

الجمعية الأهلية الصالحية في عنيزة

أكثر من (٧٥,٠٠٠) خمسة وسبعين ألف مستفيد

بالحضور المباشر أو عن بعد وبالاطلاع على التسجيلات الخاصة بالبرامج في قناة التلجرام وتويتر

تقرير

عن أنشطة وبرامج الجمعية

خلال الربع الثاني للعام ١٤٤٥/٢٠٢٤م

(٢٢/٩ - ٢٤/١٢/١٤٤٥هـ، الموافق ١/٤ - ٣٠/٦/٢٠٢٤م)

١٤٤٥هـ / ٢٠٢٤م



المحتويات

| الصفحة | البيان |
|--------|---|
| ٥ | مقدمة..... |
| ٥ | الأهداف..... |
| ٥ | تاريخ التنفيذ..... |
| ٥ | المستفيدون..... |
| ٦ | صحتك بين يديك: الغذاء في الدواء/د. محمد غزالة، وأ. تركي المسعودي..... |
| ٦ | ظاهرة السهر وخطورتها/ للشيخ راشد بن عامر الغفيلي..... |
| ٧ | الاحتواء الحقيقي للمراهقين / للأستاذة هدى بنت عبدالعزيز الأحمدى..... |
| ٧ | إدارة التعامل مع المراهقين/ الأستاذة مريم بنت حسن الأعجم..... |
| ٨ | خطر الإلحاد على الشباب/ الأستاذ الدكتور صالح الحويص..... |
| ٨ | أصول اكتساب القيادة الواعدة/د. عساف بن صنيان الحربي..... |
| ٩ | تحصين الشباب ضد الفكر الضال/د. علي بن أحمد الشخي..... |
| ٩ | دورة فن الديكوباج/ المدربة نورة بنت إبراهيم الموسى..... |
| ١٠ | مفاتيح التميز/ أ. خيرية بنت عامر سالمين النهدي..... |
| ١٠ | حطم قيودك وانطلق/ للأستاذ عوض سالم آل خازم..... |
| ١١ | الشخصية الإيجابية وصناعة النجاح في بيئة العمل/ الأستاذة طفلة بنت سالم النفعي..... |
| ١١ | دورة الإنفوجرافيك الاحترافي/ أ. حنان بنت زيد الشريف..... |
| ١٢ | مهارات الإكسل/ للمدربة حنان بنت زيد الشريف..... |
| ١٢ | أسرار البوربوينت الحديثة/ أ. هدى بنت عبدالعزيز الأحمدى..... |
| ١٣ | اختيار الفكرة البحثية الأصيلة/ للأستاذة سارة بنت سليمان عبدالله السويلم..... |
| ١٣ | مهارات البحث العلمي/ للأستاذ الدكتور عمر بن سليمان الشلاش..... |
| ١٤ | البحوث البيئية والاحتياجات العصرية/ للدكتورة لطيفة بنت علي البلوي..... |
| ١٤ | تصميم أداة الاستبانة للبحوث التطبيقية/ الأستاذ الدكتور يوسف بن أحمد الرميح..... |
| ١٥ | الاحترافية في أسرار البوربوينت الحديثة/ أ. هدى بنت عبدالعزيز الأحمدى..... |
| ١٥ | التعرف على الذات / أ. منال السندي..... |
| ١٦ | تأملي مستقبلك الجميل / أ. منال السندي..... |

| الصفحة | البيان |
|--------|---|
| ١٦ | أدرك لا تغير / أ. منال السندي |
| ١٧ | حياتي مسؤوليتي / أ. فاطمة العجلان |
| ١٧ | مهارات التعلم الذاتي للغة الإنجليزية / للأستاذ بدر بن غنيم الحربي |
| ١٨ | صحتي مهمة / للدكتورة منى بنت علي الراشد |
| ١٨ | من حقي أن أعرف: التمكين الاقتصادي / أ. فاطمة العجلان |
| ١٩ | من حقي أن أعرف: التمكين القانوني / أ. فاطمة العجلان |
| ١٩ | مايكروسوفت وورد / المدربة الأستاذة شروق أحمد الغامدي |
| ١٩ | الاحترافية في مهارات الإكسل / للمدربة مشاعل بنت صقر المطيري |
| ٢٠ | التفكير الإبداعي / للدكتور يوسف بن صالح الهقاص |
| ٢١ | مهارات حل المشكلات / للدكتور يوسف بن صالح الهقاص |
| ٢٢ | التأثير والإقناع في الآخرين / د. عبدالكريم الجطيلي |

مقدمة :

يسر الجمعية الأهلية الصالحية في محافظة عنيزة، أن تقدم لك عزيزي القارئ نسخة من تقارير محاضرات وورش العمل التي نفذتها بالتعاون مع:

- كلية العلوم والآداب في عنيزة.
- التعليم في عنيزة
- التعليم في جدة.
- التعليم في المدينة المنورة.
- التعليم في الدوادمي.
- كلية العلوم والدراسات الإنسانية بشقراء
- دار الملاحظة الاجتماعية في بريدة.
- تعليم القنفذة.
- جمعية سكر عنيزة
- المنصة السعودية.
- فريق بصمة نبراس التطوعي

أهداف البرنامج:

١. التوعية الصحية، والتوعية السلوكية.
٢. تنمية المهارات وتطوير الذات
٣. تنمية مهارات التقنية
٤. تعزيز مهارات البحث العلمي.
٥. تأهيل الشباب للقيادة

موعد التنفيذ:

خلال الفترة: (٢٢/٩ - ٢٤/١٢/١٤٤٥هـ، الموافق ١/٤ - ٣٠/٦/٢٠٢٤م)
المستفيدون: أكثر من (٧٥,٠٠٠) خمسة وسبعين ألف مستفيد بالحضور، ومباشرة عن بعد، والاطلاع على التسجيلات عبر تويتر، والتيلجرام.

١. صحتك بين يديك: الغذاء في الدواء:

ملتقى استفاد منه أكثر من (٣٠٠٠) فرد، نظمتها الصاحبة بالتعاون مع جامعة الراجحي، وجمعية سكر عنيزة، بمناسبة يوم الصحة العالمي، شارك فيه: الدكتور محمد ثروت غزالة، والأستاذ تركي بن حمد المسعودي، بتاريخ ١٠/٨/١٤٤٥هـ، ٢٤/٤/١٧م، جاء فيه: الإسعافات الأولية، هي إغاثة الملهوف وأنقاذ الروح البشرية و تخفيف معاناتها وتسكين آلامها من أسمى معاني الإنسانية وتعكس خلقاً رفيعاً وتربية أصيلة وشخصية قوية. فالأخلاق النبيلة والنية الصالحة شيء رائع لكنها وحدها لا تكفي لإنقاذ حياة إنسان، فلا بد من التعلم والتدريب على الإسعافات الأولية حتى لا نتسبب في الضرر من حيث نريد النفع. فيجب الحفاظ على حياة المسعف أولاً ثم حياة المريض، وينبغي تطبيق ممارسات الطوارئ لضمان عدم تعرض المصاب لخطر مميت وعلاجه من مرضه أو إصابته، فإذا شعر المسعف بأن الموقف فيه خطورة، فيجب أن يُجزم عن التقدم، وإذا كانت حالة المريض تحتاج إلى خبرات لا يمتلكها المسعف، فيجب أن يتصل على الفور بأخصائي طبي. ويجب أن يكون النظام الصحي متوازناً يلبي الاحتياج، ويكون متنوعاً يشتمل على فيتامينات، ومعادن وبروتين، على أن تكون السعرات الحرارية مناسبة للشخص من حيث العمر والوزن والجنس، والسعرات الحرارية هي وحدة قياس الطاقة التي توفرها الأطعمة فإذا كانت السعرات الحرارية التي يكتسبها الشخص من الأطعمة أكبر من حاجته فإنه يتعرض لزيادة في وزنه.

