

مقرر

مادة الحياة الجامعية



الجامعة الأردنية

2017

إشراف:

أ.د. أحمد يعقوب المجدوبة

إعداد، اللجنة التوجيهية:

د. عدنان الصمادي (المقرر) أ.د. محمد الزبون د. مروان الزعبي د. منى السنين
د. جمانة الزعبي د. دانيا قطيشات د. دعاء سلامة د. فيصل الخطيب د. نداء زقزوق

1. مخطط المادة الدراسية
2. "الحياة الجامعية وأخلاقياتها"
3. استراتيجية الجامعة الأردنية
4. مدونة قواعد سلوك طلبة الجامعة الأردنية
5. التعليمات والأنظمة الخاصة بالطلبة في الجامعة الأردنية
6. "التعرف على الذات: نقاط القوة و نقاط الضعف"
7. "ضغوط الحياة الجامعية وإدارتها بنجاح"
8. "المبادرة والعمل التطوعي"
9. "التفكير الإيجابي"
10. مقتطفات من "الأوراق النقاشية" لجلالة الملك عبدالله الثاني وانعكاساتها

خطة تدريس المادة

رمز المادة: 3400105	المادة: الحياة الجامعية
الساعات المعتمدة: صفر جامعي	مستوى المادة: السنة الأولى

وصف المادة:

يتم توزيع الطلبة المقبولين في الجامعة كل عام على أعضاء هيئة التدريس حسب آلية محددة تعتمد لهذه الغاية، بهدف مساعدتهم على التكيف مع الحياة الجامعية أكاديمياً ومسلكياً ونفسياً وثقافياً واجتماعياً، وتسعى المادة التي يلتحق فيها الطلبة في فصلهم الأول في الجامعة، إلى تطوير شخصية الطلبة عن طريق إرشادهم لكيفية توظيف الفرص والمصادر المتاحة في الجامعة والاستفادة منها في مجالات نموهم الشخصي والاجتماعي والأخلاقي بما يعزز التفكير الإيجابي والسلوك القويم، وتعميق الفهم السليم للقواعد والأنظمة السلوكية العامة، وتُعرف المادة برسالة الجامعة ورؤيتها وإستراتيجيتها وأهدافها وقوانينها وأنظمتها وتعليماتها، ومواثيق الشرف فيها وحقوق الطلبة وواجباتهم، كما تعرف بالنشاطات اللاصفية والأندية والمنابر المختلفة التي يتاح للطلبة من خلالها صقل تجاربهم وتنمية مهارات القيادة والإبداع لديهم. يلتقي الطلبة مع عضو هيئة التدريس مرة واحدة لمدة ساعة كل أسبوع لمناقشة قضية أو موضوع من تلك التي تعدها اللجنة التوجيهية للمادة، ولتنظيم الأنشطة والمهام الفصلية المتعلقة بهذه المادة، والتي يقوم بها الطلبة معتمدين على أنفسهم بما يعادل ساعتين معتمدتين.

أهداف المادة:

- التعرف إلى رسالة الجامعة وقوانينها الخاصة بالطلبة وحقوقهم وواجباتهم.
- تزويد الطالب بالمعلومات الكافية عن مرافق الجامعة ومنابرها المختلفة وآلية الانخراط فيها.
- تنمية قدرة الطالب المستجد على التكيف النفسي والأكاديمي والاجتماعي مع الحياة الجامعية.
- صقل منظومة القيم والمشاركة والإبداع والتفكير الإيجابي والمواطنة لدى الطالب.
- تدريب الطالب على البحث عن فرص العمل وخدمة المجتمع.

نتائج التعلّم: يتوقع من الطالب عند إنهاء المادة أن يكون قادراً على أن

- يفهم رسالة الجامعة وقوانينها الخاصة بالطلبة ومعرفة حقوقه وواجباته.
- يتزود بالمعلومات الكافية عن مرافق الجامعة ومنابرها المختلفة لينمّي مواهبه ويصقل شخصيته.
- يتكيف نفسياً واجتماعياً مع البيئة الجامعية.
- يحترم منظومة القيم ويمارسها إيجابياً مع الآخرين.
- يعمل منفرداً أو ضمن فريق ويتحمل المسؤولية والالتزام.
- يمتلك المقدرة على التعبير عن رأيه حول قضايا متنوعة، إما من خلال النقاش أو أوراق العمل أو تقديم العروض أمام الطلبة.
- يتعامل مع مجتمع الجامعة بطريقة حضارية.
- يبادر بالعمل التطوعي ويشارك فيه بفعالية.
- يستغل موارد الجامعة المتاحة لتطوير نفسه وجامعته بشكل إيجابي.

النشاطات والاستراتيجيات التدريسية

- يتم تطوير نتائج التعلّم المستهدفة من خلال النشاطات والاستراتيجيات التدريسية التالية:
- الحوار والمناقشة.
 - التعليم الجمعي.
 - طريقه عمل المشروعات.
 - أسلوب التعلّم النشط.
 - التقارير
 - استضافة متخصصين وخاصة Motivational Speakers لتحقيق أهداف المادة.

أساليب التقييم ومتطلبات المادة:

الحضور والمشاركة في اللقاءات	40%
تقريران حول الأنشطة والزيارات داخل الجامعة وخارجها	30%
مشروع الفصل	30%
علامة النجاح	50%

سياسة الحضور والغياب :

- لا يحق للطالب الغياب أكثر من ثلاث لقاءات في الفصل، ويحرم إذا تغيب أربعة لقاءات فما فوق. يؤخذ الحضور والغياب من الاسبوع الثاني، إلا إذا سجل الطالب بعد ذلك فيؤخذ من تاريخ تسجيل الطالب في المادة.

توزيع المادة على الفصل الدراسي:

الأسبوع	المادة النقاشية
الأول	اللقاء والتعارف
الثاني	التعريف بالمادة وأهدافها والقراءات الأساسية والمهام
الثالث	مناقشة "الحياة الجامعية وأخلاقياتها"
الرابع	مناقشة "استراتيجية الجامعة"
الخامس	مناقشة "مدونة سلوك الطلبة"
السادس	مناقشة أهم التعليمات الخاصة بالطلبة وبالذات "تعليمات منح درجة البكالوريوس"
السابع	مناقشة "التعرف على الذات وتطبيقاتها"
الثامن	تقارير حول زيارات الطلبة الميدانية
التاسع	مناقشة "إدارة الضغوط الجامعية وتطبيقاتها"
العاشر	مناقشة "المبادرة والعمل التطوعي"
الحادي عشر	مناقشة "التفكير الإيجابي"
الثاني عشر	مناقشة "مقتطفات من الأوراق النقاشية لجلالة الملك"
الثالث عشر	تسليم المشاريع ومناقشتها
الرابع عشر	اعتماد نتيجة الطالب

الحياة الجامعية وأخلاقياتها

عزيزي الطالب، عزيزتي الطالبة، هل فكرتما بالآتي:

1. لماذا يُقبل الطلبة على التعليم الجامعي؟ لماذا أقبلت أنت؟
2. هل هو خيار الطلبة أنفسهم، أم هو نتاج حتمي لتقليد مجتمعي أرسيت قواعده منذ عقود؟ وما موقفك الآن؟
3. ما الذي يتوقع الطلبة الحصول عليه من التحاقهم بالجامعة؟ ما الذي تتوقعه أنت؟
4. ما العوامل الكامنة وراء اختيار التخصصات المختلفة؟ لماذا اخترت تخصصك؟ وماذا ستفعل به مستقبلاً؟
5. ما تصور الطلبة "للحياة" الجامعية؟ ما تصورك أنت؟ وماذا تعتقد الآن بعد التحاقك بالجامعة؟
6. ماذا يتوقع الطلبة أن يحققوا خلال وجودهم في الجامعة؟ ما الذي ستحققه أنت؟
7. ما معنى أن تكون طالباً جامعياً؟ ما المتوقع منك؟

أسئلة أخرى كثيرة يطرحها الأفراد، وأسئلة أخرى كثيرة تطرحها (أو ستطرحها) أنت، سواء الآن أو بعد مدة، تتعلق بالتعليم الجامعي والغاية المرجوة منه. والإجابات على هذه الأسئلة ليست سهلة، ولا أحد يستطيع إعطاءكم إجابات شافية سوى أنفسكم. ومن هنا لا بد من التفكير بهذه الأسئلة وغيرها ملياً حتى تكونوا على بينة من أمركم، فأى عمل أو فعل ناجح لا بد من أن يبنى على هدف واضح ومحدد. نحدد الأهداف ثم نسعى إلى تحقيقها. والنجاح الحقيقي هو المبني على

التفكير والتخطيط، لا على السلوك الاتكالي العشوائي. فما هي خططكم بعد أن التحقتم بالجامعة؟

"فأي عمل أو فعل ناجح لا بد أن يبني على هدف واضح ومحدد". ماذا تعني لك هذه العبارة؟ هل تتفق معها؟ أعط مثلاً حياً.

الهدف الأساسي من هذه المقالة (والتي تطرح آراءً قد تتفقون معها وقد تختلفون، جزئياً أو كلياً) هو تحفيزكم على التفكير في أهمية الثلاث أو أربع سنوات (أو أكثر) التي ستقضونها في الجامعة من ناحية، وتقديم بعض الآراء المطروحة حول أهمية تلك السنوات من ناحية أخرى.

كيف نعيش هذه السنوات المفصلية من حياتنا؟ كيف نتعامل معها؟ كيف نغتتم فرصها؟ كيف نواجه تحدياتها؟ ما الفرص المتوافرة، وما التحديات؟ يجب أن تفكروا في هذه الأسئلة ملياً فور التحاقكم بالجامعة. نبدأ بالقول، بأن هنالك إقبالاً كبيراً على الدراسة الجامعية في مجتمعنا. فمعظم الطلبة الذين ينهون الثانوية العامة بنجاح، إن لم نقل كلهم، يرغبون في الحصول على مقعد جامعي. وهذا أمر إيجابي، فالتعليم هو عماد التقدم والازدهار، وهو وسيلة لحياة أفضل؛ فلا يمكن تخيل مجتمع يتقدم ويزدهر على النحو المرجو إذا كانت نسبة الأمية فيه مرتفعة، على سبيل المثال. إذ يأتي التقدم على قدر التعلم. فالعلم والتعلم هما أساس تقدم الشعوب ورفاهها. والمعرفة التي تتأتى عن طريق التعليم، ومنه التعليم الجامعي، هي أحد أهم روافع الاقتصاد، ومن هنا أتى مفهوم "اقتصاد المعرفة". إذن، بالتحاقكم بالجامعة وبسعيكم نحو العلم وباكتسابكم المعرفة ستساهمون في رفعة المجتمع وتقدمه وفي دفع عجلة اقتصاد معرفته. وإذا تقاعستكم أو تراخيتكم، لا قدر الله، تراجع تقدم المجتمع وتعاضمت مشاكله وتحدياته.

هل حقاً يتأثر تقدم المجتمع بنجاحك أو إخفاقك في تحقيق أهدافك في الجامعة؟ ناقش!

ولا شك بأنكم سررتم بحصولكم على مقعد جامعي، وبالذات الذين حصلوا منكم على التخصصات التي يرغبونها، وبالذات لأنكم قبلتم في الجامعة الأردنية، وهي الجامعة الأعرق والأقدم في المملكة، الجامعة "الأم" كما نسميها. هي جامعتكم، وأول المطلوب تعرفكم عليها عن كثب. كم عدد الطلبة فيها؟ كم عدد أساتذتها؟ كم عدد كلياتها، وما هي؟ كم عدد خريجها؟ من هم أهم خريجها؟ كم مساحتها؟ ما أهم مرافقها ومعالمها؟ ما أشهر التخصصات فيها؟ ما أهم الأنشطة المتاحة للطلبة؟ كيف أتعرف على زملائي وزميلاتي؟ كيف أعاملهم؟ ما هو ترتيب الجامعة وطنياً وإقليمياً ودولياً؟ ما هي فرص التبادل المتاحة للطلبة؟ كم فرع للجامعة؟

عدد الطلبة	عدد أعضاء	عدد الكليات	المساحة	كم فرع
------------	-----------	-------------	---------	--------

الجامعة			هيئة التدريس	
1 في العقبة وفيه 5 كليات	1200 دونم	20	1500	43 ألف

معلومات شيقة كثيرة عن الجامعة تكتشفها إذا نقت وبحتت عنها.
خذ مثلاً لقب الجامعة. لماذا سميت الأردنية بالجامعة "الأم"؟ لأنها أول جامعة
انشئت في المملكة (عام 1962) فتكون بذلك أقدم الجامعات الوطنية؟ أم لأنها
احتضنت عبر السنوات الماضية أكثر من 200 ألف طالب وطالبة هم عدد
خريجها، وتحتضن الآن حوالي 43 ألف طالب وطالبة؟ أم لأنها ساهمت من خلال
أسانذتها وخريجها وموظفيها في بناء وتطور العديد من الجامعات الوطنية من
ناحية وبناء العديد من مؤسسات الوطن ومؤسسات الإقليم من ناحية أخرى. فمعظم
الرؤساء الذين أنشأوا الجامعات الأردنية كانوا من الأردنية، وكذلك معظم أعضاء
اللجان الملكية التي خطت ونفذت لإنشاء تلك الجامعات. واسألوا اليوم عن العديد
من رؤساء الوزراء وكبار موظفي الدولة ورؤساء العديد من المؤسسات
الحيوية والقضاة والنجوم الساطعين في العديد من المهن في القطاعين العام
والخاص، والشعراء والأدباء والصحفيين والمهندسين تجدونهم خريجي الأردنية.
وها أنتم التحقتم بالركب، وأنتم من يحمل راية الأردنية الآن، وبعد تخرجكم منكم
سيكون المبدعون والمخترعون ومدبرو الشركات والضباط والمدراء العامون
والوزراء والعلماء والاعلاميون – إذا أحسنتم استخدام سنيّ دراستكم في الجامعة
وأخذتم هذه التجربة على محمل الجد.
هي الأم لأنها الأقدم والأعرق، ولأنها احتضنت عشرات الآلاف من أبناء الوطن
وبناته، ولأنها، كالأم، ساهمت في تشكيل هوية المجتمع الأردني وبناء شخصيته،
قبل وأكثر من غيرها بكثير.

هل تعلمون أن المسرح الأردني انطلق من مسرح سمير الرفاعي، وأن أول
مشروع مجتمعي ريادي انطلق من قسم علم الاجتماع، وأن أول نظام للساعات
المعتمدة في العالم العربي بدأ في الأردنية؟ وغير ذلك كثير.
ماذا يتوقع منكم في سنوات حياتكم الجامعية، وأنتم في رحاب الجامعة الأم؟
لعل أول المطلوب منكم الحصول على المعارف المتوقع منكم الإلمام بها. هنالك
في كل برنامج في الجامعة خطة دراسية مصاغة بعناية هدفها إكسابكم العلم المتصل
بحقل ما من حقول المعرفة. تعرفوا على خطتكم جيداً. أخذكم موادكم على محمل
الجد ونجاحكم وتميزكم وإبداعكم فيها هي المهمة الأولى. يأتي الطلبة للجامعة من
أجل التمكن من تخصص ما للحصول على فرصة عمل جيدة بعد التخرج. نعيش
في عالم أكثر تنافسية من ذي قبل؛ وعند تخرجكم ستتنافسون على الوظائف محلياً
وإقليمياً مع خريجين من كافة أرجاء المعمورة. والوظائف المجزية تكون للأقدر
والأكفأ. من يتخرج بكفايات أقل من المطلوب قد يجد نفسه في مأزق، فقد لا يجد
فرصة مناسبة للعمل لأن أرباب العمل – وبالذات في القطاعات المنافسة – يبحثون

عن الأفضل من بين الخريجين. من يتميز في دراسته ويحقق الكفايات المطلوبة يأخذ فرصته، ومن هو عكس ذلك فإما أن يحصل على فرص عمل متواضعة المستوى والدخل أو يلتحق بصفوف البطالة – هذا إذا لم يفصل من الجامعة بسبب إهماله وإخفاقه.

ولا بد من التأكيد هنا على حقيقة مهمة، وتتمثل في أنه لا يوجد تخصص أهم من تخصص آخر، سواء في الكليات الطبية والعلمية أو في الكليات الإنسانية. فكل التخصصات متساوية في أهميتها لكم وللمجتمع. لكن الفرق هو بين من يتقن التخصص ويبدع فيه، وبين من يهمل ويفشل أو يتخرج بمستوى متواضع. سواء اخترتم أنتم التخصص عن وعي ودارية أم نصحتكم به أم دفعتم إليه بسبب معدلاتكم، فبإمكانكم الإبداع والتميز. الكثير الكثير من الطلبة لا يدركون أهمية تخصصاتهم إلا بعد مدة. أيًا كان شعوركم تجاه تخصصكم، أبدعوا فيه.

