى نحو الترشيح أو التأجيل، وهو الذي يدفعنا للقيام بالأمور المفيدة الهامة الصعبة
- تذكرررررر : **الشديد من يملك نفسه عند الغضب**

**الدماع مثل العضلات ، كلاهما ينمو بالتدريب (يمكننا تشكيل الدماغ عبر التدريب)**

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

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

## عشر آليات لتعزيز القدرة على ضبط الذات :

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

### ضبط الذات وممارسة الرياضة

ما العلاقة بينهما ؟

تعتبر ممارسة الرياضة الدواء السحري الفعال لتقوية قدرة الفرد على ضبط ذاته. ما أهمية الرياضة؟

- **تترك ممارسة الرياضة أثراً فورياً** على قدرة الفرد على ضبط ذاته، علاوة عن أنها **تحسن هذه القدرة** على المدى الطويل.
- تساعد في **تنشيط الدورة الدموية وتحسين تدفق الدم للدماغ**، وللقشرة الأمامية للدماغ على وجه الخصوص.
- تسهم ممارسة الرياضة في **خفض التوتر** ( وهو أحد أعداء ضبط الذات)
- **يعالج الإكتئاب** ودللت بعض الدراسات على أن لممارسة الرياضة تأثيرات بيوكيميائية في الدماغ تشبه تأثير عقاقير علاج الإكتئاب مثل Prozac.
- **ترفع ممارسة الرياضة معدل تباين ضربات القلب**، وهو عامل ضروري لتحسين القدرة على ضبط الذات.

أجريت دراسة على تأثير ممارسة الرياضة على القدرة على ضبط الذات: تفصيلها:

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

### نتائج الدراسة:

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

يستهلك الدماغ كمية كبيرة من الطاقة تصل إلى ٢٠% من مجموع ما يستهلكه الجسم **كاملاً**

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.  
الاستنتاج: يجب التحقق من الإشباع الجزئي للحاجة إلى الطعام قبل خوض اختبارات إرادة أو الدخول في تحديات لضبط الذات.

**تجربة:** (تأثير انخفاض السكر في الدم على القدرة على ضبط الذات) **مراحلها:**

١ - خَير المفحوصون بين الحصول على مكافأة فورية قدرها ١٢٠ دولار أو مكافأة مؤجلة تدفع بعد شهر قدرها ٤٥٠ دولار.

٢ - فضّل معظم المفحوصين الحصول على المكافأة الفورية الأصغر، وفشلوا في تأجيل إشباع حاجاتهم حتى لو كانت المكافأة أكبر.

٣- تم فحص مستوى تركيز الدم عند المفحوصين في الجولة التالية، ثم قدّم لمجموعة منهم عصير غني بالسكر، وللمجموعة الثانية عصير خال من السكر.

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

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

٦- 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:**

تتخفص قدرتنا على ضبط الذات في حالات الجوع ونقص الطاقة في الجسم.

يفسر ما سبق نصيحة الإختصاصيين لنا بتناول وجبات خفيفة أثناء النهار حيث يقلل هذا احتمالات أن نأكل كثيراً في الوجبة الرئيسية.

الحفاظ على طاقة الجسم  
(علاقة ضبط الذات بطاقة الجسم)

من الضروري للفرد أن يتأكد من استمرارية توفر الطاقة في جسمه (كيف؟)

- **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.

في المقابل، ينصح **بتجنب الحصول على السكر عبر أصناف يضاف لها السكر** مثل الحلوى أو المشروبات الغازية وغيرها.

### **الصوم** (اختبار مركب في ضبط الذات)

يصوم المسلم فيمتنع عن تناول الطعام والشراب لعدد من الساعات قد يزيد عن ١٦ ساعة. وينتج عن هذا انخفاض في تركيز الطاقة والسكر في الجسم. ومن المعلوم أن ضبط الذات يستهلك كميات كبيرة من الطاقة بسبب ما تستهلكه قشرة الدماغ الأمامية. إن 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 تفسيراً للتحدي الذي يواجهه الصائمون للنجاح في اختبارات كظم الغيظ والحفاظ على الهدوء والتسامح مع من يسيء لهم.

علاقة ضبط الذات بالنمط

الغذائي

لماذا تفشل بعض محاولات تخفيف الوزن؟

سبق أن أشرنا أن القشرة الأمامية للدماغ المسؤولة عن ضبط الذات

تستهلك كميات كبيرة من الطاقة. ويقع بعض الأشخاص في **خطأ تجويع** أنفسهم لخسارة الوزن. ومن المعروف أن ضبط النفس ومنعها عن الإسراف في تناول الطعام يتطلب قدرة عالية على ضبط الذات. **إن ما يحصل ببساطة هو أن الشخص الجائع تنخفض قدرته على ضبط الذات. تنهار 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.**

علاقة ضبط الذات بالتوتر

- ويلجأ الأفراد لهذه الممارسات مدفوعين بوعدهم 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