٢. ظاهرة السهر وخطورتها:

محاضرة استفاد منها أكثر من (٢٧٠٠) فرد، قدمها الشيخ راشد بن عامر الغفيلي

ضمن ملتقى **السمو بالمرهقين**، بتاريخ ١٣/١٠/١٤٤٥هـ، ٢٢/٤/٢٠٢٤م، جاء فيها: ظاهرة السهر ظاهرة خطيرة على المجتمع. فظاهرة السهر مخالفة لما فطر الله عليه الناس فهي مخالفة للسنن الإلهية فالجميع يعلم بأن النوم نعمة أنعم الله بها على مخلوقاته وجعل للنوم وقتاً محدداً فنجد قوله تعالى: {وَجَعَلْنَا نَوْمَكُمْ سُبَاتًا^(٩) وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا^(١٠) وَجَعَلْنَا النَّهَارَ مَعَاشًا^(١١)} (سورة النبأ).

فهذه الظاهرة لها آثار خطيرة سواء كانت اجتماعية أو دينية أو اقتصادية، أو صحية، فالسهر مخالف للفطرة التي فطر الله الناس عليها فالجميع يعلم بأن النوم مبكراً من الآداب الإسلامية، حيث ينتج عنه الاستيقاظ المبكر فيستطيع أن يسعى لطلب الرزق وممارسة الأعمال المنوطة به. فقد ثبت من خلال الدراسات والبحوث وجود أضرار صحية ونفسية بسبب السهر. فكان النبي صلى الله عليه وسلم يكره النوم قبل صلاة العشاء، والحديث بعدها. فقد ثبت من التجارب بأن النوم المبكر والاستيقاظ المبكر له الآثار الإيجابية الصحية والنفسية وغيرها على الإنسان.

٣. الاحتواء الحقيقي للمراهقين :

محاضرة ١ استفاد من ها أك ثر من (٢٥٠٠) فرد، للأستاذة هدى بنت عبدالعزيز الأحمدى، ضمن ملتقى، السمو بالمراهقين، بتاريخ ١٤/١٠/١٤٤٥هـ، ٢٣/٤/٢٠٢٤م، جاء فيها: مع تطور وانتشار وسائل التواصل الاجتماعي يمكن أن نقول تبدأ مرحلة المراهقة من سن التاسعة وتستمر إلى العشرين أو أكثر، ومن الأمور التي تزعج الوالدين من المراهق: العناد، واللامبالاة، وعدم تحمل المسؤولية، والتقليد الأعمى، والسهر، والنفور من الأسرة، والتعلق بالأصدقاء، وغير ذلك من السلوكيات التي تشعر الوالدين بعدم الرضى من تصرفات الأبناء. كما أن هناك العديد من الأمور التي تزعج المراهق من الوالدين منها: كثرة الأوامر، واللوم الدائم، والرقابة الزائدة، والشدة والتسلط في التعامل، وتهميش الآراء، وعدم إعطاء الثقة. وفي الغالب يكون انزعاج الوالدين من الأمور المبررة لكون هذا الانزعاج ناتج عن السلوك غير المرضي من الأبناء، فنجد الوالدين يحرصون على أن يلتزم الأبناء بالذهاب إلى المدارس ومذاكرة الدروس والتميز بين أقرانهم، وكذلك المحافظة على الصلوات، وغير ذلك من الأعمال التي تسهم بإذن الله تعالى في بناء شخصيتهم ليكونوا أعضاء نافعين لأنفسهم وأسرهم ومجتمعهم، وعلى الوالدين توجيه النصيح والإرشاد من منطق الصديق وليس من منطق الأب أو الأم، وذلك من خلال الاستماع إلى أسرار الفتيات والصبية دون إشعارهم بالمضايقة.

٤. إدارة التعامل مع المراهقين :

محاضرة استفاد من ها أك ثر من (٢٥٠٠) فرد، للأستاذة مريم بنت حسن الأعجم ضمن ملتقى السمو بالمراهقين، بتاريخ ١٥/١٠/١٤٤٥هـ، ٢٤/٤/٢٠٢٤م، جاء فيها: المراهقة هي: المرحلة الانتقالية بين الطفولة والرشد، بحيث تكثر فيها الصراعات والمناوشات والعناد وإثبات الذات في عالم الكبار، فهي المرحلة التي يمكن أن يفشل فيها المراهق دراسياً وحتى عاطفياً، فهي المرحلة التي يتأرجح فيها الشعور بالنضج ويحتاج لصمام أمان، فإن لم يفلح ينزلق إلى الانحرافات والجنوح. والتعريف النفسي للمراهقة: هي فترة من الحياة تنحصر ما بين نهاية الطفولة وبداية الرشد في الإطار السيكولوجي تتميز ببروز الغريزة الجنسية وتفضيل الاستقلالية، وبروز حياة عاطفية ثرية، وقد يترتب عنها سلوكيات تقتضي من المراهق الامتثال لمعايير المجتمع، إذ لا يلفت الانتباه لهذه الجوانب التفاتاً ذاتياً لذلك هو بحاجة إلى من يرعاه ويوجهه فهو يبحث دائماً عن اكتشاف شخصيته وكذلك شخصية الآخر.

التربية الدينية في تكوين ضمير الإنسان تنقسم إلى: تربية الجسم - تربية الروح - تربية النفس - تربية العقل، وهذه الأسس الأربعة تنطلق من قيم الإسلام، وتصدر عن القرآن الكريم والسنة النبوية المشرفة، ونهج الصحابة والسلف -رضي الله عنهم-، في المحافظة على الفطرة التي فطر الله الناس عليها بلا تبديل ولا تحريف، فمع التربية الجسمية تبدأ التربية الروحية الإيمانية منذ نعومة الأظفار.