ويضاف إلى المعارف مجموعة مهارات لا بد من إتقانها، وخطتكم الدراسية مصممة لمنحك المهارات المطلوبة. والمهارات نوعان: مهارات تخصصية تكتسبونها من خلال مواد التخصص، ومهارات عامه تكتسبونها من خلال متطلبات الجامعة. المهارات التخصصية مهمة وكذلك العامة. لا بل إن العامة بأهميتها وربما أهم لأنها تصنع الفارق. وهذه المهارات عديدة، منها مهارات التعلم الذاتي (فالتألم الجامعي، بعكس طالب المدرسة، يعتمد على نفسه في التعلم أكثر من اعتماده على المدرس؛ فهو بالغ عاقل يتمتع بدرجة عالية من الاستقلالية)، ومهارات إدارة المعلومة، ومهارات عمل الفريق، ومهارات الفهم العميق والتحليل والابتكار والإبداع، إضافة إلى مهارات التواصل. لا تقل، على سبيل المثال، أنا طالب هندسة أو زراعة، لماذا أدرس مادة "الحضارة الإنسانية" أو مادة "الفلسفة والتفكير الناقد"؟ لأن هذه المواد وغيرها تكسبك مهارات مهمة في الحياة وسوق العمل لا يمكن أن تكتسبها من مواد تخصصك، ولأن هذه المواد تساهم في صقل شخصيتك. نعيش في عالم كثرت فيه المعلومات، منها الغث ومنها السمين، منها الصحيح ومنها المشكوك فيه والخطأ. ومنها البريء الساذج ومنها المغرض. ومهمة الطالب النبیه التمييز بين الرأي والحقيقة، بين وجهة النظر وبين القناعة، بين الفرضية وبين النظرية، بين التعميم الجارف وبين الكلام الدقيق الموزون. وهذه أمور تتعلمونها في مواد متطلبات الجامعة، مثل مادة "مهارات التعلم والبحث العلمي" و"مهارات التواصل" و"أمهات الكتب" وغيرها من مواد تتدرج تحت عنوان "الحزمة الثقافية" وغيرها من مواد.

برأيك ما الفرق بين التعليم المدرسي والتعليم الجامعي. ناقش!

ثم هنالك التوجهات والقيم والأخلاق الحميدة. وهذه مكمله للمعرفة والمهارة. فالتألم الجامعي الذي ما زال على مقاعد الدراسة أو الخريج الناجح المتميز، هو من يتمتع بقيم رصينة وتفكير إيجابي ونضج وانضباط والتزام بالقانون وبشخصية متينة. ففي نهاية المطاف يحكم على الفرد ويحصل على الوظائف ويترقى فيها بناء

على شخصيته الكلية المتكاملة، وليس فقط على معارفه ومهاراته. ومعروف عن الأردنية أن خريجها يتمتع بشخصية متوازنة متينة غاية في التهذيب والرقى والشعور بالمسؤولية. ولا بد من الإشارة هنا إلى ضرورة معرفتكم بتعليمات الجامعة وقوانينها والالتزام بها، سواء تلك التي تتصل بالمواد التي تدرسونها أو بعلاقتكم بالحرم الجامعي. فالجامعة وإن كانت الأم الرؤوم التي تحتضنكم وتحنو عليكم، فهي أيضاً كالأُم حازمة وصارمة في تعاملها مع أية مخالفات تحدث في الحرم الجامعي أو أي تقصير في الدراسة. ولقد فصل العديد من الطلبة الذين إما استخفوا بالمواد فحصلوا على معدلات دون الحد المقبول، أو استخفوا بقواعد السلوك في الجامعة أو أثاروا النعرات والمشاحنات والمشاكل، فصلاً نهائياً من الجامعة. فاحذروا!

من المهم أن يعرف الطلبة حقوقهم وواجباتهم. وهذه معادلة مهمة لا يمكن تجزأتها. معرفة الحقوق لوحدها لا تكفي؛ وكذلك معرفة الواجبات لوحدها. المطلوب معرفة شقيّ المعادلة حتى نعرف ما لنا وما علينا. ومعظم الحقوق والواجبات منصوص عليها في التعليمات. وتأتي من هنا ضرورة الاطلاع على التعليمات عن كثب. وهي كلها موجودة على موقع الجامعة على شبكة الإنترنت.

الجامعة تتيح لكم قدراً كبيراً من الحرية، وتحمي حريتكم، وتصر على أن تكون أيامكم في الجامعة أياماً جميلة بهيجة بهية سعيدة، تأخذون حريتكم الكاملة في معظم ما تفعلونه. لكنها تتوقع منكم في ذات الوقت الالتفات إلى حرية الآخرين، والتي هي بأهمية حريتكم؛ وإلى أعراف الجامعة والمجتمع. لكم الحرية، لكن عليكم مسؤولية عدم سوء استخدام الحرية. وقد صدق من قال: "لا حرية دون مسؤولية". فمفهوم الحرية المطلقة مفهوم مغلوطة، فهي الحرية في إطار القوانين والتعليمات. فشتان ما بين الحرية المسؤولة والفوضى.

هل تتفق مع المقولة: "لا حرية دون مسؤولية". ما مفهومك للحرية؟

ومن هنا فإن سني الجامعة تهدف إلى صقل الشخصية، وهذا يتم من خلال اهتمام الطالب بكل ما ذكر إعلاه، لكن أيضاً من خلال الانخراط في الأنشطة الجامعية المختلفة، مثل الأندية والجمعيات والمبادرات والملتقيات والنوادي الطلابية التي تشرف عليها عمادة شؤون الطلبة والكليات والمراكز. كما يتم من خلال خدمة الجامعة والمجتمع، وذلك بالحفاظ أولاً على نظافة مرافق الجامعة وعلى سلامتها، وعلى تنفيذ الأعمال التطوعية والعمل بأجر. فالعمل التطوعي أو المأجور يكسب الطالب المهارة والخبرة التي تكمل شخصيته. لاحظوا أهمية كلمة "أخلاقياتها" في عنوان المادة.

ما رأيكم فيمن يلقي بأعقاب السجائر أو المحارم الورقية أو علب العصير في الحرم الجامعي؟ ماذا تقترح كحل لهذه المشكلة؟

لكن لاحظوا أيضاً كلمة "الحياة" في عنوان المادة. فالجامعة تريد لكم أن تحيوا حياة ممتعة ومثمرة في آن واحد. ذلك أن السنوات التي يقضيها الطالب في الحرم الجامعي هي من أهم وأجمل السنوات، فهي بمثابة حلقة وصل بين سني الطفولة والبراعة المدرسية وسني الرشد والمسؤولية بعد التخرج. هي امتداد لفصل الربيع، فصل الطفولة، وتوطئة لفصل الصيف، فصل الرشد. مرحلة انتقالية لا مثيل لها، ويجب أن تستغل على أكل وجه. ويمكن للطالب الجاد أن يستمتع بها ويفيد في آن واحد. هي مرحلة دراسية جادة جداً، لكن الطالب المنظم هو من يوازي أو يوازن بين الواجبات الأكاديمية والأنشطة المكملة الأخرى، ومنها الانخراط في الفرق الرياضية والموسيقية والرسم والنحت والقراءة وخدمة المجتمع. الطالب المبدع هو ليس الطالب الذي يهتم بدراسته فقط على حساب مهارات شخصية أخرى لا تتأتى إلا من خلال الانخراط في الأندية والأنشطة، بل من يبذل في الأولى ويبرز في الثانية. أنتم في جامعة متميزة عالمياً، تستضيف فعاليات ثقافية من كل دول العالم المهمة، من خلال الأنشطة المساندة لبرامج اللغات وغيرها: الإنجليزية والفرنسية والألمانية والإيطالية والأسبانية والكورية والروسية واليابانية والتركية وغيرها. أنشطة كثيرة تعقد بالتعاون مع السفارات فاحرصوا على حضورها. واحرصوا على حضور المؤتمرات والندوات والملتقيات والمحاضرات العامة. باختصار عيشوا "حياتكم" الجامعية على أكمل وجه، ولا تعاملوا الجامعة كأنها مدرسة، تأخذون فيها دروسكم وتغادرون.

وهي مجتمع مصغر، فانخرطوا في مجتمعها وتعرفوا على أفرادها، فهو مجتمع غني يتسم بالتعددية، سواء من داخل المملكة بثقافتها الجميلة المتعددة وبفسيفسائها الرائعة، أو من خارج المملكة من دول الإقليم ودول العالم. فرصة ثمينة لتكوين الصداقات عبر الثقافات المحلية والإقليمية والدولية.

وهي كالمجتمع عموماً، ليس مثالية. مثله فيها كثير من الإيجابيات والإيجابيين، وفيه بعض السلبيات والسلبيين. واجبنا أن نفيد من الإيجابيات ونعظمها من ناحية عن طريق انخراطنا فيها ودعمنا لها. على سبيل المثال، إذا وجدنا طلبة يقومون بمبادرة لجمع التبرعات لمشروع ما، فإما أن نتبرع بالمال إن توافر أو نتبرع بالجهد في مساعدتهم. ومن ناحية أخرى، فإذا رأينا بعض السلبيات، فعلينا إما الابتعاد عنها أو محاولة المساهمة في حلها إن استطعنا. لا بد من أن نتحلى بتفكير إيجابي وأسلوب حضاري في التعامل مع التحديات والمشاكل. هنالك نفر لا بأس بعدده من الناس في مجتمعنا لا شغل ولا عمل لهم – في أحاديثهم اليومية أو فيما يكتبون في وسائل التواصل الاجتماعي – سوى انتقاد الآخرين وانتقاد المجتمع، والتهمك والسخرية؛ ناسين أو متناسين أن سلوكهم هذا هو جزء من المشكلة وأنه يفاقمها بدلاً من أن يحلها. الأولى والأجدر أن يحاول المرء السعي لإيجاد الحلول بدلاً من العزف على قيثارات السخرية والازدراء. السلوك الإيجابي يحتم علينا فهم المشكلة فهماً دقيقاً ومحاولة البحث عن حلول. وصدق المثل القائل: "أن تضيء شمعة، خير من أن تلعن الظلام". طلبة الأردنية المميزون هم من يضيئ الشموع، ويساهم في التغيير الإيجابي. ينتقدون بعمق بهدف التحليل والفهم والتوصل إلى

مخارج ونتائج إيجابية. إذا لم يقد الشباب بالتغيير الواعي المدروس المسؤول، فمن يغير؟

وأخيراً وليس آخراً، عندكم حرم جامعي مميز وجميل: برحابته وتضاريسه وأشجاره، وطبوره ومرافقه. هو الأجل في المملكة ومن بين الأجل في الإقليم والعالم. نتمنى لكم التوفيق في أثناء إقامتكم فيه في تحقيق كل ما ذكر أعلاه أو بعضه، لتخرجوا منه مرفوعي الرأس واثقين من علمكم ومهاراتكم وثقافتكم الرفيعة وعزائمكم القوية وتفكيركم الإيجابي، جاهزين لخوض غمار الحياة واضعين نصب أعينكم المساهمة في صنع المستقبل المشرق وإحداث الفارق الإيجابي لمجتمعكم وأمتكم والإنسانية، محدثين النقلة التي ننتظر من سنوات. هذه هي الأردنية؛ وهؤلاء أنتم – أو من نريدكم أن تكونوا. فهل نكون على قدر التحدي؟

وتأتي على قدر الكرام المكارم
وتصغر في عين العظيم العظائم

على قدر أهل العزم تأتي العزائم
وتعظم في عين الصغير صغارها

استراتيجية الجامعة الأردنية

مقدمة

تأسست الجامعة الأردنية عام 1962، ومنذ ذلك الحين نذرت نفسها لتواكب مسيرة التميز والتقدم في المعرفة خطوة فخطوة. وتحقيقاً للرؤية التي تبنتها الأردنية بأن تكون مؤسسة تعليمية وبحثية ومجتمعية شاملة ومتميزة وطنياً وإقليمياً ودولياً، فقد وضعت بين أيدي طلبتها خيارات واسعة من البرامج الأكاديمية، إذ أتاحت لهم الاختيار من بين أكثر من 3500 مقرر تعليمي تقدمها 20 كلية.

(أ) الخطة الاستراتيجية للفترة 2017-2022

- الرؤية:** جامعة متميزة أكاديمياً وبحثياً وريادياً وصولاً لمستويات عالمية متقدمة.
- الرسالة:** توفير خبرة تعليمية متميزة للطلبة وتبني بحوث منتجة للمعرفة وبناء جسور مجتمعية متينة ضمن بيئة محفزة للإبداع والابتكار والريادة واستغلال أمثل للموارد وشراكات فاعلة.
- القيم:** نزاهة، شفافية، عدالة، تسامح وانفتاح، انتماء، تفاعل مجتمعي، حوكمة رشيدة.

الغايات والأهداف الاستراتيجية:

1. هيئة أكاديمية وطلبة بمستويات عالمية
 2. تعلم وتعليم معاصر وفعال
 3. أبحاث علمية رصينة ومؤثرة منتجة للمعرفة
 4. بيئة جامعية متطورة ذات كفاءة مؤسسية عالمية المستوى
 5. تنمية مجتمعية فاعلة
 6. شراكات استراتيجية مع ذوي العلاقة محلياً وإقليمياً وعالمياً
- لمعرفة المزيد عن الخطة الاستراتيجية يرجى زيارة موقع الجامعة الأردنية

<http://ju.edu.jo/home.aspx>

مدونة قواعد سلوك طلبة الجامعة الأردنية

صادرة عن مجلس العمداء بموجب قراره رقم (167/2017) تاريخ 6/3/2017

استناداً للمادة (17/ب/12) من قانون الجامعات الأردنية رقم (20) لسنة 2009 وتعديلاته.

المادة (1): تسمى هذه المدونة (مدونة قواعد سلوك طلبة الجامعة الأردنية) ويعمل بها اعتباراً من تاريخ إصدارها.

المادة (2): الجامعة الأردنية صرح أكاديمي متميز عريق له هويته المستقلة وتاريخه، يلتزم بالقيم الإنسانية النبيلة ويسعى إلى تعزيزها وترسيخها لدى طلبة الجامعة والعاملين فيها. وفي سعيها لتوفير خبرة تعليمية متميزة للطلبة وتبني بحوث منتجة للمعرفة وبناء جسور مجتمعية متينة وشراكات فاعلة، فإن الجامعة الأردنية تتبنى قيم الإبداع والابتكار والتميز والتسامح والانفتاح.

المادة (3): تطبق مدونة قواعد السلوك هذه على جميع طلبة الجامعة الأردنية، وهي توثق توقعات الجامعة من الطلبة فيما يتعلق بقواعد السلوك على المستويين الأكاديمي وغير الأكاديمي بما يسهم في بناء شخصية الطالب وجعله قادراً على تحمل المسؤولية في إطار من الاحترام والأمانة والحرية المسؤولة.

المادة (4): تهدف هذه المدونة إلى بيان قواعد السلوك المقبول للطلبة ومساعدتهم على فهم العواقب الناجمة عن انتهاك أو مخالفة تلك القواعد في البيئة التعليمية ومساعدتهم على اتخاذ قرارات تتسم بالمسؤولية، وعلى الطالب الاستفسار وإثراء معلوماته حول قوانين الجامعة وأنظمتها وتعليماتها من خلال عدة مصادر أبرزها:

- موقع الجامعة الإلكتروني

- موقع عمادة شؤون الطلبة

- مكاتب الإرشاد الطلابي

- مساعدي العمداء لشؤون الطلبة

- مكتب القضايا الطلابية

- أعضاء هيئة التدريس

- اتحاد الطلبة

- مسؤولي الجامعة كل حسب اختصاصه.

المادة (5): تتوقع الجامعة الأردنية من طلبتها تبني القيم الإنسانية النبيلة كافة وخاصة الصدق والأمانة والإخلاص والوفاء والنزاهة والمحبة والتسامح وحب العمل ومساعدة الآخرين وكذلك تتوقع منهم الالتزام بالمثل العليا والتمسك بالبادئ الأخلاقية وهي تعمل على إعدادهم كي

يصبحوا أشخاصاً ملتزمين قادرين على قيادة مجتمعهم نحو الأفضل، وتسعى إلى غرس وترسيخ المبادئ والأعراف الأكاديمية والأخلاقية في نفوسهم.

المادة (6): يتوجب على طلبة الجامعة الأردنية الالتزام بمبادئ النزاهة الشخصية والأمانة العلمية واحترام حقوق الآخرين وكرامتهم وهويتهم في الغرف الصفية والمختبرات والمكتبة وفي أرجاء الحرم الجامعي وأثناء الفعاليات التي تقيمها الجامعة داخل الحرم الجامعي وخارجه.

