



أتهيا

- هل يُسهم التعبير عن المشاعر بطريقة غير مناسبة في قطع العلاقات بين الأفراد؟

**الإجابة:** نعم، التعبير عن المشاعر بطريقة غير مناسبة (مثل الصراخ أو الإهانة أو التجاهل) يمكن أن يؤدي مشاعر الآخرين ويؤدي إلى سوء الفهم وقطع العلاقات.

- كيف يمكن التحكم في مشاعرنا؟

يمكن التحكم في المشاعر عن طريق أخذ وقت للتفكير قبل التصرف، التنفس بعمق، تغيير وضعية الجسم (الجلوس إذا كنت واقفاً) كما أمرنا النبي صلى الله عليه وسلم ، والابتعاد قليلاً عن الموقف لتهيئة النفس.

الإيماءات

إلى ماذا تشير حركات اليد في الصور



ماذا يعني لي تشكيل دائرة بالإبهام والسبابة، والعلامة (7)

تعتمد الإجابة على الثقافة المحلية، ولكن بشكل شائع:

- دائرة بالإبهام والسبابة:** قد تعني "ok" أو "جيد" أو مال في بعض الثقافات وقد تعني التهديد أو العقوبة في ثقافات أخرى
- العلامة (7):** قد تشير إلى النصر ، او حسم الموقف
- الإبهام المرفوع:** يعبر عن الموافقة أو الإعجاب أو "أحسنت".



- وضع اليد على العين: قد تعبّر عن الدهشة أو الخجل أو أن الشخص لا يريد رؤية شيء ما.

هل تختلف حركة اليد في معناها من بلد إلى آخر؟

نعم، تختلف دلالات وإيماءات اليدين بشكل كبير من بلد إلى آخر ومن ثقافة إلى أخرى. فقد تغنى إيماءة ما شيئاً إيجابياً في مكان وتكون مسيئة أو ذات معنى سلبي في مكان آخر.

## لغة الجسد Body Language

ثانياً

- تعد لغة الجسد أو لغة البدن أحد أنواع التواصل غير اللفظي.
- هي لغة غير شفهية تُستخدم فيها حركات الجسم لتنقية الرسالة الشفوية.
- يمكن استخدام الرأس، أو الوجه، أو العين، أو اليدين، أو القدمين للتعبير عن الأفكار أو المشاعر.
- تتيح هذه اللغة التعبير عن ما نفكّر به أو نشعر به دون النطق بكلمة واحدة.

سؤال تفكيري:

كيف لغة الجسد أن تعبّر عن أفكارنا؟

الإجابة: تعبّر لغة الجسد عن أفكارنا من خلال حركات لا إرادية أو إرادية مثل تعبيرات الوجه (الابتسام، العبوس)، وضعية الجسم (منفتحة أو منغلقة)، حركات اليدين، ونبرة الصوت، والتي يمكن أن تكشف عن مشاعرنا الحقيقية وآرائنا حتى دون أن ننطق بها.

## أساسيات التحكم في لغة الجسد:

ثالثاً

نصائح للتحكم بالإيماءات وترك انطباع إيجابي عند الآخرين:

- أحرض على التواصل البصري / بالعينين، فهذا يشير إلى أنني مهمّ بالتواصل، ويعبر عن الثقة والرغبة في التحدث.
- أحاول رفع الذقن والوقوف باستقامة مع رفع الكتفين لتركيز أفضل انطباع.
- أتجنب الشعور بالتوتر عند التحدث.
- أمشي بخطوات واسعة وثابتة.
- أبتسّم، فالابتسامة تشير إلى التعاون والثقة في كثير من المواقف.
- أفتح يديّ عند الحديث، فهذه الحركة تعبّر عن رغبتي في التواصل ومشاركة الأفكار.
- استخدام نبرة صوت مناسبة لتعزيز الكلمات المنطقية.



**الغضب:**

يعد الغضب شعوراً طبيعياً حتى عند أكثر الأشخاص هدوءاً، حيث يشعر الإنسان بالغضب عند تعرضه للخطر، أو التوتر، أو عدم تلبية الاحتياجات. ولكن الغضب يمكن أن يسبب مشكلاتٍ لي وللآخرين من حولي.

**كيفية التحكم بالغضب عبر الخطوات الآتية:**

- تغيير وضعية الجسد، كما ورد في الحديث الشريف: (إذا غضب أحدكم وهو قائم فليجلس).
- أحاول أن أعد حتى الرقم عشرة قبل أن أقوم بأي ردّة فعل.
- أعطي نفسي لحظات لتقدير الموقف، وأسائل نفسي: «هل انفعالي مبرر؟ هل أسأت فهم أي شيء؟ هل هناك منظور آخر يمكن أن أنظر إلى الأمر من خلاته؟»
- أبعد عن المكان لمدة دقيقة أو اثنين.
- أنفُسُ بعمق قليلاً.