٥. خطر الإلحاد على الشباب وانعكاساته على الأمن الفكري

محاضرة استفاد منها أكثر من (٢٥٠٠) فرد قدمها أ.د. صالح بن سليمان الحويش، بتاريخ ٢٠/١٠/١٤٤٥ هـ الموافق ٢٩/٤/٢٠٢٤ م، ضمن ملتقى تأهيل الشباب للقيادة، جاء فيها: الإلحاد هو الطعن في الدين، والميل عنه، وإنكار الألوهية، فيرى الملحد استقلال العقل وقدرته على تفسير الكون تفسيراً بعيداً عن العقيدة الدينية. والظعن في الدين هو الطعن في ثوابت الدين مما علم من الدين بالضرورة في المسائل مما لا يختلف فيه المسلمون عموماً، مثل وحدانية الله تبارك وتعالى، ووجوب تفرد بالعبادة، والتسليم ببعثة سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم وأنه خاتم النبيين، ووجوب الصلاة والزكاة والصيام والحج، ونحو ذلك مما ثبت ثبوتاً قطعياً. والأمن الفكري: هو أن يعيش الناس في بلدانهم وأوطانهم وبين مجتمعاتهم آمنين مطمئنين على مكونات أصالتهم، وثقافتهم النوعية، ومنظومتهم الفكرية المنبثقة من الكتاب والسنة. من أسباب الإلحاد: بث الأفلام، والمسلسلات والبرامج التي تثير الغرائز، وتشجع الشذوذ الجنسي والعلاقات المحرمة، وتولد الشبهات والشكوك الفكرية، وربما تعرس معتقدات في غاية الخطورة كعبادة الشيطان وتشجيع الثورات ونشر الفوضى، فيصبح الشباب بلا هدف صحيح في الحياة، وخلق بعض الناس بين الدين والتدين، بمعنى نسبة الممارسات الخاطئة من بعض من يظهر التدين إلى الدين نفسه، كالإجبار على فعل مندوب إليه، أو تحريم ما أجازته الشرع، أو الإكراه على رأي في مسألة الخلاف فيها سائغ؛ والقسوة غير المبررة في التربية.

٦. أصول اكتساب القيادة الواعدة:

محاضرة استفاد منها أكثر من (٢٤٠٠) فرد قدمها الدكتور عساف بن صنيتان الحرابي، ضمن ملتقى تأهيل الشباب للقيادة، بتاريخ ٢١/١٠/١٤٤٥ هـ، ٣٠/٤/٢٠٢٤ م، جاء فيها: من العناصر التي ينبغي أن يتحلى بها الشخص، هي المعرفة، والقدرة على الاستكشاف، والتأصيل للمعلومات. ولتكون قصة الحياة عظيمة؛ علينا أن ندرك أننا نحن من يؤلف هذه القصة، ولدينا الفرصة لكتابة صفحة جديدة كل يوم! من مهارات القائد: الرؤية الواضحة، والثقة والنزاهة، والاتصال الجيد، والتحليل واتخاذ القرارات، والقدرة على التعامل مع التحديات، والقدرة على بناء الفريق. من تحديات القيادة في العصر الحديث: التغيير المستمر، والتكنولوجيا والابتكار، والتنوع والشمولية. مستويات القيادة: المنصب، والقبول، ومن ثم العمل والإنتاج، وتنمية الأفراد؛ للوصول إلى القمة. تحديات فرق العمل: هناك مجموعة من التحديات التي تعوق فرق العمل منها: أهداف غير واضحة- تغيير الأهداف، وغياب دعم الإدارة، وعدم وضوح الأدوار، والقيادة غير الفاعلة للفريق. وهناك خصائص يجب مراعاتها منها: ميثاق الفريق: ماذا نعمل أو ننوي أن نفعل، والغاية، والنطاق، والأهداف، والاختيار، والإجراءات: كيف نعمل وما علينا أن نفعل؟ ما هي العمليات والمقاربات المنهجية التي نستخدمها؟، والأدوار: من هم الأشخاص؟ وما هي الأنشطة أو المهام التي يقومون بها؟

٧. تحصين الشباب ضد الفكر الضال:

محاضرة استفاد منها أك ثر من (٢٩٠٠) فرد قدمها د. علي بن أحمد الشبيخي، ضمن ملتقى، تأهيل الشباب للقيادة، بتاريخ ٢٢/١٠/١٤٤٥هـ، ١/٥/٢٠٢٤م، جاء فيها: الفكر الناقد هو نمط من التفكير يهدف إلى تقييم وتحليل الأفكار والحجج والآراء والمواضيع العامة بطريقة بناءة وموضوعية وذلك باستخدام مبادئ المنطق والتحليل، والتقييم، والتفسير والوصف. بينما الفكر الضال هو الاعتماد على الانطباعات السطحية فقط عند التعرض لموقف معين بدلاً من الاعتماد على التحليل الدقيق والاستنتاج، وهو انتهاك مباشر لقواعد وقوانين ومعايير المجتمع فهو وصمة ترتبط بالفرد المتبعد عن الجماعة المستقيمة داخل المجتمع.

والأسباب المؤدية للانحراف الفكري: عدم معرفة الله حق المعرفة، وتساهل البعض في تضييع الأمانة والواجبات، والجهل بهدي النبي صلى الله عليه وسلم، وحمولات الغزو الفكري من الأعداء، وتقصير الأسرة في أدوارها وواجباتها تجاه الأبناء، والإعلام المغرض، وأصدقاء السوء، الفراغ المصحوب بفقر أو غنى، العالم المفتوح، الغلو والتطرف، والتعصب الأعمى، الانبهار بمشاهير برامج التواصل الاجتماعي، والألعاب الإلكترونية المغرصة، والافتقار لمهارة الحوار والإقناع، بروز مفكرين منحرفين فكرياً من أبناء جلدتنا.

ومن وسائل تحصين الشباب ضد الفكر الضال: غرس محبة الله ومحبة رسوله صلى الله عليه وسلم، ودراسة سيرة الرسول صلى الله عليه وسلم، وطاعة ولي الأمر والدعاء له، وتلقي العلم من مصادره الصافية، والانتماء للمجتمع الذي نعيش فيه.



٨. دورة فن الديكوباج:

دورة حضرها (١٤) متدربة، قدمتها المدربة نورة بنت إبراهيم الموسى، بتاريخ ٢٨-٢٩/١٠/١٤٤٥هـ، الموافق ٧-٨/٥/٢٠٢٤م، جاء فيها: الديكوباج هو فن يعتمد على الورق بشكل أساسي ويقصد به قص ولصق الورق بطريقة فنية، ويتميز بأنه فن بسيط ويمكن التعامل معه بسهولة في تزيين الأثاث وإعادة التدوير للعناصر القديمة، من خلال استخدام خامات بسيطة مثل المناديل الورقية وورق المجلات وورق التغليف مع أنواع من الصمغ، والأسطح

المناسبة لعمل الديكوباج هي: الخشب، البلاستيك، السيراميك، الزجاج



٩ . مفاتيح التميز:

محاضرة استفاد منها أكثر من (٣١٠٠) فرد قدمتها الأستاذة خيرية بنت عامر سالمين النهدي، بتاريخ ٢٨ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ، ضمن ملتقى التميز جاء فيها: على الإنسان أن يتعرف على نفسه قبل معرفته للآخرين، ولذلك عليه إتقان فن الاتصال، والمرونة، والمعرفة، فاكتشافك لشخصيتك الذاتية يحقق لك معرفتك لقدرتك الشخصية، وشخصيات الآخرين هي القدرة المطلقة، لا تؤثر في بناء شخصيتك. وعند اختلاف الرأي يجب عدم الافتراق حتى يتم الاتفاق لتساوى القيم عند ذلك. فالعقل ينقسم إلى جزأين: الجزء الأيمن يهتم بالتخيل والابتكار، أما الجزء الأيسر يعنى بالمنطق والتحليل. وتنقسم الشخصيات إلى: الودود (العاطفي): هذه الشخصية تتصف بالحلم، والاتزان، والتنظيم، والخيال الواسع، والمرح، كما يتميز بتقديم النصح. والمعبر: شخصية تتصف بالحماس، والطاقة الحيوية العالية، والخيال الواسع، والمرونة، وسرعة الرضا، وحب المرح، وشدة العاطفة، والاندفاع، والتعامل الإيجابي، والاستقلال. القيادي: تظهر على شخصيته ضعف العاطفة، وعدم إجادة التعبير عن المشاعر، والاهتمام بالنتائج، وتتميز الشخصية بالمخاطرة، والثقة بالنفس، والمحلل: يظهر عليها، التحفظ، والحرص، والاستماع الجيد، والصوت المنخفض، وتحليل الكلمات، وقلة المدح.

١٠ . حطم قيودك وانطلق

محاضرة استفاد منها أكثر من (٣٣٠٠) فرد قدمها الأستاذة عوض سالم آل خازم، بتاريخ ٢٩ / ١٠ / ١٤٤٥ هـ، ضمن ملتقى التميز، جاء فيها: تحطيم القيود هو تطوير الذات من المفاهيم الشاملة وتتصف عملية تطوير الذات بأنها عملية فردية وشخصية مستمرة مع الفرد خلال مراحل حياته. من معوقات تحطيم القيود: الخوف من الفشل، والخوف من الإحراج، والخوف من عدم القبول، وهذا أكبر عقبة تقف في وجه الشخص. مقارنة النفس بالآخرين أمر سيء وتعمل على تدمير ثقة الشخص بنفسه وجعله يشعر بأنه بلا فائدة.

الأسباب التي تساعد في تحطيم القيود: الدعاء قال تعالى: (وقال ربكم ادعوني أستجب لكم)، ووضع الأهداف المحفزة/ عندما تضع الأهداف لنفسك من المهم أن تكون مهمة بالنسبة لك. وامتلك الجرأة للتغيير/ كف نفسك عن التردد وبادر بالفعل والمحاولة.

١١ . الشخصية الإيجابية وصناعة النجاح في بيئة العمل :

ماضرة ١ استفاد منها أكثر من (٣٧٠٠) فرد قدمتها الأستاذة طفلة بنت سالم النفيعي، بتاريخ ١١/١/١٤٤٥هـ، الموافق ٢٠٢٤/٥/٩م، ضمن ملتقى التميز، جاء فيها: الإيجابية هي الحافز الذي يدفع بطاقة الإنسان لأداء عمل معين؛ للوصول إلى غاية محددة، مُحتملاً كافة الصعاب لتحقيق الهدف، والإيجابية في بيئة العمل أن تتقبل العمل مع أشخاص سلبين، دون أن تتأثر بهم وتصبح موظفاً سلبياً، وأن تحافظ على علاقات عمل إيجابية راقية مع رئيسك في العمل، وأن تسعى إلى تصحيح أي خلل في العلاقات الإنسانية يحدث بينك وبين الآخرين، وتحويل الشك الذاتي إلى احترام للذات، وتحويل العقبات والأفكار إلى فرص وأفعال؛ لمواجهة الإحباطات، والتغلب عليها، مع تحقيق السعادة في الحياة العملية. من صفات الشخصية الإيجابية: الإيمان بالله سبحانه وتعالى، والاستعانة به والتوكل عليه، ثم التحلي بالقيم العليا، والرؤيا الواضحة، والاعتقاد والتوقع الإيجابي، والتركيز على الحل عند مواجهة الصعوبات، والاستفادة من التحديات، وعلى الشخص ألا يجعل التحديات والصعوبات تؤثر على أركان حياته، وأن يكون واثقاً من نفسه يجب التغيير وخوض المخاطر، ويتحلى بالأمل والكفاح والصبر، ويكون اجتماعي ويجب مساعدة الآخرين.



١٢ . دورة الإنفوجرافيك الاحترافي :

دورة استفاد منها أكثر من (٣٢٠٠) فرد قدمتها الأستاذة حنان بنت زيد الشريف، بتاريخ ١١/١/١٤٤٥هـ، الموافق ٢٠٢٤/٥/١٤م، ضمن ملتقى مهارات التقنية الثاني جاء فيها: الإنفوجرافيك هي مجموعة من الصور والرسوم البيانية والنصوص البسيطة والأيقونات، والتي يتم ترتيبها بمنهجية دقيقة لتوضيح موضوع ما بشكل مبسط حتى يستوعبه المشاهد بمجرد النظر إليه. وهو فن تحويل البيانات إلى صور لها تأثير بصري جذاب وتغطي بتفاعل كبير من قبل المشاهدين، والكثير من الإعلانات المنتشرة على الشبكات الإعلانية ومواقع التواصل المختلفة تستخدم الإنفوجرافيك في إعلاناتها الصورية أو إعلانات الفيديو بهدف تحويل المعلومات والبيانات المعقدة إلى صور مرئية لتوصيل النقاط الرئيسية بشكل سهل وأكثر فاعلية، وهو أداة اتصال فعالة لعرض المعلومات وإزالة الغموض وشرح المشكلات المعقدة بأسلوب سهل.



١٣ . مهارات الإكسل:

دورة استفاد منها أكثر من (٣٠٠٠) فرد قدمتها الأستاذة حنان بنت زيد الشريف، بتاريخ ١١/٧/١٤٤٥هـ، الموافق ١٥/٥/٢٠٢٤م، ضمن ملتقى مهارات التقنية الثاني، جاء فيها: مايكروسوفت أوفيس أكسل (Microsoft Office Excel): هو برنامج يستخدم لإنشاء جداول البيانات، القوائم، الميزانيات، والرسوم البيانية. وهو مفيد لمعالجة البيانات وقد يستخدم للقيام بعمليات حسابية متقدمة. وتسمى جداول البيانات في إكسل بكتاب عمل workbook كل كتاب عمل يتكون من صفحة worksheet أو أكثر وكل صفحة تتكون من أعمدة Columns وصفوف Rows، والتي تتقاطع لتشكيل خلايا Cells .

من أهم المميزات: تلخيص وتحليل البيانات وعرضها في رسوم بيانية ثابتة أو متغيرة، وهذا يدخلك عالم آخر من الأفكار والطرق لعرض البيانات واكتشاف معلومات جديدة منها، وهذا يتضمن عمل لوحة تحكم تفاعلية في الرسوم البيانية سهلة التفاعل وقابلة للتطبيق مع تغيير البيانات المستمر.