المادة (7): تشجع الجامعة الأردنية حرية التعبير وتبادل الأفكار والآراء ولكنها لا تسمح بأي خرق للمبادئ الأخلاقية للسلوك أو أيّ من أشكال العنف والمضايقات والتمييز وانتهاك النزاهة الأكاديمية.

المادة (8): يتوجب على الطلبة المقبولين في الجامعة الأردنية الالتزام بالقوانين والانظمة والتعليمات وقيم الجامعة وتقاليدها وقواعدها بما في ذلك حق الجامعة في اتخاذ إجراءات تأديبية بخصوص أي سلوك يعد انتهاكا " لهذه التشريعات".

المادة (9): على الطالب أن يدرك بأن جهله بالقواعد الناظمة لمسيرة الجامعة ومدونة السلوك هذه لا يعفيه من المسؤولية، وأن تجاهله لها ومخالفتها سيعرضه لتطبيق العقوبات المنصوص عليها في نظام تأديب الطلبة في الجامعة والمساءلة القانونية أمام القضاء.

المادة (10): إنّ أشكال سوء التصرف وتعريفاتها المذكورة أدناه ليست حصرية وسيخضع الطالب لإجراء تأديبي إذا اقترف أيّا من الأعمال المدونة أدناه أو خالف مبدأ من المبادئ المذكورة في مقدمة هذه المدونة.

أولا - السلوك الأكاديمي غير المقبول: يشمل ولا يقتصر على ما يأتي:

1- الامتناع المدبر عن حضور المحاضرات. لا يجوز أن يقاطع الطلبة المحاضرات بأي طريقة كانت وتمنع الأحاديث الجانبية خارج موضوع المحاضرة ويمنع السلوك غير المقبول أثناء المحاضرات بما في ذلك تناول الطعام والشراب والاستخدام غير المسموح للأجهزة الإلكترونية بما في ذلك الهاتف النقال.

2- الغش: لا يجوز للطلاب خلال تقديم الامتحانات محاولة الغش أو القيام بالغش أو الاشتراك فيه بأي طريقة كانت بما في ذلك الهواتف الخليوية ويشمل الغش محاولة تزويد معلومات أو الحصول عليها خلال تقديم الامتحان أو محاولة تقديم الامتحان بديلا عن الشخص الممتحن.

3- **السرقفة الأدبية (الانتحال):** ويتم ذلك باستخدام أفكار أو تعابير موثقة لشخص آخر دون الإشارة إلى ذلك الشخص أو المصدر الذي أخذت منه هذه الأفكار أو التعابير. لذا يجب على الطلبة أن يوثقوا المعلومات التي استخدموها عندما يقتبسون أعمال أشخاص آخرين.

4- **عدم الأمانة :** على الطلبة التصرف بنزاهة وأمانة في جميع تعاملاتهم في الجامعة. وتشمل أشكال عدم الأمانة - ولا تقتصر - على ما يأتي:

- تزوير الوثائق الرسمية أو أجزاء منها أو توقيعها بما في ذلك التقارير الطبية.
- إدعاء القيام بعمل فردي أو جماعي في محاولة للحصول على فضل أو امتياز أو منفعة.
- النسخ غير القانوني لبرامج حاسوبية.
- التورط في رشوة مهما كان نوعها.
- تقديم معلومات كاذبة.

ثانيا. سوء التصرف غير الأكاديمي:

1- **(الإخلال بسير الأنشطة الأكاديمية وإعاقتها):** يحق لطلبة الجامعة الأردنية التعبير عن وجهات نظرهم إلى إدارة الجامعة بصورة منظّمة وحضارية. ويحظر على أي طالب أو مجموعة من الطلبة، بما في ذلك مجلس اتحاد الطلبة، الدعوة إلى تعليق الدوام والدراسة دون موافقة إدارة الجامعة؛ حيث إنّ رئيس الجامعة هو الوحيد المخول بتعليق الدراسة، كما يمنع منعاً باتاً الإخلال بسير المحاضرات والندوات والدورات والامتحانات وأنشطة الجامعة وفعاليتها، بسبب تظاهرة طلابية أو اعتصام أو إضراب. ويحظر منع الطلبة وأعضاء هيئة التدريس والإداريين من التوجه إلى محاضراتهم أو مكاتبتهم.

(توزيع ونشر مواد غير موافق عليها) يجب أن تتم الموافقة المسبقة على توزيع أي مواد ونشرها في الحرم الجامعي مثل البيانات والمنشورات والملصقات والمواد السمعية البصرية، ويجب ختمها بختم عمادة شؤون الطلبة. ويشمل ذلك نشر مواد عبر مواقع التواصل الاجتماعي تسيء للجامعة وسمعتها أو للعاملين فيها أو تسيء للأفراد و الجماعات، أو نشر مواد تحريضية، أو تلك التي قد تسبب النزاعات و الفتن.

2- **السرقفة:** يمنع منعاً باتاً السرقفة من الطلبة أو من غيرهم في حرم الجامعة أو في أي فعالية تقيمها الجامعة خارج الحرم الجامعي بما في ذلك استخدام أي من أجهزة الجامعة وخدماتها مثل (الهواتف أو ماكينات التصوير أو أجهزة الحاسوب) دون موافقة مسبقة وكذلك يمنع حيازة ممتلكات مسروقة.

3- إتلاف الممتلكات/ التخويف/ تعريض السلامة العامة للخطر: يتوقع من الطلبة عدم تهديد الآخرين والمحافظة على سلامتهم وحماية ممتلكات الجامعة والمحافظة عليها سليمة بما في ذلك المكاتب، والقاعات الصفية، والمختبرات، والمكتبة، والقاعات، والحدائق، والساحات وتشمل هذه الأعمال- ولا تقتصر- على ما يأتي:

أ- المشاركة في أعمال تخريب وإتلاف متعمد (مثل رش الطلاء أو رسم على الجدران) للممتلكات والأشجار داخل الحرم أو خلال فعاليات الجامعة خارج الحرم الجامعي.

ب- إلقاء النفايات والتخلص من القمامة (الزجاجات الفارغة وأعقاب السجائر وعلب الطعام ... إلخ) في غير الأماكن المخصصة لها في الحرم الجامعي.

ج- الاستخدام غير المسؤول و العبثي لطفايات الحريق أو تدميرها أو العبث بها وكذلك جهاز إنذار الحرائق أو أجهزة السلامة الأخرى.

د- تخريب أو محاولة تخريب ممتلكات خاصة.

هـ- حيازة ممتلكات خاصة دون موافقة سابقة للمالك أو الشخص المخول قانونيا بالاهتمام بها.

و- دخول غير مصرح به أو عمل نسخ عن مفاتيح دون إذن مسبق أو أي استخدام غير مصرح به لمرافق الجامعة.

ز- المشاركة في فعاليات و استعراضات في الحرم الجامعي بشكل فردي أو جماعي دون موافقة مسبقة وارتداء أفتحة أو غطاء كامل للرأس والوجه.

ح- تنفيذ فعاليات عسكرية أو شبه عسكرية في الحرم الجامعي.

ط- إشعال الحرائق لأي سبب كان داخل الحرم الجامعي.

5- إلحاق أو التسبب بالأذى النفسي أو الجسدي: تمنع أي أفعال تؤدي إلى أي أذى نفسي أو جسدي و تشمل – ولا تقتصر- على ما يأتي:

أ- استخدام القوة التي تتسبب في إصابة أشخاص أو محاولة استخدام القوة أو التحريض على العنف وإلحاق الأذى بالآخرين في الحرم الجامعي أو أثناء أي نشاط خاص بالجامعة خارج الحرم الجامعي.

ب- المشاركة بشكل مباشر أو غير مباشر في الترهيب، أو الإكراه، أو الابتزاز، أو الرشوة، أو التتمر، أو المضايقة، أو التهديد باستخدام القوة، أو إلحاق الأذى بالآخرين في الحرم الجامعي، أو أي نشاط للجامعة خارج الحرم الجامعي.

ج- المشاركة في أي اعتداء جسدي بما في ذلك التهجم على الآخرين.

د- المشاركة في أي سلوك يشكل خطراً أو إصابة لآخرين (مثل إشعال متعمد للحرائق أو التسبب في أعمال شغب).

هـ- المشاركة في أي نشاط يعرض سلامة الأفراد وصحتهم للخطر أو التصرف بطريقة يُحَقَّرُ بها الآخر و يذله أو التصرف بطريقة تحول دون متابعة الفرد لتحصيله الأكاديمي

و- المشاركة في إضراب عن الطعام في الحرم الجامعي (سواء كان فعلياً أو ملفقاً) وبشكل طوعي أو غير طوعي مهما كان السبب.

ز- حيازة أسلحة أو مواد خطيرة واستخدام أو توزيع أي نوع من الأسلحة أو أجهزة متفجرة أو مواد كيميائية خطيرة أو مواد خطيرة أو أي من الأدوات المصممة لإحداث أذى جسدي أو تهديد بإلحاق أذى جسدي في حرم الجامعة أو أي نشاط يتعلق بالجامعة خارج الحرم الجامعي. كما يشمل ذلك استخدام المفرقعات والألعاب النارية. كما أن الأدوات والأجهزة التي تستخدم وتحاكي الأسلحة وتُعرض أو يحتمل أن تُعرض حياة شخص ما للخطر تعدّ نوعاً من الأسلحة.

ح- حيازة واستعمال أو توزيع أو بيع أو محاولة بيع أو توزيع المخدرات والعقاقير المخدرة والمنشطات في الحرم الجامعي أو في أي نشاط للجامعة خارج الحرم الجامعي.

6- التمييز : تحظر الجامعة الأردنية التمييز على أساس العرق أو اللون أو الدين أو السن أو الجنس أو الحالة الاجتماعية أو الإعاقة أو المرض أو الجنسية. ويشمل ذلك على التخويف أو الإهانة أو تهديد الآخرين شفويًا أو خطياً من خلال الوسائل الإلكترونية.

7- التحرش : يمنع منعاً باتاً كل فعل أو قول يمس الشرف والكرامة أو يخذش الحياء أو يخل بحسن السيرة والسلوك والآداب المرعية داخل الجامعة أو خارجها. ويمنع منعاً باتاً التحرش الجنسي والتلفظ بكلمات وتعليقات ذات صبغة جنسية واقتناء وعرض أجهزة أو أفلام أو صور أو أشرطة أو صحف أو مجلات تحتوي على ما ينافي الآداب والأخلاق داخل الجامعة ومرافقها.

8- **التدخين والمشروبات الروحية والمخدرات:** إن تناول الطلبة للمشروبات الروحية أو تعاطي المخدرات داخل الحرم الجامعي غير مسموح به نهائياً . كما لايسمح بالتدخين داخل أبنية الجامعة الأردنية.

9- **استخدام الحاسوب:** لايسمح الدخول إلى حسابات الحاسوب المحمية في الجامعة أو أي من وظائف الحاسوب الأخرى وكذلك النقل المتعمد لفيروسات الحواسيب وكذلك الاستخدام غير الأخلاقي لحواسيب الجامعة الأردنية أو موقعها على الإنترنت.

10- **سوء التصرف في المكتبة:** لا يسمح بممارسة أي عمل يعيق الاستخدام الآمن والفعال للمكتبة من قبل جميع روادها، وذلك بهدف الدراسة الفردية والجماعية وإجراء الأبحاث والمطالعة وأي نشاطات أكاديمية أخرى.

11- **أشكال أخرى من السلوك غير المسموح به:**

- السلوك الإجرامي و التمرد على القوانين والأنظمة والتعليمات
- رفض تقديم الهوية الشخصية والوثائق المناسبة عند الطلب لحراس الأمن
- جلب أي نوع من الحيوانات إلى الحرم الجامعي دون إذن مسبق من الجهة المختصة
- أخذ ممتلكات شخص آخر دون إذن مسبق وصريح
- دعوة خطباء أو متحدثين إلى الجامعة دون الحصول على إذن خطي مسبق
- التصريح بمعلومات عامة باسم الجامعة دون الحصول على إذن خطي مسبق بذلك
- تنظيم أو إقامة أي نشاط أو فعالية بالجامعة دون الحصول على إذن خطي مسبق بذلك
- استعمال ممتلكات الجامعة دون الحصول على إذن خطي مسبق بذلك
- إقامة تجمعات أو سباقات بالجامعة دون الحصول على إذن خطي مسبق بذلك
- إقامة تجمعات أو سباقات أو نشاطات خارج الجامعة دون الحصول على إذن خطي مسبق بذلك
- استخدام اسم الجامعة أو شعاراتها أو وحداتها أو مرافقها لأي غرض كان دون موافقة خطية مسبقة
- عدم مراعاة عادات وتقاليد المجتمع الأردني في اختيار اللباس والهندام والمظهر العام

المادة(11) : أعضاء هيئة التدريس والهيئة الإدارية مسؤولون عن تنفيذ أحكام مدونة السلوك هذه.

التعليمات والأنظمة الخاصة بالطلبة في الجامعة الأردنية

تعليمات منح درجة البكالوريوس في الجامعة الأردنية
صادرة عن مجلس العمداء بقراره رقم (2017/345) تاريخ 2017/5/24 بموجب الفقرة (أ) من
المادة (3) من (نظام منح الدرجات العلمية والدرجات الفخرية والشهادات في الجامعة الأردنية
رقم (58) لسنة 1984)

المادة (1): تُسمى هذه التعليمات (تعليمات منح درجة البكالوريوس في الجامعة الأردنية)،
ويعمل بها اعتباراً من بداية العام الجامعي 2018/2017.

المادة (2): يكون للكلمات والعبارات الآتية المعاني الواردة إزاءها ما لم تدل القرينة على
خلاف ذلك:

الجامعة : الجامعة الأردنية.

المجلس : مجلس العمداء.

العميد : عميد الكلية الملتحق بها الطالب.

الكلية : أي من كليات الجامعة.

القسم : أي قسم في الكلية.

الفصل العادي: الفصل الأول أو الفصل الثاني من كل عام جامعي.

المادة (3): تُطبّق هذه التعليمات على جميع الطلبة المنتظمين المسجلين لنيل درجة
البكالوريوس، باستثناء طلبة كليتي الطب وطب الأسنان، حيث تُطبق عليهم
التعليمات الخاصة بهم.

الخطة الدراسية

المادة (4): يقرر المجلس أو لجنة يفوضها بذلك الخطط الدراسية التي تؤدي إلى نيل درجة
البكالوريوس في التخصصات التي تقدمها كليات الجامعة، وذلك بناء على
اقتراحات مجالس الأقسام وتوصيات مجالس الكليات.

المادة (5): أ - تُوضع الخطط الدراسية على أساس نظام الساعات المعتمدة.

ب- يُحدد لكل مادة من مواد الخطط الدراسية (3) ساعات معتمدة، ويجوز بقرار
من المجلس أن تقل أو تزيد على ذلك.

ج - يجري تقييم الساعات المعتمدة لكل مادة على أساس أن المحاضرة الأسبوعية
أو الندوة أو الحصة الإلكترونية هي ساعة معتمدة، أما ساعات المختبرات

والتطبيق العملي فيجري تقييمها لكل مادة على حدة، وفي جميع الحالات لا يقل حساب الساعة المعتمدة عن ساعتين تطبيقيتين أو ساعتين مختبر إلا في حالات خاصة يقدرها المجلس.

المادة (6): يكون الحد الأدنى لعدد الساعات المعتمدة المطلوبة لنيل درجة البكالوريوس في كليات الجامعة (132) ساعة معتمدة، باستثناء الكليات الآتية فيكون الحد الأدنى كما هو مبين إزاء كل منها:

الكلية	عدد الساعات المعتمدة
الزراعة	138
الهندسة	(160) باستثناء قسم هندسة العمارة إذ يكون عدد الساعات (171)
الصيدلة	(160) باستثناء برنامج دكتور الصيدلة إذ يكون عدد الساعات (210).

المادة (7): أ- تُوزَّع ساعات الخطة الدراسية المعتمدة المطلوبة لنيل درجة البكالوريوس في كليات الجامعة على النحو التالي:-

متطلبات الجامعة : 27 ساعة معتمدة من مجموع الساعات المعتمدة للخطة .

متطلبات الكلية : 15% على الأقل من مجموع الساعات المعتمدة للخطة.

متطلبات التخصص : 60% على الأقل من مجموع الساعات المعتمدة للخطة.

ب- يجوز أن تتضمن الخطة الدراسية مواد حرّة بواقع (6) ساعات معتمدة حداً أعلى.