كيف يؤثر التوتر على ضبط الذات؟

**تتحمل لوزة الدماغ مسؤولية الدفاع عن الفرد، كما تتحمل مسؤولية الدفاع عن حالته المزاجية.** وعندما يشعر الفرد بالتوتر تبدأ لوزة 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 فعاليتها في خفض التوتر وفقاً للمنظمة الأمريكية للصحة النفسية APA:

ممارسة الرياضة	الصلاة أو حضور درس دين
القرأة	الاستماع للموسيقى
قضاء وقت مع العائلة أو الأصدقاء	المشي والتنزه خارج المنزل
ممارسة التأمل والاسترخاء	ممارسة هواية أو نشاط محبوب

دور التأمل في ضبط الذات

إن للتأمل أهمية كبيرة لتحسين القدرة على ضبط الذات فقد أشارت الدراسات أن ممارسة التأمل والاسترخاء بشكل يومي تحسّن من قدرة الفرد على ضبط ذاته.

- وقد وجد الباحثون تغيرات في الدماغ بعد ممارسة ( ١١ ) ساعة تأمل.
- وقد لوحظ زيادة في عدد الوصلات العصبية في أدمغة الأشخاص الجدد في ممارسة التأمل وخاصة في المناطق المتعلقة بالتركيز وتجاهل المشتتات.
- أشارت دراسة أخرى إلى أن ثمانية 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 يوماً لمدّة شهرين حدوث تغير على شكل القشرة الأمامية لأدمغتهم. فقد أصبحت هذه المنطقة أكبر وتحسنت الوصلات العصبية فيها.

- تستهلك قشرة الدماغ الأمامية كميات كبيرة من الأكسجين والطاقة.
- ويسهم التأمل في تحسين كميات الدم المتدفقة إلى تلك المنطقة من الدماغ وعليه فإن 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:

أشارت الدراسات إلى أن **تنظيم التنفس وخفض عدد الانفاس في الدقيقة لأربعة أو خمسة أنفاس تزيد من معدل التباين في ضربات القلب Heart Rate Variability**. ويشير هذا المصطلح إلى: "معدل الوقت الفاصل بين كل ضربتين للقلب".

وقد أظهرت الدراسات أن **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.

### النية مقترحة لتنظيم التأمل والتنفس:

- 1- الجلوس في **وضعية مريحة وإغلاق العينين**.
  - 2- الانتباه للتنفس ومراقبته والتأكد من أنه يتم أخذ الشهيق عبر الأنف، ثم التركيز عبر ترديد كلمات شهيق- زفير لعدد من المرات ولعدة دقائق.
  - 3- محاولة تقليل عدد الأنفاس في الدقيقة بحيث يصبح خمسة أو ستة أنفاس في الحد الأقصى لمدة خمس دقائق، ثم محاولة زيادة المدة
  - 4- تكرار هذا التمرين يومياً لمدة خمس دقائق، ثم محاولة زيادة المدة تدريجياً وصولاً ل عشر دقائق كحد أدنى.
- القاعدة الرئيسية: قليل دائم خير من كثير منقطع.

وجد العلماء أن القدرة على ضبط الذات **تكون في أعلى درجاتها أول النهار** وتبدأ بالانخفاض التدريجي مع مرور الوقت. وعليه، فالنصيحة هي تخصيص وقت مبكر في أول النهار للتصدي للتحديات والمهام الصعبة أو التي تتطلب قدرة عالية على ضبط الذات. مثلاً: العمل على كتابة تقرير صعب، أو مذاكرة مادة صعبة ومملة أو ممارسة الرياضة

✓ **أيضاً من المفيد تجنب التعامل مع عدد من المهام الصعبة أو تحديات الإرادة في وقت واحد؛ الأفضل توزيعها على مدى زمني أطول.**

### قاعدة "العشر دقائق انتظار"

**إن 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.

علاقة ضبط الذات  
بالوقت

أجريت دراسة على عدد من مدمني المخدرات الذين أنهوا للتو برنامجاً علاجياً قسّم المدمنون إلى مجموعتين :

- 1- خضعت أفراد المجموعة الأولى لبرنامج حسن من ساعات نومهم بحيث وصلت إلى ثمان ساعات يومياً وبمعدل زيادة ساعة واحدة فقط.
- 2- بقيت ساعات النوم عند أعضاء المجموعة الثانية كما هي سبع ساعات فأقل.

- أظهرت الدراسة أن **أعضاء المجموعة الأولى 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 كفيلة بتحسين قدرة الأفراد على ضبط ذواتهم.