١٤ . أسرار البوربوينت الحديثة:

دورة استفاد منها أكثر من (٣٤٠٠) فرد قدمتها أ.هدى بنت عبدالعزيز الأحمدى بتاريخ ١١/٨/١٤٤٥هـ، الموافق ١٦/٥/٢٠٢٤م، ضمن ملتقى مهارات التقنية الثاني، جاء فيها: البوربوينت من البرامج التي يتم عن طريقها إنشاء العروض التقديمية؛ حيث يُتيح للمستخدمين إمكانية إنشاء عرض شرائح تحتوي معلومات وملاحظات مختلفة، مع إمكانية تقديم عرض الشرائح أمام جماهير مختلفة، ولمواضيع مختلفة؛ حيث يُمكن عرضه أمام طلاب الجامعات والمدارس، أو يُمكن استخدامه في العروض التجارية في الاجتماعات أمام الموظفين وغيرهم، مع إمكانية عرض ملفات البوربوينت على معظم أجهزة المستخدمين؛ نظرًا لكونه برنامج شائع جدًا بينهم. يوجد به العديد من الميزات لإنشاء الشرائح؛ مثل حركات الانتقالات بين الشرائح، والرسوم المتحركة المتنوعة، والقوالب، وغيرها، مع إمكانية تخزين الشرائح بصيغ متنوعة ومختلفة؛ مثل (JPG)، وصيغة (PDF)، وغيرها.

١٥ . اختيار الفكرة البحثية الأصيلة :

محاضرة استفاد منها أكثر من (٢٨٠٠) فرد للأستاذة سارة بنت سليمان عبد الله السويلم، بتاريخ ١٢/١١/١٤٤٥هـ، الموافق ٢٠/٥/٢٠٢٤م، ضمن ملتقى البحث العلمي جاء فيها: الفكرة البحثية هي تصور مبدئي محكم لموضوع البحث، يعبر عن عملية تفكير منظمة تتضمن الأفكار الأولية التي يعتمز الباحث تحقيقها، وكيفية تحقيق ذلك، والأصيلة هي فكرة غير مسبوقة. مصادر ها: اهتمامات الباحث العلمي الشخصية (بإمكان الباحث أن يتلمس فكرته من خلال دراسته المنهجية في تخصصه، ومراجعة الأبحاث العلمية، والكتب المرجعية المتخصصة، والتواصل المباشر مع المتخصصين، مع ضرورة البعد عن التحيز في اختيار قواعد أو مصادر أشخاص محددة بعينها دون أخرى، مع ضرورة الانفتاح في القراءة على الموضوعات الحديثة، وهنا يكون دور الباحث المستكشف الذي يبحث عن مجال محدد داخل منطقتة البحثية. ومن سمات الفكرة البحثية الأصيلة: أن تكون قابلة للبحث، وأن تعكس محتوى الموضوع الذي ينوي الباحث الكتابة فيه، بمختلف أبعاده وتكون مجيبة على افتراضاته، وهذا يعني أن تتسم تلك الفكرة بالواقعية، وأن تكون قابلة للتطبيق بأبعادها ومتطلباتها

١٦ . مهارات البحث العلمي :

محاضرة استفاد منها أكثر من (٢٨٠٠) فرد قدمها الأستاذ الدكتور عمر بن سليمان الشلاش، بتاريخ ١٣/١١/١٤٤٥هـ، الموافق ٢٠/٥/٢٠٢٤م، ضمن ملتقى البحث العلمي، جاء فيها: تتعدّد تعريفات مهارات البحث العلمي، حيث يتمّ تعريفها بأنّها مجموعة الاستراتيجيات المتّبعة والأدوات المستخدمة للوصول إلى المعلومات المطلوبة وتقييمها، كما تُعرّف بأنّها استخدام أدوات البحث العلمي لاستنتاج الحقائق ونقدها وتحليلها واتخاذ القرارات فيما يخصّها.، وهي القدرة على تحديد مشكلة البحث بدقة؛ للتوصل للنتائج التي يتمّ ربطها بنتائج دراسات سابقة في نفس المجال، وتفسيرها، ومعالجتها، وتحليلها، وذلك من خلال تصميم أدوات جمع البيانات والبحث في مصادر المعلومات الموثقة علمياً، حيث يُعتبر مصطلح مهارات البحث العلمي مفهوماً واسعاً يشمل الأمانة العلمية، ودقة الملاحظة، والعمل الجماعي، وتحديد المشكلة، ونوعية المعلومات المطلوبة، وتحليلها، كما تشمل المهارات البحثية على طرق اختيار أساليب البحث العلمي المناسبة للحصول على المعلومات من مصادر مختلفة، ودمجها، وترتيبها في تسلسل منطقي مترابط. وأهم مهارات البحث العلمي وأشهرها: التفكير الناقد والمنطق، والإبداع، والتغذية الراجعة، وتحديد مشكلة البحث، وتعريفها، وتحليلها؛ بهدف إيجاد الحلول المبتكرة لها.

١٧. البحوث البيئية والاحتياجات العصرية:

محاضرة استفاد منها أكثر من (٣٨٠٠) فرد، قدمتها الدكتورة لطيفة بنت علي فالح البلوي، بتاريخ ١٤/١١/١٤٤٥هـ، الموافق ٢٢/٥/٢٠٢٤م، ضمن ملتقى البحث العلمي، وجاء فيها: تمثل الاتجاهات البيئية في الوقت الحالي المستقبل الحقيقي للدراسات الأكاديمية في الجامعات ومؤسسات البحث العلمي، حيث أصبح التوجه نحو الأخذ بتطبيق البحوث البيئية باعتبارها وسيلة لتشجيع التقدم العلمي والتكنولوجي، ودعم للجهود البحثية لمواجهة المشكلات المجتمعية، وصناعة المجالات البحثية الجديدة المعتمدة على تكامل المعرفة في ميادين مختلفة، كما تعد هذه البحوث هي الموضوع الرئيسي للأبحاث المستقبلية، التي تتناول المشكلات غير المرتبطة بمجال تخصص بعينه.

والمقصود بالبيئية هي تداخل عدة حقول معرفية تهدف إلى الربط والتكامل فيما بينها لبلوغ رؤى وإنجاز مهام مشتركة من خلال ثنائية العلوم، وهي نوع من أنواع البحوث العابرة لحدود التخصص، والتي يقوم بها مجموعة من الأفراد أو الفرق البحثية من أجل دراسة القضايا المعقدة من جميع الجوانب من عدة مجالات مختلفة لأكثر من تخصص، والتوصل إلى نتائج أعمق، وفهم أفضل، والقدرة على حل المشكلات التي لا يمكن حلها من خلال الاعتماد على تخصص واحد.