المادة (8): تشمل الخطط الدراسية في كل تخصص تُمنح فيه درجة البكالوريوس المواد الآتية:-

أ) مواد البرنامج التحضيري (صفر- 15) ساعة معتمدة لا تُحسب من ساعات الخطة الدراسية المطلوبة لنيل درجة البكالوريوس، وتشمل:

رقم المادة	اسم المادة	الساعات المعتمدة
3201099	أساسيات اللغة العربية	3

3	مهارات اللغة العربية	3201100
3	أساسيات اللغة الإنجليزية	3202099
3	مهارات اللغة الإنجليزية	3202100
3	أساسيات الحاسوب	1932099

ويتقدم جميع الطلبة المقبولين في الجامعة بدءاً من الفصل الأول من التحاقهم بالجامعة إلى امتحانات تصنيفية في اللغتين العربية والإنجليزية والحاسوب تُعدها أو تعتمد عليها الجامعة للوقوف على مستوياتهم فيها، وبناء على نتائج الامتحانات، إما ان يدرس الطالب مادة أو أكثر من هذه المواد أو يُعفى من دراستها جميعاً وينتقل لدراسة متطلبات الجامعة الإلزامية والاختيارية وغيرها من مواد الخطة الدراسية ، وينظم ذلك على النحو التالي:

- 1- يُعفى الطالب من دراسة مادة " أساسيات حاسوب " إذا حصل على علامة لا تقل عن (50%).
- 2- يُعفى الطالب من دراسة مادتي اللغة العربية أو اللغة الإنجليزية إذا حصل في علامة امتحان كل منهما على علامة لا تقل عن (75%) أما إذا حصل على علامة (50-74%)، فعليه دراسة مادة مهارات اللغة العربية أو مهارات اللغة الإنجليزية حسب مقتضى الحال.
- 3- يُعدّ الطالب راسباً إذا حصل على علامة في الامتحان أقل من (50%).
- 4- تُعدّ مادتا أساسيات اللغة العربية وأساسيات اللغة الإنجليزية متطلبين سابقين لمادتي مهارات اللغة العربية ومهارات اللغة الإنجليزية ولا يستطيع الطالب دراسة المادة إلا بعد اجتياز متطلبها السابق بنجاح.

ب- متطلبات الجامعة

- 1- تشكل متطلبات الجامعة أرضية مشتركة لجميع طلبة الجامعة الهدف منها زيادة قدرة الطالب على التعلّم الفاعل وتمكينه من مهارات الفهم العميق ومهارات التحليل والتفكير الناقد ومهارات التواصل المسؤول الرفيع قراءة وكتابة وتحديثاً وحواراً ومناظرة وإثراء معرفته في مجالات الحضارة والمعرفة الإنسانية والاجتماعية والعلمية والتقنية، وتعزيز فهمه لحضارة أمته وفكرها.
- 2- تتكون متطلبات الجامعة من (27) ساعة معتمدة تكون متضمنة في جميع التخصصات، موزعة على النحو التالي:-

أولاً: المواد الإلزامية (18) ساعة معتمدة، وهي:-

الساعات المعتمدة	اسم المادة	رقم المادة
3	العلوم العسكرية	2200100
3	الثقافة الوطنية	3400100
3	مهارات التعلم والبحث العلمي	3400101
3	مهارات التواصل	3400102
3	مقدمة في الفلسفة والتفكير الناقد	3400103
3	الحضارة الإنسانية	3400104
صفر	الحياة الجامعية وأخلاقياتها	3400105

ثانياً:- المواد الاختيارية وهي (9) ساعات معتمدة يختارها الطالب من المجموعات الثلاث المذكورة أدناه، بواقع مادة واحدة من كل مجموعة، على أن تكون جميعها من خارج قسم التخصص.

المجموعة الأولى:

الساعات المعتمدة	اسم المادة	رقم المادة
3	الإسلام وقضايا العصر	0400101
3	أمهات الكتب	3400107
3	الحضارة العربية الإسلامية	2300101
3	الأردن تاريخ وحضارة	2300102
3	القدس	3400108

المجموعة الثانية:

الساعات المعتمدة	اسم المادة	رقم المادة
3	الثقافة القانونية	1000102
3	الثقافة البيئية	0300102
3	الثقافة البدنية	1100100
3	الثقافة الإسلامية	0400101
3	الثقافة الصحية	7201000

المجموعة الثالثة:

رقم المادة	اسم المادة	الساعات المعتمدة
1600101	الريادة والإبداع	3
2200103	لغة أجنبية	3
1600100	التجارة الإلكترونية	3
1900101	وسائل التواصل الاجتماعي	3
2000100	تذوق الفنون	3
3400106	موضوع خاص	3

3- يُراعى في مادة العلوم العسكرية ما يلي:-

أولاً:- العلوم العسكرية مادة إجبارية للطلبة الأردنيين واختيارية للآخرين (3 ساعات معتمدة) وتحسب هذه الساعات للطالب ضمن عدد الساعات المعتمدة المقررة لتخرجه، وتدخّل في حساب المعدل. وعلى الطلبة غير الأردنيين الذين لم يختاروا دراسة هذه المادة أن يدرسوا بدلاً منها أي مادة أخرى.

ثانياً:- يُعفى الطالب من دراسة مادة العلوم العسكرية في إحدى الحالات الآتية:-

- 1- إذا درسها بنجاح في أي جامعة أردنية حكومية أو خاصة.
- 2- إذا كان من خريجي الكليات العسكرية الأردنية (الجنح العسكري في جامعة مؤتة، الكلية العسكرية الملكية، مدرسة المرشحين العسكرية) أو ما يعادلها من كليات عسكرية أجنبية.
- 3- إذا كان من الضباط الحاصلين على دورات الصف التأسيسية، ودورات الوكلاء التأسيسية بالنسبة للرتب الأخرى، وتعتمد دائرة التعليم الجامعي بديرية التعليم والثقافة العسكرية لإثبات أن الطالب المعني تنطبق عليه شروط الإعفاء الواردة في هذا البند وفي البند السابق.

ج- متطلبات الكلية: تمثل (15%) على الأقل من مجموع الساعات المعتمدة للخطة الدراسية، وتشمل: مجموعة المواد التي يحتاجها جميع طلبة الكلية لتزويدهم بقاعدة معرفية مشتركة وثيقة الصلة بالمجال العام للتخصص. كما تشمل المواد التي تشكل حالة تكاملية مع

مواد التخصص، ولا يشترط أن تكون هذه المواد من المواد التي تطرحها الكلية أو أحد أقسامها الأكاديمية.

د- متطلبات التخصص: تمثل (60%) على الأقل من مجموع الساعات المعتمدة للخطة الدراسية، وتوزع بين متطلبات إجبارية واختيارية، ويراعى فيها ما يلي :

1- تتكون متطلبات القسم/ الكلية التخصصية من مواد إجبارية ومواد اختيارية تغطي جوانب التخصص بشكل متوازن.

2- يراعى القسم توزيع الساعات المعتمدة بين المواد الإجبارية والاختيارية.

3- تراعى الأقسام في خططها تعزيز العلاقة مع التخصصات المساندة الأخرى ضمن الكلية الواحدة بشكل خاص ومع التخصصات الأخرى في الجامعة بشكل عام.

4- يمكن للقسم أن يبني خطته الدراسية بحيث تتضمن تخصصاً فرعياً من داخل الكلية أو من خارجها.

5- يمكن للكلية أو القسم أن يقترح تخصصاً مشتركاً يضم عدداً من التخصصات على مستوى الكلية أو على مستوى الجامعة.

هـ- متطلب خدمة مجتمع على أن ينظم وفق أسس يصدرها المجلس لهذه الغاية.

و- يخصص للمادة الواحدة (3) ثلاث ساعات معتمدة، ويجوز في حالات خاصة أن تقل عن ذلك الساعة واحدة أو تزيد إلى حد أقصاه (6) ساعات معتمدة.

المادة (9): أ- يُراعى في الخطة الدراسية، ما يلي:-

1. أن تشمل المواد متطلبات الجامعة ومتطلبات الكلية ومتطلبات التخصص الإجبارية والاختيارية.

2. يُوضع وصف لكل مادة يتناسب مع عدد الساعات المعتمدة المخصصة لها.

3. يُقدم كل قسم خطة استرشادية موزعة على ثمانية فصول أو عشرة فصول أو اثني عشر فصلاً (ليس من ضمنها الفصل الصيفي)، وذلك حسب الفصول المحددة للتخصص.

ب - يُحسب معدل الطالب التراكمي في المواد المشمولة بالخطة الدراسية للتخصص الملتحق به الطالب.

ج- يسمح للطالب الذي لم يمه متطلبات التخرج - لغرض رفع معدله التراكمي إلى الحد الأدنى المطلوب- أن يدرس مواد إضافية من خطته الدراسية، وذلك زيادة على الساعات المقررة.

د- تلغى المادة الإضافية المشار إليها في الفقرة (ج) من هذه المادة للطالب الذي يدرسها في الفصل المتوقع تخرجه فيه، إذا توقف تخرجه على إلغائها نتيجة تدني علامته فيها.

المادة (10): أ - تكون مواد القسم الإلبارية والاختيارية من داخل القسم، ويجوز أن يُعطى بعضها من قسم أو أقسام أخرى، ويتم ذلك بعد دراسة مشتركة للموضوع من القسمين أو الأقسام المعنية.

ب - تُطرح كل مادة من مواد الخطة الدراسية الإلبارية مرة على الأقل في كل عام دراسي.

ج - تُطرح مواد الخطة الدراسية الاختيارية مرة على الأقل كل ثلاثة فصول دراسية.

د - تُحدد كل خطة دراسية عدد الساعات المقررة للمتطلبات المختلفة ضمن الحدود الدنيا والعليا.

المادة (11): أ - تُصنّف المواد التي ترد في الخطة الدراسية على أساس أربعة أو خمسة أو ستة مستويات.

ب - تثبت المتطلبات السابقة أو المترامنة (إن وجدت) مع كل مادة.

ج - تعطى كل مادة رقمًا يدل على مستواها.

د - يدوّن إزاء كل مادة عدد المحاضرات وعدد ساعات المختبر الأسبوعية أو الساعات التطبيقية، وعدد الساعات المعتمدة.

هـ - لا يجوز للطالب أن يدرس مادة ما قبل أن يدرس متطلباتها السابق، وفي حالة حدوث ذلك، فإن تسجيله وعلامته في تلك المادة يُعدّان لاغيين.

و- يجوز للطالب أن يدرس مادة ومتطلبها السابق في الفصل نفسه إذا كان قد درس المتطلب السابق ولم ينجح فيه، أو إذا كان تخرجه يتوقف على ذلك.

ز- وفي جميع الأحوال لا يجوز لطلبة كليتي الهندسة باستثناء قسم هندسة العمارة والملك عبد الله الثاني لتكنولوجيا المعلومات دراسة أي مادة قبل النجاح في متطلباتها السابق.

مدة الدراسة والعبء الدراسي

المادة (12): أ-1- مدة الدراسة لنيل درجة البكالوريوس بعبء عادي هي ثمانية فصول أو أربع سنوات دراسية، وفي كليتي الهندسة والصيدلة عشرة فصول دراسية، وفي برنامج دكتور الصيدلة اثنا عشر فصلاً دراسياً.

2- لا يجوز أن تزيد المدة التي يقضيها الطالب مسجلاً في الدراسة للحصول على درجة البكالوريوس على سبع سنوات دراسية، وفي كلية الهندسة والتكنولوجيا والصيدلة على ثماني سنوات، وفي برنامج دكتور الصيدلة على تسع سنوات.

ب - تكون مدة الفصل الدراسي (16) سنة عشر أسبوعاً بما في ذلك الامتحانات، والفصل الصيفي الواحد (6) ستة أسابيع بما في ذلك الامتحانات.

ج - 1- يكون الحد الأدنى للساعات المعتمدة التي يدرسها الطالب المسجل لنيل درجة البكالوريوس (العبء الدراسي) (12) اثنتي عشرة ساعة معتمدة للفصل العادي، ويجوز بموافقة العميد دراسة (9) تسع ساعات معتمدة فقط، ويُستثنى من ذلك الطالب الذي يتوقف تخرجه في نهاية ذلك الفصل على دراسة عدد أقل من الساعات، أو الطالب الذي لا تتوافر له مواد من خطته الدراسية لتسجيلها.

2- يكون الحد الأعلى للساعات المعتمدة التي يدرسها الطالب المسجل لنيل درجة البكالوريوس في الفصل العادي (18) ثماني عشرة ساعة معتمدة، باستثناء برنامج دكتور الصيدلة فيكون الحد الأعلى (19) ساعة معتمدة.

3- يجوز أن يتعدى عدد الساعات المعتمدة في الفصل العادي إلى (22) اثنتين وعشرين ساعة معتمدة في أي من الحالات الآتية:

أولاً : أن يكون تخرج الطالب في الفصل التالي متوقعاً على السماح له بدراسة (22) ساعة معتمدة.

ثانياً: أن لا يقل معدل الطالب التراكمي في نهاية الفصل السابق عن (3 نقاط).

ثالثاً: أن يكون تخرج الطالب متوقعاً على السماح له بدراسة (22) اثنتين وعشرين ساعة معتمدة، وإذا كان الفصل الذي يمضيه الطالب في التدريب هو الفصل الذي يتوقع فيه تخرجه، يسمح له بدراسة هذا العدد من الساعات في الفصل العادي الذي يسبقه مباشرة.

4- يكون الحد الأعلى للعبء الدراسي في الفصل الصيفي الواحد (9) تسع ساعات معتمدة، ولا يجوز تجاوز هذا العبء لأي سبب.

5- يكون الحد الأعلى للعبء الدراسي للطالب المحول من الدراسة المنتظمة إلى الدراسة الخاصة (15) ساعة معتمدة في الفصل العادي، و (6) ست ساعات معتمدة في الفصل الصيفي الواحد.

د - يُصنّف الطلبة المسجلون لنيل الدرجة الجامعية الأولى على أربعة أو خمسة أو ستة مستويات: السنة الأولى، السنة الثانية، السنة الثالثة، السنة الرابعة، السنة الخامسة، السنة السادسة، ويُعدّ الطالب بمستوى السنة الثانية أو الثالثة أو الرابعة أو الخامسة أو السادسة إذا كان قد نجح في دراسة ما لا يقل عن (30، 60، 90، 120، 180) ساعة معتمدة على التوالي.

هـ - يجوز للطالب المقبول في برنامج التسجيل في برنامجين من برامج البكالوريوس في الجامعة في الوقت نفسه، شريطة تحقيق القبول في البرنامج وفي هذه الحالة تحتسب له المواد التي درسها في البرنامج إذا كانت مشتركة مع البرنامج الآخر وينظّم ذلك وفق أسس خاصة يصدرها المجلس.

المواظبة

المادة (13): أ - تشترط المواظبة لجميع طلبة الجامعة في كل المحاضرات والمناقشات والساعات العملية والتدريب الميداني حسب الساعات المقررة لكل مادة من الخطة الدراسية.

ب - لا يسمح للطالب بالتغيب عن أكثر من (15%) من الساعات المقررة للمادة.

ج - إذا غاب الطالب أكثر من (15%) من الساعات المقررة للمادة دون عذر مرضي أو قهري يقبله عميد الكلية التي تدرس المادة، يُحرم من التقدّم للامتحان النهائي وتكون نتيجته في هذه المادة (صفرًا)، وعليه إعادة دراستها إذا كانت إجبارية، وفي جميع الأحوال تدخل نتيجة ذلك الرسوب في حساب معدل علامات الطالب الفصلي والتراكمي لأغراض الإنذار **والفصل من الكلية/ التخصص.**

د - إذا غاب الطالب أكثر من (15%) من الساعات المقررة لمادة ما بعذر مرضي أو قهري يقبله عميد الكلية التي تدرس المادة، فُيعدّ منسحباً من تلك المادة وتطبّق عليه أحكام الانسحاب، ويُبلّغ العميد مدير القبول والتسجيل قراره بذلك، وتنتبّت ملاحظة منسحب إزاء تلك المادة في السجل الأكاديمي للطالب. أما الطلبة الذين يمثلون المملكة أو الجامعة في النشاطات الرسمية أو الذين **يقتنع عميد الكلية بأعدارهم** فيسمح لهم بالتغيب بنسبة لا تتجاوز (20%)، وإذا تجاوزها أحدهم يُعدّ منسحباً وتطبّق عليه أحكام الانسحاب، أما الطلبة

الذين يقومون بالاشتراك في تدريبات أو مباريات لتمثيل الأردن في الخارج بناءً على تنسيب من الاتحاد المعني باللعبة داخل الأردن وبموافقة عميد الكلية المعني، فيسمح لهم بالتغيب بنسبة لا تتجاوز (25%)، وإذا تجاوزها أحدهم يُعدّ منسحباً وتطبّق عليه أحكام الانسحاب.