علاقة ضبط الذات  
بالنوم

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 سبع أو ثمان ساعات.**

- **في المقابل، فإن منطقة لوزة الدماغ المسؤولة عن تحفيز الإشباعات 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 الإشباعات- على القشرة الأمامية للدماغ -عقل الترشيح-.**

- هي مشكلة حساب لا مشكلة إرادة
- يوجد علاقة بين ضغط الرفاق والمحيطين بضبط الذات ويرجع ذلك **بسبب الامتثال والحاجة للانتماء**

**العلاقة بين النماذج المحيطة بالفرد وضبط الذات :**

- ان احتمالات مخالفة التعليمات والقواعد تزيد عند ملاحظة أفراد يخالفونها. وفيما يلي أمثلة على بعض ما أظهرته نتائج الدراسات:
- تزيد احتمالات إيقاف الدراجة في مكان مخالف في حال كان هناك مخالفون أصلاً.
- 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.

علاقة ضبط الذات بالعوامل  
الاجتماعية

- تشبه القدرة على ضبط الذات العضلات من حيث أنه ينطبق عليهما

### قاعدة الإهمال و الاستعمال Use it or lose it

- تضعف القدرة على ضبط الذات عند ترشيد استعمالها تماماً كما تضعف العضلة عند عدم استعمالها
- إن التدريب الشاق أو وضع جهد كبير على العضلة يرهقها ويؤدي إلى إنهيارها تخيل مثلاً رياضياً يرغب في جري مسافة مارتون يومياً إن الضغط الزائد على الذات لضبطها سيرفع مستوى التوتر وربما انهيار كلي للإرادة

### التطرف في ضبط الذات ضار بالصحة:

- يعيش الفرد حالة من التوتر أثناء محاولته ضبط ذاته. وينتج التوتر عن الصراع بين عقله الرشيد وعقله المتعطش 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. مثال :
- السماح بتناول وجبة طعام دسمة مرة كل شهر أو النوم ساعتين زيادة في عطلة نهاية الأسبوع.

### التحذير من حالة استنزاف الأنا :

تنتج حالة استنزاف الأنا 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 << كلف نفسك وسعها، لا أكثر ولا أقل ))**

### -ادخر طاقتك لمهام ضبط الذات الضرورية-

أشارت دراسة ألمانية إلى أن الأفراد يقضون ما معدله 3-4 ساعات يومياً 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.

-التدرج في التدريب على ضبط الذات:

**كما هو الحال في تدريب العضلات، فإنه ينصح بتدريب القدرة على ضبط الذات تدريجياً والبدء بمهام أو تحديات سهلة ثم التدرج في رفع مستوى الصعوبة.** مثلاً:

يمكن لشخص فوضوي أن يبدأ بإعادة ترتيب مكتبه فقط بعد الانتهاء من العمل أو المذاكرة، ومع مرور الوقت ينتقل لمهام أخرى

دلت نتائج الدراسات على وجود علاقة بين النجاح في ضبط الذات في مجال ما وتعميمه على مجالات أخرى. على سبيل المثال، فإن النجاح في تحدي ممارسة الرياضة يومياً قاد الأفراد نحو النجاح في تحديات مقاومة أكل الحلوى والاستيقاظ المبكر والإقلاع عن التدخين.

الاعتدال في ضبط الذات

## أنا سوف I will

أمثلة على تدريبات بسيطة لتقوية ضبط الذات من نوع I WILL:

- أداء ركعتي السنة لصلاة الفجر وعدم الاكتفاء بأداء ركعتي الفرض.
- الجلوس للتسبيح 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 ووضعه في مكانه.
- قراءة ربع ساعة يومياً قبل النوم.
- ممارسة التأمل وتنظيم التنفس لخمس دقائق يومياً

## أنا لن أفعل I won't

أمثلة على تدريبات بسيطة لتقوية ضبط الذات من نوع I Won't:

- لن أضع أكثر من ملعقة سكر في كوب الشاي.
- لن أدخن عند شرب قهوة ما بعد الغداء.
- لن أتفقد رسائل الواتس آب على هاتفي أثناء المذاكرة.
- لن أكل الشوكولاته أيام الأحد والثلاثاء والخميس.
- لن أطيل الحديث على الهاتف مع صديقتي وسأكتفي بخمس دقائق يومياً
- لن أجلس على درج الكلية في أوقات الذروة.
- لن استرق النظر إلى هاتفي المحمول أثناء المحاضرة.

## أنا أريد I want

أمثلة على تدريبات بسيطة لتقوية ضبط الذات من نوع I Want:

- سأدخر نصف دينار من مصروفي يومياً
- سأدرس ساعة يومياً أثناء وجودي في الجامعة
- سأقرأ مقالة جديدة كل يوم.
- سأمشي يومياً لمدة عشر دقائق بعد انتهائي من أداء صلاة المغرب
- سأحفظ خمس آيات من القرآن يومياً
- سأكل تفاحة يومياً
- سأشارك شخصاً جديداً يومياً بفكرة تغيير هامة

## وضع الأهداف والرقابة الذاتية

أهمية وضع الأهداف والرقابة الذاتية:

- من الضروري أن يضع الفرد لنفسه **أهدافاً محددة وقصيرة الأجل**
- أظهرت الدراسات أن 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 تقسد ما حققوه من نجاح.

مثلاً: 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.

مثلاً: يتناول من ينوون ممارسة الرياضة لاحقاً وجبة طعام دسمة الآن.