١٨. تصميم أداة الاستبانة للبحوث التطبيقية

محاضرة استفاد منها أكثر من (٣٦٠٠) فرد، قدمها الأستاذ الدكتور يوسف بن أحمد الرميح، بتاريخ ١٥/١١/١٤٤٥هـ، الموافق ٢٣/٥/٢٠٢٤م، ضمن ملتقى البحث العلمي، جاء فيها: على الباحث التعرف على البيئة التي سيطبق عليها البحث، ويكون لدى المبحوث العلم بأهمية هذا البحث فالاستبيان الجيد يتفهم المستوى الثقافي والعلمي لدى أفراد العينة، فإذا كان الاستبيان موجهاً لعينة بحثية في مجتمع بسيط في المستوى العلمي والثقافي، فهنا لا يُعقل أن يحتوي على مصطلحات علمية معقدة، ومضمون الاستبانة الجيدة، تحترم الوقت الخاص بالعينة، فيقوم أفراد العينة بعملية كتابة الإجابات في وقت قليل، ويجب إشعار أفراد العينة بأن هذا الاستبيان موجه لهم بشكل أساسي لا لغيرهم.

وتعتبر الأسئلة هي المكوّن الأساسي لمضمون الاستبانة بشكل عام، ولا بد لهذه الأسئلة أن تراعي صفات متعددة لتكون مناسبة وذات جودة عالية، وتكون مختصرة بشكل غير محل بالمعنى. ويجب أن يكون تصميم استمارة البحث الميداني قابلة للقياس بطريقة منهجية لتحقيق أهداف الدراسة والإجابة على تساؤلات البحث الميداني.

١٩ . الاحترافية في أسرار البوربوينت الحديثة :

١ استفاد منها أكثر من (٧٠٠) فرد، قدمتها الأستاذة هدى بنت عبدالعزيز

الأحمدي، بتاريخ ١٨/١١/١٤٤٥هـ، الموافق ٢٦/٥/٢٠٢٤م، جاء فيها: يساعد برنامج البوربوينت PowerPoint على تنظيم الأفكار وتوصيل المعلومات بشكل واضح ومبهر، ويعد حلاً مثاليًا للأعمال والتعليم والتسويق والعروض الإبداعية وغيرها من الاستخدامات التي تتطلب العروض المرئية. و يتميز برنامج PowerPoint بواجهة سهلة الاستخدام ومرنة، مما يجعله مناسبًا للمبتدئين والمحترفين على حد سواء، و يوفر مجموعة واسعة من القوالب الجاهزة التي يمكن استخدامها لتصميمات متنوعة، ويتيح إضافة النصوص والصور والرسومات البيانية والجداول الفيديوهات والصوتيات إلى الشرائح، مما يعزز قدرتهم على توصيل الرسالة بشكل فعال وجذاب. كما يوفر البرنامج مجموعة من التأثيرات والانتقالات التي يمكن استخدامها لإضفاء لمسة احترافية على العروض، ويمكن إضافة التأثيرات والانتقالات السلسة بين الشرائح لإضفاء لمسة احترافية وجاذبية على العرض التقديمي.

٢٠ . التعرف على الذات :

استفاد منها أكثر من (٣٠٠٠) فرد، قدمتها الأستاذة منال السندي، ضمن برنامج: قصة

أمل لدعم وتطوير المرأة، بتاريخ ٢٥/١١/١٤٤٥هـ، الموافق ٢/٦/٢٠٢٤م، جاء فيها: تهدف الدورة إلى مساعدة المتدربات على التعرف على الموارد الشخصية وتحليلها وتعزيز مبدأ الوقاية من العنف الأسري، والتعرف على خدمات الدعم المخصصة للإرشاد النفسي والاجتماعي والقانوني، والاقتصادي والصحي. وتم الإشارة إلى أن تقدير الذات هو الشعور الداخلي النابع من رؤية المرأة لنفسها وقبولها لها بما يتضمن من إيجابيات وسلبيات، وبصرف النظر عن الظروف الخارجية التي تمر بها أو الأوضاع التي تعيشها.

فتقدير الذات لا يستمد من الأمور المادية والمظاهر والمكتسبات الخارجية، ولرفع وتعزيز تقدير الذات لأنفسنا يجب علينا ترتيب الأولويات بحيث يتم تقسيم الأعمال أو المهام إلى أولويات منها:

- هام وعاجل وهي المهام التي يجب أن يقوم الفرد بتنفيذها على الفور.
- هام وليس بعاجل وهي المهام التي يمكن جدولتها وتنفيذها لاحقًا.
- عاجل وليس هام أي المهام التي يجب جدولتها ولكن ليست بقدر الأهمية التي ينبغي على الشخص القيام بها بنفسه.

٢١. تأمل مستقبلك الجميل :

استفاد منها أكثر من (٣٣٠٠) فرد ، قدمتها أ.منال السندي، ضمن برنامج: قصة أمل لدعم وتطوير المرأة، بتاريخ ٢٦/١١/١٤٤٥هـ، الموافق ٣/٦/٢٠٢٤م، جاء فيها: يجب على الشخص أن يدير أفكاره ومشاعره ويتأمل ذاته في كل لحظة من لحظات حياته، فنحن نفكر ونشعر ونتصرف في حياتنا اليومية من خلال تفاعلاتنا اليومية مع أنفسنا والعالم من حولنا، وتختلف ردود أفعال الناس تجاه نفس الموقف كما تختلف ردود فعل الشخص نفسه تجاه نفس الموقف أو الحدث في ظروف وأوقات مختلفة، وذلك بسبب اختلاف القناعات والمعتقدات والأفكار التي من خلالها نقسي ما يحدث لنا وعلى أساسها نشعر ونتصرف.

فالسبب الرئيسي الذي يحرك مشاعرنا وسلوكنا هو أفكارنا وتجاربنا وليس الحدث نفسه فإذا تغيرت أفكارنا تتغير نظرنا للحدث وتتغير مشاعرنا وتصرفاتنا وبالتالي علاقاتنا وحياتنا بأكملها، وهذا يفسر تغير سلوك ومشاعر الأشخاص تجاه موقف واحد.

ويجب تأمل ذاتك الحقيقية فالتأمل يساعد على الاسترخاء والتواصل مع الذات ويرفع القدرة على التركيز وإدارة المشاعر .

٢٢. أدرك لاتغير :

استفاد منها أكثر من (٣٤٠٠) فرد قدمتها، أ.منال السندي، ضمن برنامج: قصة أمل لدعم وتطوير المرأة، بتاريخ ٢٨/١١/١٤٤٥هـ، الموافق ٥/٦/٢٠٢٤م، جاء فيها: العنف هو سلوك عدواني، وهو كل شكل من أشكال الاستغلال.

- العنف الجسدي يشتمل على أي أذى في الجسد يلحق بالمرأة سواء عن طريق الضرب أو باستخدام آلة.
 - العنف الجنسي منه التحرش الجنسي أو التهديد الجنسي أو أي علاقة تفرض بالإكراه أو الاغتصاب.
 - العنف النفسي هو العنف الممارس ضد المرأة خلال سوء المعاملة والألفاظ المهينة أو الشتائم التي تنقص من قدرها.
 - الإهمال وهو من أشكال العنف الشائعة ويقصد به الحرمان من الرعاية أو الحاجات الأساسية.
- تميل بعض النساء المعنفات إلى الشعور بالذنب وتحميل أنفسهن مسؤولية تعرضهن للتعنيف، في حين أنه لا يمكن لوم الضحية.