**الربط مع التربية الإسلامية:**

أولى القرآن الكريم أهمية كبيرة للغة الجسد، فقد رصد سلوكيات الناس، مثل تقليل الكفين دلالة على الندم والحسرة، كما جاء في قوله تعالى: (وَأَحِيطَ بِثَمَرِهِ فَأَصْبَحَ يُقْلِبُ كَفَيْهِ عَلَى مَا أَنْفَقَ فِيهَا وَهِيَ خَاوِيَةٌ عَلَى عُرُوشِهَا وَيَقُولُ يَا لَيْتَنِي لَمْ أَشْرَكْ بِرَبِّي أَحَدًا) سورة الكهف، الآية 42.

**الربط مع التربية المهنية:**

- تلعب لغة الجسد دوراً مهماً في تطبيق مهارات التربية المهنية داخل المشغل أو الحديقة المدرسية.
- تُعد مكملاً لمهارات التواصل اللفظي، مما يعزز جودة التواصل المهني عند تنفيذ الأنشطة.
- تعمل على تعزيز المهارات القيادية ومهارات العمل الجماعي.
- تساهم في تعزيز العلاقات الإيجابية بين الطلاب.
- تُسهم في الإبداع في عمل المجموعة من خلال طرح الأفكار.
- يساعد كل ذلك على رفع مستوى الأداء ويعزز من الثقة أثناء تطبيق المهارات



## الدرس الثاني السلوک الإيجابي في موقع العمل

السلوک الإيجابي في العمل ليس مجرّد تصرفٍ فرديًّا، بل هو عامل أساسٍ ينعكس على مصلحة الفرد والجماعة ومكان العمل.

### استكشف

أتأمل الصورَين الآتَيَنَ، ثُمَّ أجب عَمَّا يليهِما:



(2)



(1)

**(1) هل السلوک الذي أشاهَدُ في الصورة الأولى إيجابي؟**

لا ، ويتمثل في وجود صراع أو جدال بين شخصين، حيث يظهر أحدهما يصرخ والآخر يتنازع على ورقة أو ملف. هذا السلوک يوضح وجود توتر وعدم اتفاق بدلاً من التعاون، مما يعكس ضعفاً في مهارات التواصل المهني

**(2) هل السلوک الذي أشاهَدُ في الصورة الثانية إيجابي؟**

لا ، السلوک سلبي. يظهر أحد الأشخاص وهو يرفع يده ويتحدث بنبرة غضب أو استياء، بينما يبدو الآخرون متوترین أو منزعجين. هذا يشير إلى وجود خلاف أو جدال، مما قد يؤثر سلباً على ديناميكية الفريق

**(3) كيف يؤثِّر كلا السلوكيَن في بيئة العمل؟**

السلوک الإيجابي (التعاون) يُحسن بيئة العمل ويزيد الإنتاجية، بينما السلوک السلبي (الصراع) يخلق جوًّا من التوتر ويقلل من فعالية العمل.

**(4) هل يكفي أن يكون بعض الأفراد فقط إيجابيين لتحقيق النجاح؟**

لا، لا يكفي؛ لأن النجاح يحتاج إلى جهد جماعي وتعاون من الجميع لتحقيق الأهداف المشتركة



(5) هل السلوك الإيجابي مسؤولية فردية أم جماعية؟ أفسّر إجابتي.

مسؤلية جماعية؛ فنجاح أي عمل يعتمد على التعاون بين جميع الأفراد وليس على جهود البعض فقط  
الاستنتاج: السلوك الإيجابي مسؤولية جماعية وليس فردية، فنجاح أي عمل يعتمد على التعاون بين الجميع.

### السلوك الإيجابي في مكان العمل

اولا

يشمل السلوك الإيجابي في مكان العمل عدة أمور هي:

- التواصل الفعال بين الزملاء/ الزميلات؛ لتحقيق فهم أفضل وحل المشكلات بطريقة إيجابية.
- إدارة المشكلات بأسلوب هادئ يراعي التفاهم والسامحة والاحترام المتبادل.
- العمل بروح الفريق والتعاون؛ لتحقيق الأهداف المشتركة، وتبادل المعرفة والخبرات.

### التعامل الاحترافي في العمل

ثانيا

التعامل الاحترافي: هو التصرف بأخلاق واحترام في جميع الأوقات

متطلبات التعامل الاحترافي في العمل :

- الالتزام بالأخلاقيات المهنية في التعامل مع الزملاء/ الزميلات.
- الانضباط الذاتي والتعاون على إنجاز المهام.
- الاحترام المتبادل بين الجميع.

### نشاط 2

أبين كيف أتصرف في كل من المواقف الآتية بطريقة احترافية (بافتراض أنني موظف / موظفة في مكان العمل):

قدوم شخص يطلب المساعدة قبل دقائق من نهاية الدوام الرسمي:

- أستقبله بابتسامة وبطريقة لطيفة.
- أستمع إلى طلبه باهتمام.
- إذا كان الطلب بسيطاً ويمكن إنهاؤه بسرعة، أ ساعده فوراً.
- إذا كان الطلب معقداً ويحتاج إلى وقت، أعتذر منه بأدب وأوضح له أن وقت الدوام قد انتهى.