هـ - يتم حرمان الطلبة الذين تتجاوز غياباتهم نسبة (15)% دون عذر مقبول، وذلك بتنسيب من مدرّس المادة وموافقة من عميد الكلية التي تُدرّس المادة، ويتم تبليغ مدير القبول والتسجيل بذلك عند وصول غياب الطلبة للنسبة المبيّنة سابقاً .

و - يشترط في العذر المرضي أن يكون بشهادة صادرة من طبيب عيادة الطلبة في الجامعة أو معتمدة منه أو صادرة عن مستشفى الجامعة، وأن تقدّم هذه الشهادة إلى عميد الكلية التي تدرس المادة خلال مدة لا تتجاوز أسبوعين من تاريخ انقطاع الطالب عن المواظبة، وفي الحالات القاهرة الأخرى يقدم الطالب ما يُثبت عذره القهري خلال أسبوع من تاريخ زوال أسباب الغياب.

ز - يتم احتساب الغياب اعتباراً من المحاضرة الأولى لبدء التدريس ويحتسب الغياب للطلبة الجدد الذين تم قبولهم بعد بدء التدريس اعتباراً من تاريخ قبولهم.

ح- لا يعد الطالب مسجلاً للمادة إلا بعد دفع رسومها ، ويجوز بموافقة رئيس الجامعة تأجيل دفع الرسوم لمدة لا تزيد على ثمانية أسابيع في الفصل العادي واسبوعين في الصيفي للطلبة الذين لا يتمكنون من دفع رسوم المادة في الموعد المحدد لأسباب خارجة عن إرادتهم .

ط - يقوم عمداء الكليات وأعضاء هيئة التدريس والمحاضرون ومدير القبول والتسجيل بتنفيذ أحكام المواظبة الأنفة الذكر.

الامتحانات والعلامات والمعدلات

المادة (14): أ - يصدر المجلس أسس تُنظّم التقييم والمشاركة والأعمال الفصلية وإعداد الاختبارات والامتحانات وتقييمها وتحليلها وطريقة تحويل العلامات إلى حروف ونسبة توزيع الأحرف بين الطلبة.

ب - يجري حساب العلامات وتسجيلها لكل مادة بالحروف مع بيان عدد ساعاتها المعتمدة.

ج- العلامة النهائية لكل مادة هي مجموع علامة الامتحان النهائي وعلامات الأعمال الفصلية.

د- يكون الإطار العام للامتحانات ومواعيدها على النحو الآتي:-

1- المواد النظرية الخالصة، والمواد النظرية التي تتضمن جزءاً عملياً: أولاً: يُخصص لأعمال الفصل (60%) على أن يجري امتحان نصف فصلي واحد على الأقل، ويكون هذا الامتحان في الأسبوع السابع أو الثامن أو التاسع من الفصل، ويُخصص له (30%) من العلامة الإجمالية للمادة، ويُخصص (30%) للاختبارات القصيرة والشفوية والاختبارات العملية للمواد التي تحتوي جزءاً عملياً والتقارير والواجبات والتدريبات والأبحاث والأعمال الفصلية الأخرى التي تتضمنها الخطة. وترد جميع هذه الأعمال إلى الطلبة فور تصحيحها كما ترد أوراق الامتحان نصف الفصلي خلال مدة أقصاها أسبوعان من عقده.

ثانياً: يُخصص للامتحان النهائي (40%) ويكون شاملاً للمادة التي أعطيت خلال الفصل كاملة، ويجوز أن يتضمن جزءاً عملياً.

3- المواد العملية: تقوم مجالس الأقسام المعنية ببيان كيفية توزيع العلامات التي توضع لهذه المواد على أن يقترن ذلك بموافقة مجلس الكلية.

هـ - تُستثنى مواد الندوات والبحوث ومشاريع التخرج والمختبرات الهندسية والاختبارات السريرية والاختبارات العملية التي لها ساعات معتمدة، إذ يقرر مجلس كل كلية متطلبات النجاح، وطرق تقويم مستوى تحصيل الطالب في كل منها، ويعلم مدير القبول والتسجيل بذلك في بداية الفصل الدراسي.

المادة (15): في حالة المواد متعددة الشعب أو المادة التي يُدرّسها أكثر من مدرس واحد، فعلى رئيس القسم تعيين أحد مدرسي المادة منسقا لتدريس المادة، يشرف على تحديد مواعيد الاختبارات والامتحانات المشتركة والأسلوب الموحد للتقييم وكتابة تقرير المادة الدراسي، وذلك بالتعاون مع مدرّسي المادة.

المادة (16): أ - ترد أوراق الاختبارات الورقية للطلاب بعد تصحيحها وتناقش إجابات الاختبارات المحوسبة خلال أسبوعين من تاريخ الامتحان، وبعد انقضاء أسبوع على رد أوراق الاختبار للطلاب ترسل علامته إلى عمادة الكلية ويحتفظ القسم بنسخة منها، وتعتبر هذه العلامة نهائية ولا يجوز تغييرها.

ب - تعلن علامات الامتحان النهائي للطلبة وتحفظ أوراقهم لدى عمادة الكلية لمدة فصل دراسي، ثم يجري إتلافها بالاتفاق بين عميد الكلية المختص، ومدير القبول والتسجيل.

ج - ترسل كشوف العلامات التفصيلية بالنسبة المؤوية والعلامات النهائية بالحروف لكل مادة إلى القسم لدراستها وللتحقق من توازنها، ثم تُرْفَع إلى عميد الكلية، وذلك للبت فيها ثم إقرارها من قبل مجلس الكلية، وتحفظ هذه

النسخة في الكلية، وترسل قائمة العلامات النهائية بالحروف فقط إلى مدير القبول والتسجيل لرصدها.

د - منسق أو مدرس المادة مسؤول عن تدقيق أوراق الاختبارات والامتحانات الخاصة بمواده، وعن إدخالها إلى نظام العلامات بشكل صحيح ونهائي.

المادة (17): أ - كل من يتغيب بعذر عن امتحان معطن عنه باستثناء الامتحان النهائي، عليه أن يقدم ما يثبت عذره لمدرس المادة خلال ثلاثة أيام عمل من تاريخ زوال العذر، وفي حالة قبول مدرس المادة لهذا العذر فعليه إجراء امتحان معوض للطالب وإذا لم يقبل مدرس المادة العذر تعتبر علامته صفراً ، في هذا الامتحان .

ب - كل من يتغيب عن الامتحان النهائي المعطن عنه في مادة ما دون عذر يقبله عميد الكلية التي تُدرس تلك المادة تكون علامته في ذلك الامتحان (صفراً).

ج - مع مراعاة ما ورد في المادة (13/و) من هذه التعليمات ، يبلغ عميد الكلية قراره بقبول عذر الطالب الذي تغيب عن الامتحان النهائي إلى مدرس المادة لإجراء الامتحان التعويضي للطالب، على أن يُجري هذا الامتحان في الأسبوع الأول من الفصل الذي يلي الفصل الذي لم يتقدم للامتحان فيه، ويبلغ عميد الكلية مدير القبول والتسجيل بذلك.

د - إذا أّجل الطالب دراسته للفصل التالي لفصل التغيب عن الامتحان النهائي لمادة / مواد، عليه التقدّم للامتحان التعويضي في الأسبوع الأول لأول فصل ينتظم فيه في الدراسة.

هـ - تسجل ملاحظة (غير مكتمل) للمادة التي يتغيب فيها الطالب عن الامتحان النهائي بعذر مقبول.

و - إذا تغيب الطالب عن مناقشة مشروع التخرج أو لم يستطع استكمال مشروع التخرج بعذر يعتمده العميد ، فإنه يجوز - بموافقة مجلس القسم - اعتبار علامة الطالب في هذه المادة غير مكتمل.

المادة (18): أ - يجوز للطالب أن يطلب مراجعة علامته في الامتحان النهائي في أي مادة خلال أسبوعي عمل من تاريخ إعلان النتائج رسمياً. وللعميد في هذه الحالة أن يقوم بالتحقق عن طريق لجنة تتكون من: العميد أو من ينيبه، ورئيس القسم ومدرّس المادة أو أحد مدرّسيها. وعلى اللجنة التأكّد من عدم وجود أسئلة غير مصححة أو خطأ في جمع العلامات أو خطأ موضوعي في تصحيح الامتحان وفق نموذج الإجابات النموذجية المعدّ مسبقاً، وأن تقوم بتصحيح الخطأ- إن وجد- وإرساله إلى العميد.

ب- يدفع الطالب مبلغاً قدره ثلاثة دنانير عن كل طلب يتقدم به لمراجعة أي علامة من علاماته.

ج- لا يُعتمد كتاب تعديل العلامة إلا إذا كان نموذج تعديل العلامة مرفقاً بالوصل المالي الذي دفعه الطالب ويعتمد التاريخ المبين على الوصل المالي ، بصرف النظر عن تاريخ وصول الطلب إلى وحدة القبول والتسجيل .

د-في حال كان هناك خطأ في أعمال الفصل يبيّن في هذا الموضوع لجنة برئاسة نائب الرئيس المعني وعضوية كل من العميد ورئيس القسم المعني.

المادة (19): أ - الحد الأدنى لعلامة النجاح في المادة هو علامة (د).

ب - 1- ترصد علامات المواد بالحروف وفق النقاط المبينة إزاء كل منها:-

العلامة	النقاط
أ	4
أ-	3.75
ب+	3.5
ب	3
ب-	2.75
ج+	2.5
ج	2
ج-	1.75
د+	1.5
د	1
د-	0.75
هـ	صفر

2- تخصص للعلامات بالنقاط للمعدل الفصلي والتراكمي التقديرات المبينة إزاء كل منها :-

العلامة	النقاط
4 – 3.65	ممتاز
3.64-3.00	جيد جداً
2.99- 2.50	جيد
2.49- 2.00	مقبول
دون 2.00	ضعيف

ج - 1 - يجري حساب المعدل الفصلي والتراكمي بضرب العلامة النهائية لكل مادة بعدد الساعات المعتمدة لكل مادة داخله في المعدل وقسمة مجموع حواصل الضرب الناتجة على مجموع عدد الساعات المعتمدة.

2- يكون معدل الفصل عبارة عن معدل علامات المواد التي درسها الطالب نجاحًا أو رسوبًا في ذلك الفصل حسب المواد المشمولة في الخطة الدراسية في قسمه.

3- مع مراعاة ما ورد في الفقرة (ج) من المادة (21) من هذه التعليمات يكون المعدل التراكمي عبارة عن معدل علامات جميع المواد التي درسها الطالب نجاحًا أو رسوبًا حتى تاريخ حساب ذلك المعدل. ويدخل في حسابه المواد المشمولة في خطته الدراسية.

4- يثبت المعدل الفصلي أو التراكمي لأقرب منزلتين عشريتين.

إنذار الطالب وفصله من التخصص

المادة (20): أ - ينذر الطالب الذي يقل معدله التراكمي عن (2 نقطة) في أي فصل من الفصول الدراسية بغض النظر عن عدد الساعات التي سجلها الطالب في ذلك الفصل باستثناء الفصل الصيفي.

ب- 1 - عند حصول الطالب على إنذار فعليه أن يلغي مفعوله برفع معدله التراكمي إلى (2 نقطة) فما فوق، وذلك في مدة أقصاها فصلان دراسيان من تاريخ الإنذار (بدون الفصل الصيفي الذي يقع ضمن مهلة الإنذار).

2 - يُعدّ الطالب مفصولاً من الدراسة المنتظمة إذا أخفق في إلغاء الإنذار بعد مرور الفصلين الدراسيين، المشار إليهما في البند (ب/1) من هذه المادة ويستثنى من ذلك الطالب الذي أتم بنجاح (99) ساعة معتمدة فأكثر بما فيها المواد التي تمت معادلتها له في الجامعة من مؤسسة تعليمية أخرى من الساعات المعتمدة حسب خطته الدراسية.

3 - يستمر الطالب تحت مفعول الإنذار إذا حصل على معدل تراكمي (1.95-1.99) نقطة ، ولا يفصل بسبب ذلك.

4- يحول للدراسة الخاصة الطالب المفصول من الدراسة المنتظمة بسبب تدني معدله التراكمي عن الحد الأدنى المقبول (2 نقطة)، وفي هذه الحالة يعطى الطالب فصلاً دراسياً عادياً واحداً لرفع معدله إلى الحد الأدنى المقبول (2) نقطة ، وإذا أخفق يعتبر مفصولاً من الجامعة، إلا إذا تمكن من رفع معدله التراكمي بعد هذا الفصل إلى (1.75) نقطة فما فوق فيعطى عندها فصلاً دراسياً عادياً ثانياً لرفع معدله إلى (2) نقطة فما فوق، وإذا أخفق يعتبر مفصولاً من الجامعة، إلا إذا

تمكن من رفع معدّله التراكمي إلى (1.90) نقطة فما فوق فيستمر في الدراسة الخاصة لفصل دراسي عادي ثالث وإذا أخفق في رفع معدله إلى (2 نقطة) يُعد مفصولاً من الجامعة.

5- يسمح للطالب الذي أنهى جميع متطلبات التخرج بنجاح وفق خطته الدراسية، وبمعدل لا يقل عن (1.95) نقطة، بدراسة فصل دراسي استثنائي واحد لرفع معدله التراكمي، شريطة أن لا يكون قد أوقع عليه أي عقوبة تأديبية باستثناء عقوبة التنبيه، ويعتبر الفصلان الصيفيان الأول أو الثاني فصلاً دراسياً لهذه الغاية.

ج- يُعد مفصولاً من التخصص الطالب الذي يحصل على أقل من (نقطة واحدة) في المعدل التراكمي عند نهاية أي فصل عادي من فصول السنة بعد الفصل الأول من التحاقه بالجامعة إلا إذا سبق وأن فصل من تخصص آخر في الجامعة فيعتبر مفصولاً نهائياً من الجامعة.

د- إذا حصل الطالب في فصل دراسي ما على نتيجة غير مكتمل وكان تحت طائلة الفصل لتدني معدّله التراكمي، فُيُبَتَّ في فصله بشكل قاطع بعد اكتمال علامات مواد ذلك الفصل الدراسي، ويكون موعد الامتحان التكميلي في الأسبوع الأول من الفصل التالي، ويكون فصل الطالب اعتباراً من نهاية الفصل السابق أي الذي لم يرفع فيه معدّله التراكمي إلى الحد المطلوب.

هـ - إذا انتقل الطالب من تخصص إلى آخر داخل الجامعة وفصل من التخصص الجديد يفصل نهائياً من الجامعة، ولا يقبل مرة أخرى في الجامعة.

و - يجوز إعادة قبول الطالب في نفس التخصص ما لم يكن مفصولاً أكاديمياً أو مفصولاً سلوكياً من الجامعة وفي مثل هذه الحالة لا يجوز إعادة قبوله إذا أُعيد قبوله في غير هاتين الحالتين يحتفظ الطالب بسجلّيه الأكاديمي والسلوكي السابقين باستثناء نتائج امتحان الكفاءة حيث يجوز للطالب إعادة دراستها إذا كان قد رسب فيها ولا يعد الفصل الأول فصلاً جديداً كطالب مستجد.

ز- يصدر مدير القبول والتسجيل قرارات الإنذار الأكاديمية والفصل إلى الدراسة الخاصة والفصل من التخصص، أما قرارات الفصل النهائي من الجامعة فيصدرها مجلس العمداء بناء على تنسيب مدير القبول والتسجيل.

ح- يعد إعلان قرارات الإنذار والفصل إلى الدراسة الخاصة والفصل من التخصص والفصل النهائي من الجامعة وأي أمور أكاديمية أخرى تخص الطلبة على لوحة الإعلانات في كلية الطالب المعني تبليغاً بالمعنى القانوني.

إعادة دراسة المواد

المادة (21): أ- مع مراعاة ما ورد في المادة (31) على الطالب إعادة دراسة كل مادة إجبارية في خطته الدراسية حصل فيها على نتيجة راسب (-) أو علامة (هـ).

ب - يُسمح للطالب إعادة دراسة أي مادة في خطته الدراسية حصل فيها على علامة (ج +) فما دون لغرض رفع معدّله التراكمي.

ج - 1- إذا أعاد الطالب دراسة مادة ما، ترصد له العلامة الأعلى وفي حال تساوي العلامتين تحتسب نتيجة المادة الجديدة.

2- تحسب العلامة الأعلى فقط في المعدلين الفصلي والتراكمي.

د - إذا أعاد الطالب دراسة مادة ما، فإن ساعات تلك المادة تدخل في حساب عدد الساعات المطلوبة للتخرّج مرة واحدة.