٢٣. حياتي مسؤوليتي :

استفاد منها أكثر من (٣٤٠٠) فرد، قدمتها أ.فاطمة العجلان، ضمن برنامج: قصة

أمل لدعم وتطوير المرأة، بتاريخ ٢٩/١١/١٤٤٥هـ، الموافق ٦/٦/٢٠٢٤م، جاء فيها:

❖ الثقة بالنفس تتمثل بمدى إيمان المرء بقدراته وبأهميته وجوده وتأثيره بمن حوله، وكذلك بمدى قدرته للقيام بالمهام وتحدي الصعاب والخوف. ومؤشرات الثقة:

- القدرة على البدء بالعمل وأنت تشعرين أنك تبذلين أفضل ما يمكن.
- الشعور بأنك بخير مهما كانت الظروف، والإقدام على المحاولة حتى عندما لا تكوني متأكدة من النتائج.

• الامتنان لإنجازاتك الصغيرة، وقبول النقد البناء والنظر له كأحد مصادر التعلم والتطور

• قبول المدح والامتنان له، وتقديمه للآخرين

"القيم هي كل ما تعتقد أنه ذو قيمة وأهمية في حياتك ويكون مرجعك الرئيسي لطريقة عيشك وتعاملك

مع نفسك والآخرين وتفاعلك مع العالم من حولك"

الحزم هو سلوك واع ومسؤول يظهر احترامك لذاتك وللآخرين، عن طريق التعبير بصدق وتهذيب عن

آرائك واحتياجاتك ومشاعرك دون تجاهل أو إيذاء حقوق أو مشاعر الآخر



٢٤. مهارات التعلم الذاتي للغة الإنجليزية:

محاضرة استفاد منها أكثر من (٣٠٠٠) فرد، قدمها للأستاذ بدر بن غنيم الحربي، بتاريخ

٣/١٢/١٤٤٥هـ، الموافق ٩/٦/٢٠٢٤م، جاء فيها:

لتعلم اللغة الإنجليزية فوائد كبيرة في الحياة العامة، والسفر، والدين، والدراسة والابتعاث، والطيران، والطب،

وغير ذلك. من النصائح التي تسهم في التعلم الذاتي للغة الإنجليزية:

- لا تتعلم المفردات بل تعلم تراكيب وعبارات بسياقاتها.
- عند القراءة حاول التنبؤ بمعنى الكلمات الجديدة دون الرجوع إلى المصادر التي لديها المعنى.
- تعلم نطق الكلمات من خلال المقاطع المنتشرة في البودكاست.
- اجعل نفسك محاطاً باللغة الإنجليزية، واقرأ القصص الشيقة والمثيرة لاهتمامك.
- لا تعتمد على الترجمة من المرة الأولى عندما تشاهد مقاطع باللغة الإنجليزية.
- يجب أن تتحلى بالدافعية للتعلم، وكثرة الممارسة، والاستمرارية.
- تحدث عن نفسك ماذا تحب وماذا فعلت وماذا ستفعل.

٢٥. صحتي مهمة :

استنفاد منها أكثر من (٤٠٠٠) فرد ، قدمتها الدكتورة منى بنت علي الراشد، بتاريخ ١٢/٥/١٤٤٥هـ، الموافق ١١/٦/٢٠٢٤م، ضمن ملتقى قصة أمل لدعم وتطوير المرأة، جاء فيها: تختلف المرأة عن الرجل فيما يتعلّق بالصحة والمرض، وذلك بسبب الظروف البيولوجية والاجتماعية والسلوكية الفريدة، ويظهر أن للمرأة احتمال أكبر للإصابة عند الحديث عن بعض الأمراض والاعتلالات الصحية، و تُعرّف منظمة الصحة العالمية الصحة بأنها "حالة من اكتمال السلامة بدنيًا وعقليًا واجتماعيًا، لا مجرد انعدام المرض أو العجز". ومن الحقائق حول صحة المرأة: تعد النساء أكثر عرضة للوفاة مقارنة بالرجال بعد الإصابة بنوبة قلبية، ومتوسط العمر المأمول بين نساء معظم بلدان العالم تتجاوز معدلات الرجال (النساء أطول عمرًا من الرجال)، واحتمال ظهور أعراض الاكتئاب والقلق على المرأة أكثر مقارنة بالرجال ، وتوجد أمراض تصيب الرجل والمرأة، لكن المرأة تكون أكثر عرضة لها، مثل (التهاب المفاصل العظمي، التهاب المسالك البولية وسرطان الثدي).

٢٦. من حقي أن أعرف: التمكين الاقتصادي

١ استنفاد من هأك ثر من (٢٥٠٠) فرد ، قدمتها أ.فاطمة العجلان، بتاريخ ١٢/٧/١٤٤٥هـ، الموافق ١٣/٦/٢٠٢٤م، ضمن ملتقى قصة أمل لتمكين المرأة، جاء فيها: الادخار هو الاحتفاظ بجزء من الدخل الشهري لوقت الحاجة له في المستقبل وذلك لتحقيق الاستقرار المالي إما لمواجهة الظروف الطارئة أو لتحقيق أهداف مالية مستقبلية، ويقوم العديد من الأفراد بالادخار لأسباب متعددة وتختلف بحسب اختلاف اهتماماتهم ومنها:

١. توفر أموال لتغطية المصاريف اليومية في الحالات الطارئة (مثل فقدان الوظيفة).
٢. دفع المصاريف الغير متوقعه مثل تصليح سيارة - تعطل ثلاجة - مكيف لا يعمل وغيرها.
٣. لتحقيق بعض الأهداف المالية مثل شراء قطعة أرض سكنية - شراء سيارة - قضاء أجازة ممتعة.
٤. لتوفير مبالغ مالية تمكنهم من الاستثمار وتحقيق الأرباح.

٢٧. من حقي أن أعرف: التمكين القانوني:

استفاد منها أكثر من (٢٥٠٠) فرد، قدمتها أ.فاطمة العجلان، بتاريخ ١٢/٧/١٤٤٥هـ،

الموافق ١٣/٦/٢٠٢٤م، ضمن ملتقى قصة أمل لتمكين المرأة، جاء فيها:

لقد أولت الأنظمة المعمول بها في المملكة العربية السعودية أهمية للمرأة، حيث خصصت في كثير منها مواد تتعلق بطبيعة المرأة، من رفعها للدعوى القضائية، وحتى حصولها على الأحكام وتطبيقها، خاصة ما يتعلق منها بقضايا الأحوال الشخصية. ويطبق حالياً نظام ناجز (بوابة وزارة العدل للخدمات الإلكترونية) لصحائف الدعوى الإلكترونية، يتم من خلاله اختيار الدعوى نوعاً، والمحكمة المختصة مكاناً، وتعبئة الحقول المطلوبة، تسهيلاً لطالبي الخدمات العدلية.