**التجربة ل (تحذير من الأثر العكسي للتقدم):**

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

**تحذير من التأثير السلبي للشعور بالذنب وتأنيب النفس:**

على عكس ما يعتقد كثيرون فإن للشعور بالذنب وتأنيب الضمير **تأثير سلبي على قوة الإرادة ومستوى القدرة المستقبلية على ضبط الذات.**

**في المقابل، فإن تسامح الفرد مع زلات الإشباع والتعامل معها بواقعية يترك أثراً إيجابية على ضبط الذات**

## التفكير بالذات المستقبلية

### قابل ذاتك المستقبلية

أظهرت الدراسات أن الفرد يتعامل مع ذاته المستقبلية كـ غريب لا يعرفه ولا يخصه.

-أظهرت إحدى الدراسات أن المشاركين قد تطوعوا بوقت أقل في حاضرهم من ذلك الذي التزموا فيه مستقبلاً كما شرب المتطوعون من سائل سيئ المذاق كمية أقل بكثير من تلك التي تعهدوا بشربها مستقبلاً 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 مستقبلاً

تذكر مستقبلك إنه الجزء الوحيد من وقتك الذي يمكنك التحكم به

انتهت هذه الوحدة

**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 والإشارات ولغة الجسد .

لا بد للإنسان من مخاطبة الآخرين والتفاعل معهم في كل مكان (؟؟) ← **لتحقيق التعارف و التفاهم والتشارك والتعاون معهم من أجل إشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية والاجتماعية.**

**إن مهارة وقدرة المتحدث على الإلقاء الفعال:**

- هي جوهر وروح عمله،
- ومن خلالها يستطيع أن يكون أكثر إقناعاً لما يقدمه من أفكار ومهارات
- هي المهارة الأساسية لممارسته فن توصيل و تغيير الأفكار والقناعات وتحفيز القدرات
- **"وفن الإلقاء والخطابة"** أو **ما يطلق عليه بمهارات العرض والتقديم** << من الفنون التي لم يعد ينظر لها على أنها فطرية ولا يمكن اكتسابها ، بل أصبح فن الخطابة علماً له قواعد وأصول ومن خلال تطبيقها والتدريب عليها يمكن للفرد أن يصنع من نفسه خطيباً ومتحدثاً بارعاً

يحتاج الكثير من العاملين في المؤسسات الحكومية والخاصة إلى التدريب على المهارات اللازمة **لاكتساب الثقة والقابلية** لمواجهة الآخرين وتقديم العروض الكلامية المباشرة حيث تتطلب أعمالهم تنفيذ جلسات تدريبية / إدارة الاجتماعات / إلقاء خطب ومحاضرات / تقديم عروض تتعلق بمشاريع العمل .

((إن النجاح في إقناع جمهور المستمعين برأي أو موقف أو اتجاه يتوقف على المهارة في العرض لدى الشخص.))

**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.

**عناصر الخطاب:** (نفس عناصر الاتصال)

المرسل : الخطيب

الرسالة : الخطاب

الوسيلة: الكومبيوتر ، الصحافة، الإذاعة ،التلفزيون ،شبكات التواصل الاجتماعي

المستقبل :المتلقي

الاستجابة أو التغذية الراجعة : ردود فعل الجمهور الإيجابية و السلبية على محتوى الخطاب

التأثير : تغيير معلومات واتجاهات وسلوكيات المتلقين

الخطابة = فن الإقناع والاستمالة (لماذا؟) لأنها تركز على العاطفة بصورة واضحة

وهي اتصال بالآخرين من جهة واحدة فالخطيب يوصل مجموعة من المعلومات والمفاهيم للجمهور المستمع له بأسلوب مقنع ومؤثر

إن الإقناع والتأثير يعتبران أهم غاية في الخطابة والمحور الرئيسي له

✓ أنواع الخطاب:

**الخطاب القرآني:**

- يعتبر القرآن الكريم من أهم وأقدم الخطابات
- هو الكلام الذي وجهه الله سبحانه وتعالى لعباده والذي يتميز بكلماته وجمله البلاغية المتفردة
- يحتوي على العديد من الأحكام والقوانين التشريعية والدينية والتي يجب على جميع المسلمين الالتزام بها
- كلامه ثابت موحد
- لا يترجم للغات أخرى وإنما تفسر دلالاته
- غير قابل للتعديل أو التغيير وهناك أصول وقواعد لقراءته

**الخطاب النفعي أو الإيصالي:**

- الذي يكون على شكل رسالة بعبارات مباشرة دون مراعاة القواعد أو القوانين
- فتكون على شكل كلمات تخرج حسب سجية مرسلها بشكل عفوي غير متكلف، طالما تكون نتيجته النهائية هي إيصال الفكرة أو المعلومة المقصودة