هـ - إذا درس الطالب مادة اختيارية ورسب فيها ثم درس مادة أخرى تعويضاً عنها لاستكمال متطلبات خطته الدراسية، فتعتبر المادة التعويضية مادة معادة بالنسبة للمادة التي رسب فيها من حيث حساب علامتيهما في المعدلين الفصلي والتراكمي، ويطبق ذلك بعد دراسة الطالب للمادة التعويضية مباشرة شريطة إقرار الطالب خطياً بأن هذه المادة تعويضية وأنه لن يعود لدراسة المادة المعوض عنها مرة أخرى إلا إذا رسب في المادة التعويضية.

و. لا تعادل المادة أو المواد التي يدرسها الطالب خارج الجامعة إذا سبق له دراستها داخل الجامعة.

الانسحاب من المواد ومن الفصل الدراسي

المادة (22): يسمح للطالب بالانسحاب والإضافة خلال الفترة المحددة في التقويم الجامعي في بداية الفصل الدراسي، ولا تثبت في سجله ملاحظة الانسحاب من المادة التي انسحب منها.

المادة (23): أ - 1- يسمح للطالب بالانسحاب من دراسة مادة أو أكثر خلال مدة أقصاها (14) أسبوعاً من بدء الفصل العادي، و (5) أسابيع من بدء الفصل الصيفي وتثبت في سجله ملاحظة (منسحب).

2- يتم الانسحاب في هذه الحالة إلكترونياً من قبل الطالب وفق البرنامج المعد لذلك من قبل وحدة القبول والتسجيل، ويُعدّ القيد الإلكتروني وسيلة لإثبات ذلك .

3- لا يجوز نتيجة للانسحاب أن يقل عدد الساعات التي يسجل الطالب لدراستها عن الحد الأدنى للعبء الدراسي المسموح به وفق هذه التعليمات.

ب - يُعدّ الطالب الذي يتجاوز مجموع غيابه بعذر (15%) من الساعات المقررة لجميع مواد الفصل منسحباً من الفصل، ويثبت في سجله ملاحظة منسحب، وتكون دراسته لذلك الفصل مؤجلة.

ج - يجوز للطالب أن يتقدم بطلب لعميد الكلية بالانسحاب من جميع المواد التي سجلها لذلك الفصل، وبعد موافقة العميد على ذلك تعدّ دراسته في ذلك الفصل مؤجلة، وعلى الطالب أن يتقدم بمثل هذا الطلب خلال مدة أقصاها (14) أسبوعاً من بدء الفصل العادي، و(5) أسابيع من بدء الفصل الصيفي.

تأجيل الدراسة

المادة (24): أ - مع مراعاة ما ورد في الفقرة (هـ) من هذه المادة لا يجوز أن تزيد مدة التأجيل على ستة فصول دراسية سواء أكانت متصلة أم منفصلة.

ب - للطالب أن يتقدم بطلب لتأجيل دراسته قبل بداية الفصل الدراسي الذي يود تأجيله إذا توافرت لديه أسباب تقتنع بها الجهة المختصة بالموافقة على التأجيل، وذلك وفقاً لما يلي:

1- عميد الكلية، إذا كان التأجيل المطلوب لمدة فصل دراسي واحد، ولا يتجاوز أربعة فصول سواء أكانت متصلة أم منفصلة.

2- مجلس الكلية، إذا كان التأجيل المطلوب لمدة تتجاوز الأربعة فصول ولا تزيد على ستة فصول سواء أكانت متصلة أم منفصلة.

ج - إذا انتهى الفصل الدراسي، ولم يكن الطالب مسجلاً أو مؤجلاً لذلك الفصل، يعتبر تسجيله في الجامعة ملغى، إلا إذا تقدّم بعذر قهري تقبله الجهة المختصة، وذلك وفقاً لما يلي:

1- مجلس الكلية: إذا لم يتجاوز الانقطاع عن الدراسة فصلاً دراسياً واحداً.

2- مجلس العمداء: إذا تجاوز الانقطاع عن الدراسة أكثر من فصل دراسي واحد. وإذا قبلت الجهة المختصة عذره يعتبر هذا الانقطاع تأجيلاً، ويحسب من ضمن الحد الأقصى المسموح به للتأجيل.

د - مع مراعاة ما ورد في الفقرة (ب) من المادة (22) لا يجوز تأجيل دراسة الطالب الجديد أو المنتقل إلا بعد مضي فصل دراسي واحد على التحاقه بالتخصص.

هـ - إذا أوقعت على الطالب عقوبة تأديبية تتضمن إلغاء تسجيل جميع المواد أو أي متطلبات أخرى مثل خدمة المجتمع التي سجلها في فصل دراسي أو الفصل

المؤقت لمدة فصل أو أكثر ، فيعتبر هذا الفصل/ الفصول مؤجلة، وتحسب من ضمن الحد الأعلى المسموح به للتأجيل ، ويجوز تجاوز الحد الأعلى لمدة التأجيل لغايات تنفيذ العقوبة التأديبية فقط.

و - لا تحسب مدة التأجيل من الحد الأعلى للمدة المسموح بها للحصول على درجة البكالوريوس.

ز - يبلغ رئيس القسم المعني بقرار التأجيل.

الانتقال

المادة (25): أ - يجوز انتقال الطالب إلى الجامعة في نفس التخصص المقبول به في جامعته بما في ذلك فرع الجامعة في العقبة أو في تخصص مناظر لذلك التخصص في حالة وجود شاغر له وعدم حصوله على أي عقوبة تأديبية، ووفقاً للشروط الآتية:-

1- أن يكون معدله في الثانوية العامة مقبولاً في التخصص المنتقل إليه في الجامعة سنة حصوله على الثانوية العامة أو سنة تسجيله في الجامعة أو سنة تقدمه بطلب النقل إلى الجامعة.

2- أن يكون الطالب منتقلاً من جامعة أو كلية جامعية أو معهد جامعي معترف به، وإذا كان الطالب منتقلاً من جامعة أردنية رسمية يشترط أن يكون قد قبل فيها حسب أسس القبول العامة الصادرة عن مجلس التعليم العالي.

3- أن يكون قد أنهى بنجاح في جامعته ما لا يقل عن (36) ساعة معتمدة من مواد خطته الدراسية، ولا تدخل علامات ما يعادل من هذه المواد في حساب معدله التراكمي في الجامعة.

ب - يكون الانتقال من أي جامعة حكومية إلى فرع الجامعة في العقبة بعد أن ينهي الطالب دراسة فصل دراسي واحد على الأقل، وتحسب له الساعات المعتمدة التي أتمها بنجاح وفق الخطة الدراسية للتخصص الذي سينقل إليه، ولا تدخل علامات هذه المواد في حساب معدله التراكمي في فرع الجامعة في العقبة.

ج- على الطالب أن يكمل بنجاح في الجامعة ما لا يقل عن نصف عدد الساعات المعتمدة المطلوبة للتخرج، حسب الخطة المقررة حين قبول الطالب بما في ذلك نصف عدد ساعات التخصص.

د- يشترط في قبول الطالب المنتقل أن تكون دراسته السابقة منتظمة.

هـ - يعامل الطالب المنتقل إلى الجامعة معاملة الطالب الجديد لأغراض الانتقال.

و - تشكل لجنة تسمى (لجنة انتقال الطلبة) من أحد نواب الرئيس وعميد الكلية المنتقل إليها الطالب ومدير القبول والتسجيل للنظر في طلبات انتقال الطلبة إلى الجامعة من الجامعات الأخرى، حسب الشروط النافذة، وفقاً لإجراءات تحددها.

ز - يتم تقديم طلبات الانتقال إلى وحدة القبول والتسجيل، ويصدر القرار بالموافقة أو عدم الموافقة من لجنة انتقال الطلبة.

ح - تتم معادلة المواد التي درسها الطالب في جامعة أخرى إلكترونياً وإذا تعذر ذلك تعادل من قبل الأقسام المعنية بتدريس المواد حسب تعليمات معادلة المواد النافذة

ط - يشترط لمعادلة المواد للطالب المنتقل إلى الجامعة أن لا يكون قد مضى على دراستها أكثر من سبع سنوات من تاريخ آخر فصل دراسي له إلى تاريخ قبوله في الجامعة، وأن لا تقل علامته عن (ج) جيم أو (60%) أو ما يعادلها في تلك المادة أو المواد.

ي - مع مراعاة ما ورد في المادة (29/ج) من هذه التعليمات ، إذا قبل طالب في السنة الأولى في الجامعة كطالب مستجد، وكان هذا الطالب قد درس بنجاح مواد في جامعة أخرى أو كلية جامعية أو كلية مجتمع أو معهد جامعي أو تعترف بها الجامعة ، وكانت هذه المواد ضمن خطته الدراسية في التخصص الذي قبل فيه، يُحسب له من هذه المواد ما لا يزيد على (50%) من مواد خطته الدراسية المنتقل إليها، ولا تحسب في معدله الفصلي والتراكمي.

ك - إذا قُبل طالب في الجامعة كطالب مستجد، وكان هذا الطالب قد درس مواد ضمن متطلبات حصوله على درجة علمية قبل قبوله في الجامعة، وكانت هذه المواد ضمن خطته الدراسية في التخصص الجديد الذي قُبل فيه، فتتم معادلة هذه المواد من قبل الأقسام الأكاديمية المعنية بتدريس المواد، وتطبق على الطالب في هذه الحالة أحكام الانتقال الخارجي من حيث المدة الزمنية وطبيعة وعدد الساعات المعتمدة اللازمة لتخرجه.

المادة (26): أ - يجوز انتقال الطالب من تخصص إلى آخر في الجامعة إذا توافر له مقعد شاغر في ذلك التخصص الذي يرغب في الانتقال إليه وكان معدل علاماته في الثانوية العامة أو معدل القبول وفق القواعد العامة (المعدل التنافسي) قد قبل في التخصص الذي يرغب في الانتقال إليه سنة حصوله على الثانوية العامة أو في السنة التي يرغب في الانتقال فيها.

ب- تقدم طلبات الانتقال وفقاً لأحكام الفقرة (أ) من هذه المادة إلى وحدة القبول والتسجيل على النماذج المقررة لهذا الغرض، وفي أي حال من الأحوال يكون الانتقال مرة واحدة فقط.

ج- تبتّ لجنة انتقال الطلبة المنصوص عليها في الفقرة (و) من المادة (25) من هذه التعليمات في طلبات انتقال الطلبة من تخصص إلى آخر.

د - 1- عند انتقال الطالب إلى تخصص آخر تحسب له المواد التي يختارها من المواد التي درسها في التخصص المنتقل منه، وتكون ضمن الخطة الدراسية للتخصص المنتقل إليه وتدخل علامات تلك المادة أو المواد في المعدل التراكمي للطالب.

2- إذا درس الطالب في التخصص المنتقل إليه مادة سبق أن درسها في التخصص المنتقل منه، ولم يرغب في احتسابها لحظة انتقاله، فتعامل هذه المادة معاملة المادة المعادة.

هـ 1- إذا انقطع الطالب عن دراسته لمدة فصل دراسي واحد بسبب عدم التسجيل أو الفصل من التخصص ورغب في الفصل نفسه بالانتقال إلى تخصص آخر في الجامعة، فيعتبر انقطاعه عن هذا الفصل تأجيلاً لغايات استكمال إجراءات الانتقال.

2- أما الطالب المفصول من تخصص أو من تخصص قُبل فيه ولم يسجّل رسمياً فيه ويرغب في الانتقال إلى تخصص آخر وتجاوز انقطاعه عن الدراسة في الجامعة أكثر من فصل دراسي واحد، ولم يكمل إجراءات الانتقال المطلوبة فيُعدّ مفصولاً من الجامعة.

3- يسمح للطالب المفصول من تخصص ما (بسبب تدني المعدل التراكمي لأقل من نقطة واحدة، أو قبل الفصل النهائي من الجامعة وفي أثناء مهلة الدراسة الخاصة) أن ينتقل إلى تخصص آخر وذلك مرة واحدة فقط إذا توافرت فيه الشروط الواردة في الفقرة (أ) من هذه المادة.

المادة (27): أ - يُحسم فصل دراسي واحد من الحد الأعلى لسنوات التخرج مقابل كل (15) ساعة معتمدة تحسب للطالب المنتقل سواء أكان الانتقال من داخل الجامعة أم من خارجها.

ب - يعامل الطالب المنتقل معاملة الطالب المستجد، لغايات التأجيل والإنذار والفصل من التخصص.

المادة (28): أ - يُسمح للطلبة المنتظمين في الدراسة في الجامعة دراسة ما لا يزيد على (36) ساعة معتمدة في جامعة أردنية رسمية أخرى بما في ذلك فصل التخرج، وتحسب لهم هذه الساعات وفق الشروط الآتية:

1- أن يكون الطالب قد أنهى دراسة ما لا يقل عن 36 ساعة معتمدة في الجامعة وأن لا يقل معدله التراكمي عن نقطتين (2).

2- أن يحصل الطالب على موافقة خطية مسبقة من مجلس قسمه وعميد كليته لدراسة المواد المطلوبة.

3- أن يكون ناجحاً في هذه المواد بعلامة لا تقل عن (ج) جيم أو (60%) أو ما يعادلها.

ب- يجوز السماح للطالب المنتظم في دراسته في الجامعة وأنهى دراسة ما لا يقل عن (36) ساعة معتمدة في الجامعة وبمعدل تراكمي (2.5) على الأقل دراسة فصلين على الأكثر في جامعة خارج الأردن معترف بها بما في ذلك فصل التخرج، على أن لا يزيد عدد الساعات المعتمدة التي يدرسها خلال الفصلين على (36) ست وثلاثين ساعة معتمدة، وتُحسب له هذه الساعات إذا كان ناجحاً فيها بعلامة لا تقل عن (ج) أو (60%) أو ما يعادلها وكانت دراسته لها عن طريق الانتظام، ولا تدخل علاماتها في معدله التراكمي.

ج - يستثنى من الأحكام الواردة في الفقرة (ب) من هذه المادة طلبة الأقسام التي لها تعليمات خاصة أو اتفاقيات ملزمة مع جهات أو جامعات أخرى .

د - وفي جميع الأحوال لا يجوز أن يزيد مجموع الساعات التي تعادل للطالب على (50%) من مجموع الساعات المعتمدة في خطته الدراسية سواء أكان منتقلاً من جامعة أخرى و / أو قام بدراسة مواد خارج الجامعة بحسب أحكام المواد (28/أ) و (28/ب).

متطلبات الحصول على درجة البكالوريوس

المادة (29): تُمنح درجة البكالوريوس للطلبة بعد إتمام المتطلبات الآتية:-

- أ - 1 - النجاح في جميع المواد المطلوبة للتخرج في الخطة الدراسية.
- 2- الحصول على معدل تراكمي لا يقل عن (2) نقطة.
- 3- إتمام المتطلبات الأخرى التي تقتضيها الخطة التي يتخرج بموجبها الطالب.

ب - يجب على الطالب المنتقل والطالب الجديد الذي حُسبت له مواد، أن يُكمل بنجاح في الجامعة ما لا يقل عن نصف عدد الساعات المعتمدة المطلوبة للتخرج حسب الخطة الدراسية المقررة حين قبول الطالب، وأن يكون من ضمنها على الأقل نصف عدد الساعات المعتمدة من متطلبات القسم التخصصية.

ج- يشترط في الطالب الخريج أن يكون مسجلاً في فصل تخرجه وإذا كان الطالب مسجلاً في جميع المواد في جامعة رسمية في فصل التخرج فعليه دفع رسوم التأمينات في الجامعة الأردنية.

أحكام عامة

المادة (30): لا يسمح للطالب بتسجيل التدريب العملي أو الميداني أو مشاريع التخرج في أي جامعة أخرى.

المادة (31): أ- 1- إذا توقّف احتمال تخرّج طالب على دراسة مادة واحدة أو مادتين وكانت هذه المادة غير مطروحة في الفصل الذي يتخرج فيه، أو كانت مطروحة ومتعارضة مع مادة إجبارية أو اختيارية أخرى، فللعميد بعد أخذ رأي رئيس القسم الذي يدرّس المادة أن يوافق على أن يدرس الطالب مادة أخرى بديلة عنها مماثلة للمادة المستبدلة من حيث محتواها ومستواها وعدد ساعاتها المعتمدة على أن يعلم مدير وحدة القبول والتسجيل بذلك مع مراعاة المتطلب السابق للمادة البديلة.

2- للمجلس أو من يفوضه ولأسباب صحية أو ظروف قاهرة يقدرها الموافقة على أن يدرس الطالب مادة أو مادتين بديلتين.