٢٨. دورة مايكروسوفت وورد:

استفاد منها أكثر من (٣٠٠٠) فرد قدمتها المدربة الأستاذة شروق أحمد الغامدي

١٧-١٨/١٢/١٤٤٥هـ، الموافق ٢٣-٢٤/٦/٢٠٢٤م، جاء فيها:

الوورد من البرامج الأساسية التي لا يستغني عنها أحد في تعاملاته في العمل وفي حياته الخاصة ويتميز بالعديد من المزايا منها: إعداد صفحة الكتابة مثل ضبط الهوامش واتجاه الورقة وحجم الورق وخيارات الطباعة وعمل صفحات متعددة وهوامش معكوسة، وتنفيذ نمط أو تنسيق على المستند مثل: محاذاة نص، حجم الخط، نوع الخط، لون النص، لون خلفية وغيرها، وإدراج: صور، أشكال تلقائية، تخطيط بياني، تخطيط هيكلية، نص مرسوم وغيرها.



٢٩. الاحترافية في مهارات الإكسل:

استفاد منها أكثر من (٢٢٠٠) فرد، قدمتها المدربة مشاعل بنت صقر المطيري، بتاريخ

١٩-٢٠/١٢/١٤٤٥هـ، الموافق ٢٥-٢٦/٦/٢٠٢٤م، جاء فيها:

مايكروسوفت أوفيس أكسل: هو من البرامج التي تستخدم لإنشاء جداول البيانات، القوائم، الميزانيات، والرسوم البيانية، وتوفر على الشخص الوقت والجهد، ويمكن من خلاله:

- تحليل الأرقام: عمل ميزانيات، مصاريف، تحليل نتائج الاستبيانات، وعمل أي تحليل مالي بإمكانك التفكير به.

- إنشاء رسوم بيانية: إنشاء مختلف الرسوم البيانية عالية التعديل والتخصيص من أرقام او مخلص لنصوص.

- ترتيب القوائم: استخدم اسلوب الجداول (الصفوف والأعمدة) لتصميم أي قوائم تحتاجها وتكوين قاعدة بيانات لك منها (مشتريات، كتب، مخزون منتجات، قاعدة بيانات أسماء.. الخ)

٣٠. التفكير الإبداعي:

حضرها (٤٥) من الرجال والنساء، في مركز الخينية للتأهيل، قدمها الدكتور يوسف الهقاص بتاريخ ١٧-١٨/١٢/١٤٤٥هـ، ٢٣-٢٤/٦/٢٠٢٤م، جاء فيها: لتفكير هو عملية ذهنية يقوم بها الإنسان وحده دون سائر الكائنات، ويمكن تفصيله بأنه حركة الذهن في المعلومات لكشف مجهول ما، أي أن العقل، هو جزء مجرد لا مادي داخل الإنسان- يقوم بجمع المعلومات وحركتها لترتيبها وتوظيفها بطرق معينة لتعطي نتيجة جديدة، وهذه النتيجة تكشف عن مجهول ما يحاول الوصول إليه. والإبداع يطلق إجمالاً على التميز والتفرد وحسن الاختلاق والتكوين والاختراع، فالفرد مبدع إن انفرد بأسلوب أو جهد فريد وغير مألوف.



٣١. مهارة حل المشكلات:

حضرها (٤٥) من الرجال والنساء، في مركز الخنينة للتأهيل، قدمها الدكتور يوسف الهقاص بتاريخ ٢٠-٢١/١٢/١٤٤٥هـ، ٢٦-٢٧/٦/٢٠٢٤م، جاء فيها: لا يمكن حل المشكلات كلها بذات النمط والأدوات، وكذلك القرارات الصائبة، ومن أهم تلك المبادئ والخطوات: تحديد المشكلة بمعرفة وصفها، وأسبابها، وظروف حدوثها الزمانية والمكانية، والأشخاص المعنيين بحدوثها وحلها، فالفهم الصحيح يزيد من إمكانية حلها، إذ يمكن اعتبار كل مشكلة فرصة لبداية جديدة.

يجب اختيار طريقة حل المشكلة، بمنهجية واقعية قليلة المخاطر، وقابلة للتطبيق الفوري، والتي تضمن عدم تكرار المشكلة مجدداً. ويجب وضع خطة لتنفيذ القرار المتخذ بشأن حل المشكلة، بتوضيح السياسات والإجراءات الجديدة، والفترة الزمنية المطلوبة للتطبيق، وماهي النتائج المتوقعة، ومن المسؤول عن متابعتها. بعد البدء بالتنفيذ تتطلب الخطة عملية مراقبة وتتبع لخط سير العمل، لتفادي أي خلل، وبعدها يتم التأكد من نجاح تنفيذ الحل وواقعية النتائج نظرياً وعملياً. مهارة حل المشكلات واتخاذ القرارات تكمن أهميتها بدوام الحاجة لها، في عمليات مستمرة، ولا بد أنها تنمي معها عدداً من المهارات الأخرى، كمهارة النقد البناء، التي تسهم في البحث بتفاصيل المشكلة وأبعاده المختلفة، وكذلك اتخاذ القرارات.



٣٢. التأثير والإقناع في الآخرين:

حضرها (٤٥) من الرجال والنساء، في مركز الخنينة للتأهيل، قدمها الدكتور عبد الكريم الجطيلي بتاريخ ٢٤/١٢/١٤٤٥هـ، ٣٠/٦/٢٠٢٤م، جاء فيها: تُعد مهارات التأثير والإقناع من أكثر الطرق وأنفعها في حل المشكلات وكسب ثقة الآخرين وإرساء القبول عليهم دون الحاجة إلى الترغيب المادي أو المعنوي أو ممارسة الضغوط غير المرغوبة لتحقيق هدفٍ معين؛ إذ يستهدف الإقناع استقبال النَّاس التَّواصلية والاجتماعية ليؤثِّر في مستوى قبولهم بفكرةٍ أو أمرٍ معيَّن وتبنيهِ والرِّضا به، ويُعالجُ التأثير بالآخرين مسألة حدوث صدماتٍ ناتجة عن الاختلاف في الرأي والتفكير عبر توطين الكلمات والآراء والمواقف في نفوس الآخرين وإقناعهم بالآلية والفكرة والأسلوب دون اللجوء للسلطة، فيتبنى الآخر فكرة الأشخاص القادرين على التأثير فيهم وإقناعهم بسهولة ويسرٍ وحبِّ بعيداً عن الترغيب والترهيب والسلطة.

والإقناع من فنون التعبير عن الذات وإيصال الأفكار والاتصال المؤثر بالآخرين عبر الخطاب المعتمد على طلاقة اللسان والقدرة على التعبير والبيان وترتيب الأفكار وتدقيق المعاني والكلمات، ويختلف هذا الفن من شخصٍ لآخر تبعاً للقدرات النفسية والمواهب التي يتمتع بها كل فرد.