**الخطاب الشعري:**

- الذي يبني على أصول وأسس أدبية وعلمية بناء على قواعد لغوية مدروسة، ومن خلال كلمات ذات إيقاع جميل على الأذن ولكنها تحمل نفس الغرض والهدف ألا وهو إيصال فكرة الشاعر أو الأديب إلى الجمهور

**الخطاب الإشهاري:**

- هو الخطاب الذي تتبعه الشركات أو المؤسسات التجارية للترويج لسلعها وبضائعها
- حيث يتبع فيه أسلوب التأثير بطريقة غير مباشرة من قبل البائع على المشتري
- يتم استخدام عبارات إقناعية وتشجيعية وإيجابية لوصف السلعة أو المنتج مع ذكر الميزات أو الفوائد التي تعود بها على المستهلك
- قد تكون المخاطبة من خلال الإعلانات المطبوعة في المجالات أو في الشوارع والتي تتميز بتساميمها وألوانها الجذابة
- قد تكون من خلال الإعلانات المسجلة والتي يتم عرضها على شاشات التلفاز أو اذاعات الراديو والتي ترفق معها عادة الموسيقى

## الخطاب الصحفي :

- هو فن لغوي يعتمد على الوصف والتفسير والنقد
- يعتبر نتاجاً للغة والتواصل مع الآخرين والمعرفة بما يحيط بالكاتب
- يقوم الخطاب الصحفي على وصف الوقائع والأحداث الجارية في المجتمع وفق بناء منسق يتكون من الخط والصورة والصوت
- يتعدد إلى خطاب صحفي مكتوب أو مسموع

## الخطاب السياسي:

- هو الخطاب الذي يصدر من رجال السياسة
- يتميز بأسلوبه الموضوعي
- يهدف بشكل أساسي إلى تقديم العديد من الإقتراحات والحلول لتحسين الأوضاع كما وتدعو المتلقي إلى الإقتناع بهذه الأفكار والإقتراحات من خلال عبارات إقناعية تتخللها البراهين والحجج

## ✓ خصائص الخطابة:

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



## المرحلة الأولى (مرحلة ما قبل العرض):

### أولاً: التخطيط والتحضير

اختيار الموضوع	تحديد الهدف من العرض أو الخطاب	تحليل الجمهور	المدة الزمنية	تحديد المكان والزمان	تحديد الأجهزة المطلوبة
----------------	--------------------------------	---------------	---------------	----------------------	------------------------

### ١- اختيار الموضوع:

بحيث يتم اختيار الفكرة او الرسالة التواصلية التي يجب إيصالها للجمهور

### ٢- تحديد الهدف من العرض أو الخطاب:

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

ويمكن تلخيص اهداف العرض أو الخطاب بالتالي:

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

### ٣- تحليل الجمهور المستهدف

- يجب على الخطيب أن يكون على معرفة بالقيم والمبادئ التي يحملها الجمهور المستمع ومدى الثقافة التي يتميزون بها ودرجة علمهم وأهمية الموضوع بالنسبة لهم وإن كان سيترك صدئ لهم أم لا
- كذلك عليه الإحاطة بالمشكلات فالقاعدة تقول: **(شغل حديثك حسب جمهورك)**
- وعدد الجمهور له دور مهم في تحديد الطريقة التي يتبعها الملقى في إلقائه فإن كان عدد الجمهور قليل، فهذا يعني أن الانتباه سيكون أكثر، والأمثلة والأسئلة التي يستعملها الملقى ستكون مباشرة والاتصال بها يكون عن طريق العين أما إن كان العدد كبيراً فحدوث السرحان والهمس مع الجار سيكون وارداً والتشتت موجوداً وفي هذه الحالة على الملقى أن يربط النقاط ببعضها، ويعمل على تكرار النقاط المهمة ولكن بطريقة مختلفة للمحافظة على تركيز الجمهور وحضور انتباهه الذهني

فهنالك بعض المعلومات لابد أن تعرفها عن جمهورك لأنها سبيلك للنجاح في إيصال رسالتك لهم:

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

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

عد لنشاط (٥١) ص ١٤٣ للتوضيح

### ٣- المدة الزمنية

عندما قالوا قديماً (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 بين يدي الخطيب هو في الحقيقة أثمن ما لديه. ولاسيما لحظة لقاءه بالجمهور فهو الفرصة الوحيدة كي يثبت وجوده ويحقق هدفه

وهناك بعض الأمور المهمة لا بد من مراعاتها عند تحديد المدة الزمنية للحديث ومنها:

- أوجز ما استطعت.
- توقف عندما تنتهي من الموضوع، ولا تتكلم لتملاً 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 فوراً إذا طلب منك أحد الأفراد فترة راحة

### ٥- تحديد المكان والزمان

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

### ٦- تحديد الأجهزة المطلوبة

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

## ثانياً: إعداد مادة الخطاب

"يقولون في الخطابة: أن تقول فلا تبطئ وأن تصيب فلا تخطئ"

تقسم مسودة الخطاب إلى ٣ أجزاء:

**مقدمة الخطاب:** هي دعوة المتلقين للاستماع والإنصات ومتابعة خطابك

- وتخصص لها ٥% من وقت الخطاب.
- أهم ما في الكلمة أو الخطبة **الكلمات العشر الأولى** منها (((لأن كثيراً 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

١- مقدمة

الخطاب

**عناصر المقدمة:**

- ١- قدم التحية للمستمعين
- ٢- قدم نفسك
- ٣- موضوع العرض (العنوان)
- ٤- زمن العرض
- ٥- الإشارة إلى وسائل الإيضاح والمادة العلمية والمطبوعات

**كيف تبدأ المقدمة؟**

- موضوع العرض: سوف نتحدث في هذا اللقاء/ المحاضرة عن...
- عنوان مثير للاستغراب أو الإعجاب أو الدهشة
- مقدمة قوية تعطي انطباعاً قوياً عن الموضوع
  - مقدمة قصيرة تجذب الاهتمام.
  - قصة قصيرة ذات علاقة بموضوع العرض
  - مقدمة تطرح سؤالاً أو مشكلة تبحث عن حل
  - نتيجة مبهره لبحت ما.

**جسم الخطاب:** المحتوى (المعلومات) الأمثلة، الإحصاءات، الشرح، التفسير، الحقائق والنقاش

- وهو أهم جزء من الخطاب (((لأنه يحمل الرسالة التواصلية التي يرغب الخطيب أن يوصلها للجمهور)))
- وعادة يخصص له ٨٠% من وقت الخطا
- وكذلك يشتمل جسم الخطاب على الأفكار أو النقاط الرئيسية التي وردت في نص الخطاب، والنقاط الفرعية اللازمة لدعمها.

٢- جسم

الخطاب

### خاتمة الخطاب: ملخص الخطاب

- ويعطى ١٥% من وقت الخطاب إن كان هناك فترة أسئلة وأجوبة، و إلا يعطى ٥% من الوقت فقط. وذلك لأنها 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 .

### ٣- خاتمة الخطاب

### أهداف خاتمة الخطاب:

- تمهيد المستمع الى انتهاء العرض
- تلخيص للأفكار الرئيسية التي تضمنها الخطاب وتوصية للجمهور للقيام بعمل ما

بعد الانتهاء من كتابة مسودة خطابك <<<<< يجب تحريرها لغويا وعلميا وفكريا مستعينا بأصحاب

الخبرات في المجالات اللغوية والعملية والفكرية

أيضا 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.

## استخدام وسائل الإيضاح المساعدة:

من أنواع وسائل الإيضاح ما يلي :-

- 1- عروض الكمبيوتر والشرائح.
- 2- أوراق كبيرة: مناسبة للمجموعات الصغيرة، عدم حاجتها للأجهزة ولا يخشى عليها من عطل كذلك تعد سهولة النقل من مكان الى اخر.
- 3- الافلام والفيديو: هي من الوسائل المشوقة وسهلة الاستعمال.
- 4- الخرائط والرسوم البيانية: فهي تساعد على توضيح الأرقام والنقاط المعقدة وتعطي مقارنات واضحة، سهولة الاستعمال، رخيصة الثمن، وتعد الرسوم البيانية أكثر اقناعاً للجمهور. وتعد الخرائط الطريقة الوحيدة لعرض المعلومات الجغرافية.
- 5- جهاز التسجيل السمعي: يستخدم 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 الإيضاح على مجموعة من الأمور منها:

- تؤكد النقطة المطروحة، وتبسط النقاط الصعبة.
- تجسد الأشياء التي يصعب تصويرها
- تشرح المصطلحات الصعبة وتعرف بالأمور الجديدة.
- تضيف التنوع في حديثك، وتساهم في التذكر والفهم

(( لا تستعمل وسائل معقدة للحديث أمام جمهور غير متخصص ،استخدام الوسائل السمعية بكثرة يجعل الجمهور يشعر بالسأم والملل ))

## تصميم شرائح الحاسوب:

فوائدها :

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

- مجموعة وصايا لتصميم واخراج شرائح الحاسوب من حيث المحتوى والشكل التي من شأنها جذب الجمهور وامتاعهم وتعزيز أفكارك وايصال رسالتك للجمهور بأسهل طريقة:

لا تفعل	افعل
لا تضع تفاصيل كثيرة في الشريحة فإن ذلك يشتت انتباه الجمهور	ضع ٧ أسطر على الاكثر في الشريحة الواحدة
لا تستخدم ألواناً باهتة	ضع ٧ كلمات واضحة وقوية ومعبرة في كل سطر
لا تكتب بالأصفر على خلفية بيضاء	ضع صوراً ورسومات ورموز وجداول واضحة في الشريحة
لا تعرض شريحة مليئة بالجداول الاحصائية التي يصعب قراءتها	يجب أن تروي كل صورة قصة ما
لا تستخدم شريحة مزدحمة بالصور	يمكنك أن تستخدم أربعة ألوان في كل شريحة
لا تستخدم صوراً ذات اخراج سيئ	استخدم اللون الفاتح الأصفر والأخضر الفاتح على خلفية غامقة (الأسود)
لا تضع نصوصاً كاملة في الشريحة لأنه من الصعب قراءتها من قبل الجمهور	استعمل اللون الأسود أو الازرق الغامق أو البنفسجي الغامق على خلفية بيضاء
لا تقرأ كل شيء ورد في الشريحة جملة جملة حتى لا تنقطع عن التواصل البصري	مدة عرض الشريحة تتراوح من دقيقة إلى دقيقتين بالحد الأقصى
لا تستخدم معلومات علمية ملك للآخرين دون أن توثقها على نفس السلايد وتعزوها لأصحابها	قدم الشريحة و محتواها قبل أن تشرحها للجمهور
	استخدم حجم الحرف المناسب لجمهورك (٢٠-٣٠)
	ضع الأرقام الإحصائية في رسومات وصور وجداول يسهل على الجمهور فهمها
	استخدم مقاطع صوت و فيديو قصيرة

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 **وتتمو هذه المهارة مع الزمن ومع طول الممارسة وزيادة المعلومات حولها وحول اتقانه**

بعد مرحلة التحضير الجيد يجب أن تعرف طرق عرض المادة أمام جمهورك والضغطات النفسية التي قد **تبعق أو تشوش على أدائك وطرق التغلب عليها لأنها تقلل من مصداقيتك وتعطي انطباعاً سلبياً عن شخصك**

الأعراض التي تطرأ على الخطيب عند الوقوف أمام الجمهور أو الكاميرات التلفزيونية:

- \*تسارع في دقات القلب
- \* المشي بسرعة
- \*الإغماء
- \*جفاف الحلق
- \*التلعثم
- \*فقدان الذاكرة أو جزء منها
- \* غبش في العينين
- \*احمرار الوجه
- \* حبسة في الكلام
- \*عدم الإنصات الجيد
- \*الدوخان
- \*صعوبة التنفس
- \*عدم ترابط الجمل
- \*رجفة في اليدين
- \*الشعور بالخنقة
- \*عدم ترابط الافكار
- \*عدم القدرة على الحركة

**ما سبب هذه الأعراض؟؟؟؟**

زيادة في إفراز هرموني الأدرنالين والكورتيزول، وهي هرمونات تفرز في حالات الخوف والتوتر

أسباب الرهبة من الجمهور (الرهاب الإجتماعي):

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

- بعض الطرق التي يمكن أن تساعد في السيطرة على القلق و التخلص من رهبة الجمهور:
- أبرز المتطلبات الخاصة في مهارة الخطابة:-



**الإلقاء الناجح** : هو عبارة عن قيام الملقى بنقل بعض معلوماته ومشاعره وأحاسيسه عن طريق الكلام إلى الملقى إليه مستخدماً في ذلك ما يمكن استخدامه من أجزاء جسده ونبرات صوته،

وهناك أربع طرق إلقاء الخطابات هي:

**١- قراءة نص الخطاب المحضر مسبقاً كلمة كلمة.**

ومن إيجابيات هذه الطريقة :

- إتاحة الفرصة للخطيب لاختيار كلماته
- والالتزام بالوقت
- وعدم نسيان معلومات مهمة للجمهور
- وتجنب زلات اللسان

لكن من سلبيات هذه الطريقة:

- تقلل من التواصل البصري للخطيب مع الجمهور
- وتؤثر على صوته ارتفاعاً وانخفاضاً
- وتقلل من حركات جسده 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 :

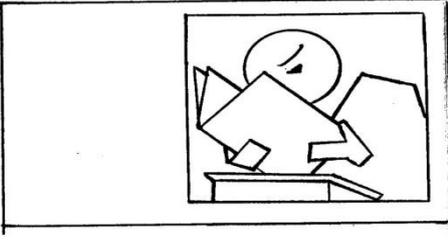
- التواصل البصري القوي والمستمر مع جمهور المستمعين
- واستخدام حركات الجسم بطريقة مؤثرة على الجمهور

ولكن من سلبياتها:

- المخاطرة بنسيان بعض أجزاء الخطاب المهمة
- وعدم التحكم بالوقت.

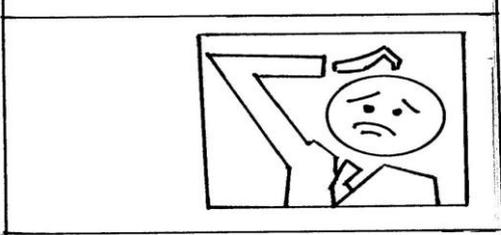
Reading

القراءة



Memorizing

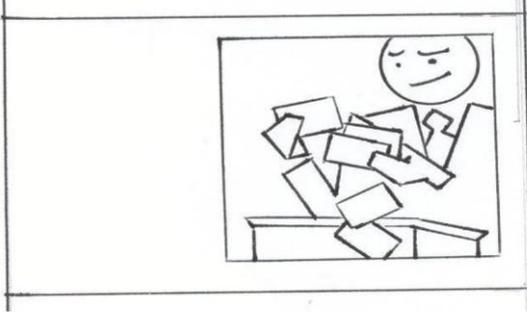
الحفظ عن ظهر قلب



### ٣- استخدام الملاحظات:

إلقاء الخطاب المكتوب على شكل ملاحظات مختصرة ومعبرة وواضحة تكون مكتوبة على كرات أو شرائح حاسوب دون الدخول في التفاصيل.