- اقترح عليه موعداً آخر خلال أوقات الدوام الرسمي في اليوم التالي لاتمك من خدمته بشكل أفضل.
- أحرص على أن تكون نبرة صوتي وتعابير وجهي تعكس الرغبة في المساعدة مع الحرص على الالتزام بوقت الدوام.

**زيارة شخص كبير في السن في مكتبي:**

- أقف لاستقباله ترحيباً به بمجرد رؤيته.
- أحبيه تحية طيبة وأرحب به بحفاوة.
- أقدم له مقعداً مريحاً إذا كان متاحاً.
- أتحدث معه باحترام ونبرة صوت هادئة ومناسبة.
- أستمع إليه بإنصات وصبر دون مقاطعته.

**وقوف زميلي / زميلتي في الحافلة بينما الجميع جالسون:**

- أطوطع وأقوم من مقعدي وأعرض عليه الجلوس.
- أقول له عبارة مثل: "تفضل بالجلوس، من فضلك" أو "تستحق الجلوس أكثر مني."
- إذا كان يحمل أغراضًا ثقيلة، أساعده في حملها قبل أن يجلس.
- أحرص على أن يكون تصرفني طبيعيًا يعبر عن روح التعاون والاحترام المتبادل.

**تکلیف زمیلی / زمیلتی إنجاز مهمہ صعبہ بوقتِ قصیر:**

- أطوطع لمساعدته في إنجاز المهمة إذا كان لدي الوقت والخبرة الكافية.
- أقول له: "هل يمكنني مساعدتك في جزء من المهمة؟" أو "لنقسم المهمة إلى أجزاء لننهيها معاً."
- إذا لم أستطع المساعدة بسبب انشغاله بمهام أخرى، أعتذر منه بلطف وأوضح سبب عدم تمكنه من المساعدة في هذه المرة.
- أحرص على تشجيعه ورفع معنوياته بكلمات إيجابية مثل: "أنت قادر على إنجازها" أو "إذا احتجت إلى أي استفسار لا تتردد في سؤالي."

أتحقق

**• ما معايير التواصل الفعال؟**

- الوضوح، الدقة، الاحترام، الاستماع الجيد، واختيار الوقت والمكان المناسبين.
- هل يُعدُّ استغراق حصة كاملة في حل مشكلة بين طالبتين / طالبتين إدارة فعالة للمشكلة؟ أفسر إجابتي.





لا، ليس إدارة فعالة؛ لأن ذلك يهدى وقت الآخرين، وكان من الأجدى حل المشكلة بطريقة أسرع أو في وقت آخر لا يعطى مصالح الآخرين.

**هل معاقبة المدير مُوظفًا بناءً على شكوى دون أن يستمع له تصرفٌ عادل؟ لماذا؟**

لا، ليس عادلاً؛ لأن العدالة تقتضي سماع جميع الأطراف قبل اتخاذ أي قرار أو إصدار حكم.

- **عند العمل في فريق، لم أنجز الجزء المطلوب مني تنفيذه، وانتظرت أن يقوم به زميلي / زميلاتي. هل تصرفٌ هذا صحيح؟ ما المخالفة التي ارتكبها؟**

لا، هذا التصرف غير صحيح. المخالفة هي عدم تحمل المسؤولية والتقصير في أداء الواجب المطلوب، مما يثقل كاهل الآخرين ويضر بفعالية الفريق.

### أخلاقيات العمل

### ثالثاً

**أخلاقيات العمل :** هي مجموعة من القيم والمبادئ التي توجه سلوكيات العاملين والعاملات،

تشمل أخلاقيات العمل ما يأتي:

- **النزاهة** : التصرف بصدق ونزاهة وأمانة والإخلاص في العمل، والابتعاد عن التحيز، والمحافظة على المال العام.
- **السلوكيات الأخلاقية** : تمثل الطريقة التي يتصرف بها الأفراد في بيئة العمل، كالاحترام والتعاون.
- **التسامح** : البحث عن العذر لمن يخطئ، والبحث عن أسباب خطئه وإعلانه على تصحيح المسار بما فيه خيرٌ له ول مجتمعه وأمتة.
- **الاحترام** : تقبل الأشخاص مهما كانوا، سواءً اتفقاً أم اختلفوا معهم.

### نشاط 3

أبين إلى أيٍ حُلُق من أخلاق العمل (النزاهة، التسامح، الاحترام) ينتمي كل سلوك من السلوكات الآتية:

- **التسامح**.
- **قبول اعتذار زميلي بعد أن رفع صوته على أثناء العمل.**
- **النزاهة.**
- **على الرغم من قدرتي على الغش في الامتحان، لم أفعل ذلك.**
- **النزاهة.**
- **رفضك حل الواجب لزميلي / لزميلاتي مقابل المال.**
- **احترام.**
- **تنازلت عن دوري لشخص كبير في السن في مكان دفع فواتير الهاتف.**