ب- إذا توقّف تخرّج الطالب على اجتياز مادة واحدة، سبق له أن درسها ثلاث مرات أو أكثر (بالإضافة لدراسة مواد أخرى) في الجامعة ولم ينجح في تلك المادة، فإنه يجوز بموافقة العميد وتوصية من رئيس القسم المختص، السماح له بدراسة مادة بديلة مماثلة للمادة المستبدلة من حيث محتواها ومستواها وعدد ساعاتها المعتمدة.

ج - في جميع الأحوال لا يجوز للطالب أن يدرس أكثر من مادتين بديلتين على أن لا تكونان من ضمن متطلبات الجامعة الاختيارية.

د- إذا استنفد الطالب المدة المسموح بها للحصول على درجة البكالوريوس وكان من الممكن نظرياً أن ينهي متطلبات التخرج بدراسة فصل عادي إضافي واحد، فللعميد أن يوافق على منحه هذه الفرصة بناءً على تنسيب من رئيس القسم المختص ومدير القبول والتسجيل.

هـ- إذا استنفذ الطالب المدة المسموح بها فيها للحصول على درجة البكالوريوس في نهاية الفصل الثاني يعتبر الفصل الصيفي الأول امتداداً للفصل الثاني.

المادة (32): أ- يجوز لمجلس الكلية بناءً على توصية من مجلس القسم ومدير القبول والتسجيل أن يوافق على أن يستبدل القسم مادتين بمادتي أساسيات في اللغة الانجليزية ومهارات اللغة الإنجليزية للطلبة الذين لم يدرسوا اللغة الانجليزية في شهادة الدراسة الثانوية العامة.

ب - يجوز لمجلس الكلية التي يتبعها الطالب بناءً على توصية من مجلس القسم ومدير القبول والتسجيل أن يوافق على أن يستبدل القسم مواد أخرى بمواد مهارات الحاسوب ومبادئ الإحصاء للطلبة المكفوفين .

ج- يجوز لعميد الكلية التي يتبعها الطالب بناءً على تنسيب مدير مركز اللغات أن يوافق على أن يسجل الطالب الذي يحمل جنسية أجنبية وثانوية أجنبية غير عربية مادة اللغة العربية للناطقين بغيرها الاستدراكية رقم (1530099) ومادة اللغة العربية للناطقين بغيرها رقم (1530100)، وأن يسجل مواد أخرى بدلاً من المواد التي تدرّس باللغة العربية في الخطة الدراسية.

المادة (33): إذا قُبل طالب في تخصص ما، وسبق له أن درس مواد دراسة خاصة في الجامعة، وكانت ضمن خطته الدراسية في التخصص الذي قُبل فيه، فتحسب له المواد التي يختارها، وتدخل علاماتها في معدّله التراكمي، على أن يراعى في ذلك ما يلي :
أ - لا يجوز أن يزيد عدد الساعات المعتمدة للمواد التي تحسب للطالب على **(36) ست وثلاثين ساعة معتمدة.**

ب - يُحسم فصل دراسي واحد من الحد الأعلى لسنوات التخرّج مقابل كل (15) خمس عشرة ساعة معتمدة تحسب للطالب.

ج - إذا درس الطالب في التخصص الذي قُبل فيه مادة درسها ضمن الدراسة الخاصة، ولم يرغب في احتسابها لحظة قبوله فتعامل هذه المادة معاملة المادة المعادة.

المادة (34): إذا درس الطالب مادة بديلة عن مادة سبق أن رسب فيها، فتعامل المادة البديلة والمادة المستبدلة معاملة المادة المعادة من حيث التعامل مع علامتيهما.

المادة (35): يُسمح للطالب إذا رغب بدراسة ما لا يزيد على (18) ساعة معتمدة من المواد المطروحة في الجامعة، وذلك زيادة على متطلبات خطته الدراسية، ولا تحسب في معدله الفصلي والتراكمي.

المادة (36): أ- تمنح شهادات التخرج عند استحقاقها في نهاية كل فصل.

ب- مع ما ورد في نص المادة (9/ج) من هذه التعليمات لا يجوز للطالب الذي أنهى متطلبات التخرج بنجاح تأجيل تخرجه لغايات رفع معدله التراكمي.

المادة (37): أ - يبتّ المجلس في الحالات التي لم يرد عليها نص في هذه التعليمات.

ب- يصدر المجلس "أسس معادلة المواد التي درسها الطلبة في جامعات أخرى".

المادة (38): عمداء الكليات ومدير وحدة القبول والتسجيل مسؤولون عن تنفيذ هذه التعليمات.

المادة (39): تلغي هذه التعليمات (تعليمات منح درجة البكالوريوس في الجامعة الأردنية) الصادرة بقراره رقم (1781 / 2014) تاريخ 2014/12/15 وأي قرارات أخرى في هذا الشأن .

التعرف على الذات نقاط القوة ونقاط الضعف

"إنّ السلوك يسبقه الفكرة والفكرة يسبقها الشعور، و النجاح مربوط بالشعور والتفكير"

مقدمة:

تعدّ إدارة الذات من الموضوعات الحيوية التي تشغل بال الكثيرين ولكي تكون قادرًا على إدارة ذاتك يجب أولاً أن تعرف نقاط قوتك ونقاط ضعفك لكي تتمكن من اتخاذ قرارات صحيحة مدروسة مبنية على قدراتك! و يعود ذلك إلى إن إدارة الذات هي عبارة عن تحقيق أهدافك بما هو متاح لك من موارد وإمكانيات شخصية. إدارة الذات سواء بطريقة إيجابية أو سلبية تظهر بشكل واضح للعيان عندما تريد اتخاذ قرارات مستقبلية هامة.

لذلك، صممت هذه الأوراق السريعة لكي تساعدك على طرق اكتشاف نقاط قوتك وضعفك لكي تبدأ عملية التغيير و تكون أكثر فعالية. اقرأ هذه المادة العلمية واحرص على التدرّب عليها وعاود قراءتها بين الفينة والأخرى لكي تثبت عندك وتدخّلها في سلوكك وطريقة تفكيرك.

فهم وجهة نظر الشخص لذاته:

يمكنك أن تفهم نظرتك لذاتك من خلال الإجابة والتعرف على نفسك، وحياتك اليومية، وزملائك، وأصدقائك، و حدد ما تحب وما تكره، وما هي مميزاتك، وما هي سلبياتك، وما هي نقاط قوتك ونقاط ضعفك.

كما يجب طرح الأسئلة الآتية، والإجابة عنها، وهي:

- ما أهم الأشياء التي تودّ تحقيقها؟

- ما أهم الأشياء التي تحبّها؟

- ما أهم الأشياء التي تعتزّ بها؟

وللإجابة عن هذه الأسئلة يجب على الشخص وضع الأهداف مكتوبة وبوضوح، وتكون قابلة للقياس، ولها أهداف زمنية يمكن تحقيقها.

الوعي بالذات

يرتبط الوعي بالذات بشكل قوي مع الطريقة التي نقرأ فيها سلوكيات الآخرين بسبب تصرفاتنا تجاههم. لذلك فإن الأفراد الذين لديهم وعي عالٍ بالذات يعرفون بشكل جيد كيف توجّه معاييرهم، قيمهم وأفكارهم الذاتية أقوالهم وأفعالهم.

يمنح الوعي بالذات الشخص القدرة على معرفة نقاط ضعفه وتحيّزاته الشخصية وكيف تؤثر على أفكاره وسلوكه مع نفسه ومع الآخرين وبالتالي محاولة التحكم بها واستخدام أساليب بديلة في التصرف.

يشير أرجايل (1978) إلى أن كل شخص لديه نوعين من الذوات وهما:

- ❖ الذات المثالية: تلك الذات التي تحتوي على القيم والمعتقدات المثالية التي نعتقد أنّها موجودة عندنا ونطالب الآخرين باعتمادها (مثل ضرورة العمل بأمانة وصدق وإخلاص).
- ❖ الذات الواقعية: وهي القيم والمعتقدات الحقيقية التي تقف خلف سلوكنا (المعتقدات المثالية مع بعض أو كثير من التعديل).

الأشخاص الذين توجد لديهم فجوة كبير بين الذات المثالية والذات العاملة لديهم مشكلة في إدارة ذواتهم وإدارة من حولهم بينما الأشخاص الذين يوجد عندهم تناغم بين الذات المثالية والذات الواقعية هم أفراد :

✓ أكثر سيطرة على انفعالاتهم

✓ أكثر تأثيرًا في الآخرين

✓ لديهم قدرة أعلى على اختيار التصرف المناسب لكل موقف

لذلك احرص على أن لا يكون هناك تفاوت بين ذاتك المثالية وذاتك الواقعية.

الانفتاح على الذات وعلى الآخرين

إنّ الاعتراف بالآخر، لا بد أن يمر بالانفتاح عليه الذي يقود بالضرورة إلى القبول المتبادل. الانفتاح على الآخر يعني القبول بإسقاط أقنعتنا كي يعرفنا الآخرون جيدا. وهو يعني أيضا أن يسقط الآخر أقنعتنا بالأسلوب نفسه. والانفتاح على الآخر يعني أيضا طلب المعلومات من الآخر حول كيفية رؤيته لنا، ففي ذلك سبيل لمعرفة أنفسنا وتطويرها. وكلما تعمقت هذه العمليات زاد التقارب بين الطرفين، وأصبحت الأمور أكثر وضوحا، وبالتالي مهّدت السبل أمام النجاح الخالي من التأويلات والافتراضات والتحييزات وكل أشكال الغموض والتشويش الذاتي.

ولقد قدّم لنا عالما النفس "جوزف لوفت" و"ماري هينغال" في بحثهما حول عمليات التفاعل في الجماعات رسما هو نوع من النافذة التي تمر من خلالها المعلومات حول أنفسنا وحول الآخرين التي نعطيها أو نتلقاها وأطلقا على هذه الرسمة اسم "نافذة جوهاري".

وفيما يلي نورد شرحا موجزا عن هذه النافذة، مشفوعة برسم توضيحي:

1. لدينا منطقة من أنفسنا نعيها نحن ويعرفها الآخرون عنا. ولذلك تسمى منطقة وضح النهار.
2. هناك منطقة خفية أو مستترة تضم كل الأشياء الخاصة التي أعرفها عن نفسي ولا يعرفها الآخرون عني، وهي تشكل الوجهة المجهولة من شخصيتي التي أخفيها وراء الأقنعة المختلفة.
3. وهناك على العكس المنطقة المظلمة، وهي تضم كل الصفات والخصائص والتصرفات التي تميّز سلوكي وشخصيتي ولكنها تفلت من وعي لها، بينما هي بادية للعيان، ويعرفها الآخرون.
4. وهناك أخيراً منطقة اللاوعي وهي تشكل ذلك الجانب المجهول من شخصيتنا، فلا أنا أعرف ما تتضمنه، ولا الغير. وهي أكثر المناطق خفاءً ولا بد من مساعدة من أخصائي نفسي للوعي بمحتوياتها.

ما يهمننا في الانفتاح على الآخرين هو المناطق الثلاث الأولى. إذ إنّ المنطقة الرابعة (اللاواعية) لا سيطرة لنا عليها، أما الثلاثة الأخرى فيمكننا أن نبذل جهداً للتعرف عليها من خلال العمل عليها ويكون هذا الجهد في اتجاه توسيع منطقة وضح النهار، أي المنطقة المعروفة لي وللآخرين.

يمكن زيادة منطقة وضح النهار من خلال الحرص على الحصول على التغذية الراجعة من الآخرين تجاه سلوكنا ومواقفنا. كيف يرانا الآخرون، أي نوع من الناس نحن بالنسبة لهم، وما هي المعايير والعوامل الخاصة بي التي تحدد تصرفاتهم نحوي؟ هذه العملية تعني معرفتي بذاتي، فأعني العديد من الصفات والتصرفات التي تميزني وأقوم بها تلقائياً.

وهكذا فمن خلال القيام بهاتين العمليتين معاً في آن واحد نحقق الانفتاح على الآخر، ويحقق الآخر انفتاحه علينا. وبمقدار تعمق المعرفة واتساعها تتطور معرفة الشخص عن ذاته وعن مميزاته للبناء عليها وسليباته للتحكم بها و تحجيمها.

على أنّ هذا الانفتاح المتبادل ليس بالعملية السهلة. إنّّه يحتاج إلى جهود كبيرة من الشخص. ويحتاج إلى شجاعة إسقاط الأقنعة، وشجاعة قبول التغذية الراجعة القادمة من الآخرين إنّّه يحتاج إلى ذلك القدر الضروري من المخاطرة للخروج من القوقعة التي تشكّل الحماية الذاتية لنا. ولا يمكن أن يتم ذلك كلّه إلا في جو إنساني ناضج، وعلاقات راشدة متبادلة، على أساس من الاختلاف في الخصائص والحاجات والقيم.

<p>المنطقة العمياء</p> <p>ما لا تعرفه أنت ولا الآخرين عن نفسك</p>	<p>المنطقة المفتوحة</p> <p>ما تعرفه أنت والآخرين عن ذاتك</p>
<p>المنطقة المجهولة</p> <p>ما يعرفه الآخرون عنك ولكن لا تعرفه أنت عن نفسك</p>	<p>المنطقة المخفية</p> <p>ما تعرفه أنت عن نفسك لكن لا يعرفها الآخرون</p>

نافذة جو هاري

تقدير الذات و الثقة بالنفس

إنّ من نعم الله على الإنسان أن يهبه المقدره على معرفة ذاته، والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها، إذ إن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقييماً خاطئاً فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فيثقل كاهلها، وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه. فالشعور السيء عن النفس له تأثير كبير في تدمير الإيجابيات التي يملكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التي نملكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة أو تجعلنا سلبيين خاملين؛ إذ إن عطائنا وإنتاجنا يتأثر سلبيًا وإيجابيًا بتقديرنا لذواتنا، فيقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي نملكها تجاه نفسك بقدر ما تزداد ثقتك بنفسك، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي نملكها تجاه نفسك قدر ما تقل ثقتك بنفسك.

وقد يتّجه بعضنا إلى أن يستمد تقديره الذاتي من الآخرين، فيجعل قيمته الذاتية مرتبطة بنوع العمل، أو بما لديه من مال، أو إكرام وحب الآخرين له، وهو من غير شعور يضع نفسه على حافة هاوية خطيرة لإسقاط ذاته بمشاعر الإخفاق، وهذا يوحى إلينا ذاتًا ضعيفة؛ لأن التقدير والاحترام لأنفسنا ينبع من مصدر خارج أنفسنا وخارج تحكمننا.

إنَّ حقيقة الاحترام والتقدير تنبع من النفس؛ إذ الحياة لا تأتي كما نريد؛ فالشخص الذي يعتمد على الآخرين في تقدير ذاته قد يفقد يومًا هذه العوامل الخارجية التي يستمد منها قيمته وتقديره، وبالتالي يفقد معها ذاته، لذا لا بد أن يكون الشعور بالتقدير ينبعث من ذاتك وليس من مصدر خارجي يُمنح لك.

صفات نقص الذات

تشير الدراسات أنَّ قرابة (95%) من الناس يشكّون أو يقللون من قيمة ذواتهم، وهم بهذا يدفعون الثمن عمليًا في كل حقل يعملون فيه، فهؤلاء الذين يقارنون أنفسهم بالآخرين، ويعتقدون أن الآخرين يعملون أفضل منهم وأنهم ينجزون ما يسند إليهم ببسر، فهم بهذه النظرة يدمرون ذواتهم ويقضون على ما لديهم من قدرات وطاقات. وقد يؤدي بهم ذلك إلى الاكتئاب والقلق. وعادةً الأشخاص الذين لديهم ازدياد الذات لديهم التصرفات الآتية:

1. استحقار الذات أو عدم معرفة الإجابة عند حصول الإطراء والثناء.
2. الشعور بالذنب دائمًا، حتى ولو لم يكن هناك علاقة بالخطأ.
3. الاعتذار المستمر عن كل شيء.
4. الاعتقاد بعدم الاستحقاق لهذه المكانة أو العمل، وإن كان الآخرين يرون ذلك.
5. عدم الشعور بالكفاءة في الكثير من مناحي الحياة المختلفة.
6. يميلون إلى سحب أو تعديل رأيهم خوفًا من سخرية الآخرين ورفضهم.
7. في الحالات الشديدة يبذون غرباء عن العالم، يحاولون الانكماش على أنفسهم ولا يريدون العالم أن يراهم.