#### استخدام الملاحظات Using Notes



#### فمن إيجابيات هذه الطريقة:

- التحكم في كلمات النص والوقت والصوت
- وعدم نسيان معلومات ضرورية للجمهور
- التسلسل المنطقي في عرض المعلومات.

### ٤- الإلقاء الارتجالي:

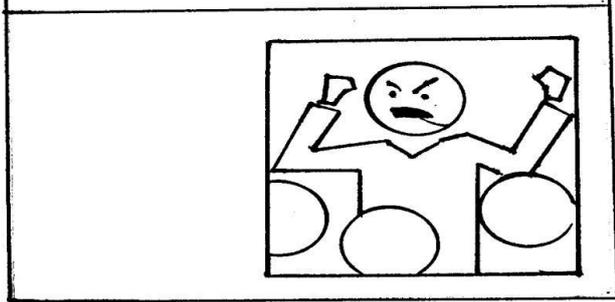
يقوم الخطيب بإلقاء كلمة ارتجالية قصيرة دون تحضير مسبق في الحالات الاضطرارية

#### فمن إيجابيات هذه الطريقة:

- أنها عفوية

و لكن لاتغامر وتقف أمام الجمهور دون تحضير فكم يقولون "الارتجال قتال للرجال"، لأنك قد تتعثر في اختيار الكلمات و يصل رسالتك بالشكل المطلوب.

الإلقاء الارتجالي Speaking Impromptu



نصائح بممارسات تساعد في ترك انطباعات إيجابية عن شخصك، وتحذير من ممارسات أخرى يلزم تجنبها لاحتمالية تسببها في ترك انطباع سلبي لدى الجمهور:

لا تفعل	افعل
لا تعبس في وجه الجمهور	ابتسم
لا تتأخر عن موعد خطابك	حي الجمهور بأجمل تحية
لا تلبس ملابس رثة	عرف بنفسك
لا تعبت بربطة عنقك	عرف بموضوعك
لا تنظر إلى السقف	عرف بهدفك
حذار من التهكم والسخرية	احفظ مقدمة حديثك جيداً
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	ابق على تواصل بصري مع الجمهور
لا تعبت بشعرك	ارصد ردود أفعال الجمهور على خطابك
لا تمشي بسرعة	تكلم بصوت جهوري وواضح
لا تمسح يديك في ملابسك	استخدم الدعابة إن أمكن
لا تدر ظهرك للجمهور	تحدث الى الجمهور لا الى وسائل الايضاح.
لا تتكأ على منصة الخطاب	اقترب من الجمهور حيثما أمكن
	امشي بهدوء واتزان " واثق الخطوة يمشي ملكاً"
لا تعبت بساعتك ولا بقلمك	تحرك بما يتناسب مع كلامك
لا تعلق، لا تضع يدك في جيبك	اختر كلمات بعناية
لا تكرر بعض العبارات مثل أكيد أكيد، حلوهلو، حقيقة حقيقة، طبعاً طبعاً.	تأسف للجمهور في حالة حصول خطأ كبير منك قولاً أو فعلاً
لا تقف مكتوف الأيدي	اجب على أسئلة الجمهور

## المرحلة الثالثة : مرحلة ما بعد العرض:



١-فترة الاسئلة والتعليقات

٢-التحية والختام

٣-التقييم

فيما يلي عدد من الارشادات للتعامل مع فقرة اسئلة الجمهور :

توقع اسئلة الجمهور مسبقاً جهز اجابات لكافة الاسئلة المتوقعة.	إذا كنت لا تعرف الجواب قل لا أعلم 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 إجابته	لا تقول لا تعليق لأن ذلك يعني أنك خائف أو لا تعرف الجواب
اجب باختصار عن السؤال	لا تترك المجال أمام شخص واحد ليحتكر الحديث معك.

## التحية والختام :

بعد انتهاء الأسئلة لا تنس توجيه الشكر للحاضرين وكذلك **الإشادة 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 فأحرص عليه، ثم قم بتحليله لتعرف نقاط الضعف فتعالجها ونقاط القوة فتتميها وأياك ان تتهامل مع نقاع الضعف بأسلوب التبرير، وهناك أساليب كثيرة للتقييم فإليك بعض الارشادات العامة لإعداد 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.

تم بحمد الله

(اللهم إني استودعتك ما قرأت وما حفظت وما وقعت عليه عني وما لم تقع فرده إلي وقت حاجتي إليه)