صفات الواثقين في ذواتهم:

الأشخاص الواثقون من ذواتهم تجدهم سريعين في الاندماج والانتماء في أي مكان كانوا، فلديهم الكفاءة، والشعور بقيمتهم الذاتية وقدرتهم على مواجهة التحدي. ولقد أظهرت الدراسات أنَّ هؤلاء الأشخاص الأكثر قدرةً على السيطرة على أنفسهم والتحكم في حياتهم هم الأكثر إنتاجيةً، والأكثر سعادةً ورضًا بحياتهم، وليس بالضرورة أن يعتقدوا أنهم الأفضل فهم ليسوا ملائكة وليسوا كاملين، ولا يملكون أداةً سحريةً لذلك، ولكنهم متفائلون وواقعيون مع أنفسهم، وأقوياء في مواجهة عثرات النفس.

ومن البدهي أنهم لا يتحكمون في كل شيء، ولكنهم يتحكمون في مشاعرهم واستجاباتهم تجاه القضايا والأحداث. ولا يشترط لهذه الاستجابة أن تكون دائماً إيجابية؛ ولكن لا بد من أن تكون مستمرة، فبناء النفس رحلة طويلة شاقة، قد تواجه الأشواك والهضاب والتلال، وتواجه السهول والأودية، ولا بد من الارتفاع والانخفاض في هذه الرحلة الشاقة، وإن أردت أن تنجز هذه الرحلة بنجاح فاستمر في المسير ولا تتوقف حتى تنتقل من بيئتك إلى بيئة أكثر سعادةً واستقراراً. ولا شك أن نهاية الرحلة ممتعة تنسيك آلام السفر والتعب، فلا تتوقف عن السير.

نصائح في التعرف على الذات و تطويرها

1. يؤثر تقديرك لذاتك في أسلوب حياتك، وطريقة تفكيرك، وفي عملك، وفي مشاعرك نحو الآخرين، وفي نجاحك وإنجاز أهدافك في الحياة. فمع احترامك وتقديرك لذاتك تزداد الفاعلية والإنتاجية، فلا تجعل إخفاقات الماضي تؤثر عليك فتقودك للوراء أو تقيدك عن السير قدماً.
2. لمن أراد أن يحسن صورته الذاتية أن يكون مدرّكاً للوضع الحالي وعلاقته بنفسه ورؤيته لنفسه، فاجعل لك عادةً وهي الملاحظة المنتظمة مع نفسك، وانظر كيف تنظر إليها دائماً من وقت لآخر.
3. لا بد أن نضع خطوطاً زمنية في حياتنا، ونقاطاً انتقالية معروفة، وعلامات واضحة لتقييم مسيرتنا في تطوير ذاتنا. عند هذه النقاط نلاحظ هل نحن إيجابيون أم سلبيون؟ هذه المعلومات التي نتلقاها ونحملها بين جوانح أنفسنا هل تعطينا تصوراً واضحاً عن حقيقة أنفسنا.
4. إن المأساة الحقيقية للذين يزدرون أنفسهم هو جهلهم بحقيقة أنفسهم، فهم لا يعرفون قدراتهم، ولا يدركون أبعاد إمكانياتهم. وكثير من هؤلاء من يصاب بالذهول والدهشة عند حصول بعض المعرفة عن نفسه وعن الإمكانيات والقدرات التي يملكها. إننا لا بد أن نحاول اكتشاف أنفسنا، ونعرف حقيقتها حتى نحكم عليها، فكما قيل الحكم على الشيء فرع عن تصوره، فإذا جهلنا أنفسنا فلا بد أن تكون أحكامنا على ذاتنا خاطئة، وتصرفاتنا وسلوكنا مع أنفسنا غير صائب.
5. اكتب ما تريد تحقيقه، وضع الأهداف لتحقيق ما دونت، واجعل وقتاً كافياً لتحقيق هذه الأهداف.
6. اكتشف اللحظات الإيجابية، واقض بعض الوقت مع نفسك في التركيز فيما لديك وفيما أنجزت، وليس فيما تريد أو فيما تفكر أن تنجزه أو تفعله. افتخر بنفسك عندما ترى إنجازاتك،

- واحذر من الغرور والتكبر، افتخر بنفسك بالقدر الذي يجعلك تقدّر وتحترم ذاتك، وبالقدر الذي يمنحك المضي قدمًا لتحقيق أهدافك،
7. قدر ما تستطيع احرص على استغلال الظروف الإيجابية؛ فاستغلالك للأوقات الإيجابية تمنحك طاقةً للقضاء على الأوقات السلبية أو غير المنتجة في حياتك.
8. كن إيجابيًا مع نفسك وحول نفسك، كلّ تفكير سلبي عن نفسك مباشرةً استبدله بشيء إيجابي لديك. إن الذين يعانون من ازدراء ذواتهم دائمًا تذهب أفكارهم إلى سلبياتهم، ويغفلون أو يتناسون عن إيجابياتهم، فيحطّمون أنفسهم ويقضون على قدراتهم وطاقاتهم. ولا يخلو إنسان من إيجابيات وسلبيات، فالكمال لله عز وجل، ولكن يظل هناك السعي الدؤوب والمستمر للوصول أو الاقتراب من الكمال البشري. والنظرة السلبية الدائمة للنفس تحول دون الوصول إلى الكمال البشري، فهي توحى بعدم القدرة – وإن بذل ما بذل – فيتولّد لديه اليأس، وبالتالي يتخلّى عن بناء ذاته، وهذا مزلق خطير.
9. اعمل ما تحب واحب ما تعمل، واكتشف ما تريد عمله، واعمَل ما ترغبه نفسك وليس ما يرغبه الآخرون.
10. كن على الوقت في كل شيء، فعندما يكون هذا سلوك دائم في حياتك، تكن ذا شخصية مميزة، ويرى الناس أنك صادق في وقتك.
11. حاول عمل أشياء جديدة ودع لنفسك أن تخطئ، وانشئ توقعات واقعية عن نفسك، وجزء أهدافك الكبيرة إلى أجزاء صغيرة، وامنح الدعم للآخرين، وتعلّم كيف تتقبل الدعم منهم، ودع لنفسك الحرية في الاختيار والحركة والنمو والنجاح.

تمرين

تعرف على نفسك عن قرب

يهدف هذا التمرين إلى :

- زيادة وعيك بذاتك
- الأمور التي تميل إليها عندما تحاول تقييم الآخرين
- المنطقة المخفية من ذاتك التي لا تعرفها وقد يعرفها الآخرون
- تحديد نوع المعلومات التي تنتبه إليها عندما ندرك الآخرون الصفات، السلوكيات الموجودة فيك و تترك أكبر انطباع لدى الآخرون
- المقارنة بين المعلومات التي تنتبه إليها (الأسئلة التي نسأل أنفسنا عن الآخرين) مع المعلومات التي ينتبه الآخرون إليها عندما نتعامل مع طرف آخر مشترك .
- مراجعة إجابات الأسئلة السابقة ومحاولة تحديد أشياء معينة نقوم بتجاهلها عادة ولكن إذا تم الانتباه إليها فإنه يمكن أن تحسن من مستوى فهمنا للأشخاص ولأنفسنا وللآخرين .

هذا التمرين مصمم لكي يتم تطبيقه على شكل مجموعات صغيرة، الحجم المثالي للمجموعة هو ما بين أربعة إلى ستة أشخاص، ويتضمن التمرين ثلاث خطوات:

الخطوة الأولى من التمرين تتضمن أن تقوم بشكل منفرد بكتابة قائمة من الكلمات تصف فيها نفسك والآخرين الموجودين في مجموعتك على الجدول أدناه

انتبه إلى نوع المعلومات أو الأشياء التي تنتبه إليها في الأشخاص، هل تجد نفسك تكرر نفس الأسئلة عندما تريد وصف نفسك أو الآخرين؟ إذا كان الجواب لا فلماذا لا؟ حاول تقرير ذاتك في السبب الذي يدعوك إلى هذه الأسئلة هل لها علاقة بقيمك، معاييرك، اتجاهاتك، خبراتك السابقة أو أشياء أخرى؟

كيف أرى نفسي :

الخطوة الثانية : بعد الانتهاء من الخطوة الأولى قم بمشاركة أفراد مجموعتك ما كتبتهم عنهم، لعمل هذا بطريقة فعّالة حاول أخذ شخص بشكل منفصل في كل مرّه من المرّات باستخدام الجدول الأسفل، سجل ما قاله كل شخص من أفراد مجموعتك بحيث تشكل في مجموعها الطريقة التي يراك الآخرون فيها، والطريقة التي ترى نفسك فيها.

كيف يراني :

الخطوة الأخيرة

قارن الطريقة التي ترى فيها نفسك بالطريقة التي يراك الآخرون عليها:

- هل هناك أفكار مشتركة بين الطريقة التي ترى فيها نفسك والطريقة التي يراك الآخرون عليها؟

- إذا كان الجواب نعم، هل تشعر أنك على وعي بها وهل وضعتها عندما وصفت نفسك؟

- إذا أدركك أفراد المجموعة الآخرين بطريقة مختلفة فما هو تفسيرك لهذا الأمر؟

- هل يمكن أن يعود السبب إلى أن الناس لديهم قيم ومعتقدات واتجاهات مختلفة وبالتالي يسألون أسئلة مختلفة عنك؟

- هل يمكن أن يعود السبب إلى اختلاف نوع العلاقة معك (رئيسك، أو زميلك، أو موظف عندك، أو صديق حميم)؟

عندما يكون الدور على أحد أفراد مجموعتك لكي يعطوا معلومات عن الآخرين، انتبه إلى نوعية المعلومات التي يخبرونها عنهم:

- هل تعتقد أن المعلومات التي أخبروها هي معلومات مهمة؟

- هل أشار الآخرون إلى معلومات لم تأخذها أنت بعين الاعتبار؟

بعد الانتهاء من تقديم جميع المعلومات بالنسبة لجميع أفراد الفريق حاول أن تجري نقاشاً جماعياً يشير كل واحد فيه إلى الأمور التي تعلّمها من هذه الخبرة.

مراجع مفيدة لتطوير الذات

- العادات السبعة للناس الأكثر فعالية ، ستيفن كوفي.
- قوة التحكم في الذات ، ابراهيم الفقي ، 2000.
- أيقظ قدراتك واصنع مستقبلك ، د ابراهيم الفقي، 2008
- قوة الثقة بالنفس، د. ابراهيم الفقي 2014
- كيف تغير نفسك، د. طارق سويدان

ضغوط الحياة الجامعية و إدارتها بنجاح

دخل الدكتور على طلبته في إحدى الجامعات وهو حامل معه كأس ماء:

- فقال: من يستطيع أن يبقى حاملاً الكأس خمس دقائق؟

- أجاب الجميع: الكأس لا وزن له كلنا نستطيع.

- قال حسنا: فساعة؟ أجابوا بنعم

- قال: فيوما كاملاً؟

- ترددوا، ولكن نستطيع بجهد جهيد.

- أجابهم، فكيف لو تم حمل الكأس شهراً كاملاً؟

- قالوا إلى الإسعاف مباشرة!!

- قال: ولكنه لا وزن له (مجرد كأس)؟

ولكن، من الناس من يحمل معه (كأسه)، أقصد مشاكله الصغيرة (دوما) بيده، سنين طويلة غير مدرك لآثارها على جسده وأعصابه.

(مقتبس من كتاب الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط ، د. اكرم عثمان).

هل تعاني من الضغوط النفسية مع بداية حياتك الجامعية!!؟

إذا لم تشعر الآن بالضغوط فلا تفرح كثيراً لأنك بالتأكيد ستتعرض إلى الكثير من الضغوط أثناء سنين حياتك الجامعية! فالضغط النفسي جزء من حياة الانسان الطبيعي حيث إنّ المشكلة لا تكمن في الضغوط نفسها إنما في الطريقة التي نتعامل معها!

قبل أن نبدأ بالتعرف على ماهية الضغوط النفسية، حدّد درجة شعورك بالضغوط النفسية من خلال إجابتك على مقياس الضغوط النفسية الموجود في تمرين رقم (1) في نهاية هذا الفصل.

ما هي الضغوط النفسية ؟

الضغوط النفسية مجموعة من الأحداث والمواقف والأزمات التي يتعرّض لها الإنسان في حياته اليومية في المنزل والعمل والشّارع، وتتراكم فوق بعضها البعض لتسبّب حالةً من التوتّر و الشعور بالاستثارة النفسية والجسدية. وللشعور بالضغط ردود أفعال انفعالية ونفسية مثل القلق و التوتّر والإحباط واليأس، وأخرى فسيولوجية مثل سرعة التنفس، زيادة ضربات القلب، زيادة ضغط الدم، وتصيب العرق.

الضغوط النفسية لها آثار نفسية و سلوكية!

قد يكون الضغط النفسي إيجابياً، أي أنه يقود إلى خلق تغيرات وتحديات تعود بالنفع على صاحبه بحيث تزيد من حسن أدائه وتدفعه إلى المزيد من الثقة بنفسه، أو قد يكون سلبياً، فيترك وراءه زوبعة من العوارض والعلامات الجسدية والنفسية والسلوكية، قد تكون عابرة، أو قد تلازم المصاب كظله، معرضة إياه لمشاكل صحية واجتماعية كحدوث جلطات القلب وأمراض القلب والشرابين.

تتنوع المصادر التي تؤدي إلى الضغط النفسي، فهناك مصادر معروفة يمكن الاستدلال عليها بسهولة، مثل وجود نزاع عائلي، أو مرض، أو حدوث وفاة، أو أزمة مالية، أو أشياء تتعلق بالعمل، أو الطلاق، أو أزمة السير، أو الفشل في تحقيق إنجاز ما وغيرها. ولكن هناك مصادر نفسية غير معروفة مثل ضعف الصلابة النفسية أو نمط الشخصية للفرد.

مصادر الضغوط النفسية في الحياة الجامعية

- ❖ الضغط الناجم عن الانضمام إلى حياة جامعية جديدة ذات بيئة مختلفة عما تعود عليه الطالب أثناء دراسته في المدرسة.
- ❖ الضغط الناجم عن المواصلات أثناء الذهاب والإياب من المنزل إلى الجامعة.
- ❖ الضغط الناجم عن التنقل داخل الجامعة من مبنى لآخر.
- ❖ الضغط النفسي الناجم عن الرغبة في كسب أصدقاء جدد وفتح علاقات جديدة في الشكل والمحتوى ضمن بيئة جامعية مختلطة لم يعهدها غالبية الطلبة.
- ❖ الضغط النفسي الناجم عن أساليب التعامل الجديدة مع المدرسين والموظفين في الجامعة التي لم يعهدها الطالب من قبل.
- ❖ الضغط النفسي الناجم عن الامتحانات و تكثفها في أوقات محدودة.
- ❖ الضغط النفسي الناجم عن تنفيذ البحوث وتسليمها في وقتها المحدد.
- ❖ الضغط النفسي الناجم عن تسجيل المواد للفصول القادمة وخصوصا مشكلات المواد المغلقة والرغبة في تصميم برنامج يتناسب مع أوقات الطالب وظروفه.
- ❖ الضغط النفسي الناجم عن تأمين الرسوم الجامعية في أوقاتها المحددة.
- ❖ الضغط النفسي الناجم عن تأمين مصروف الجامعة اليومي من طعام وشرب ولبس خصوصا أن الجامعة تقع في وسط مليء بالمطاعم ومولات التسوق!

بعض النماذج التي قدّمها بعض الباحثين في هذا لمجال؛ أي في أساليب مواجهة الضغوط، ومن بين أهم هذه النماذج النموذج التحليلي ونموذج سمات الشخصية والنموذج المعرفي السلوكي.

أولاً: النموذج التحليلي

ورائد هذا النموذج العالم النفسي فرويد و أتباعه من المدرسة التحليلية. يركّز هذا النموذج على ما يعرف بميكانيزمات الدفاع عن الذات التي هي عبارة عن مجموعة عمليات معرفية لا شعورية تهدف إلى تخفيض أو إلغاء كل ما له دخل في إحداث الضغط أو التوتر ومن أكثر ميكانيزمات الدفاع استخداماً ما يلي:

- الإنكار: يدرك الفرد الواقع مع إنكار بعض من عناصره غير المحتملة، مثل خطورة المرض.
- العزل: و فيها يجمّد الفرد تفكيره ويصل إلى مرحلة يعطلّ فيها إدراك ما يحدث.
- العقلة: يبحث الفرد عن تفسير متماسك ومنطقي لما يحدث معه.

ثانياً: نموذج سمات الشخصية:

يعتبر مفهوم "سمات الشخصية" الشكل الثاني المقترح في النموذج التحليلي لتحديد مفهوم الضغط وآليات التعامل معه، بحيث تعتبر بعض الخصائص المستقرّة في الشخصية هي التي تحضر الفرد لمواجهة الضغط (غربي، 2014). من منطلق هذا التيار يسلك الفرد دائماً نفس الطريقة في التعامل، أي كان الحدث، فيعتبر "التعامل" في سياق نمطي، ينفي جانب التجديد الذي يجعل الفرد يستقطب معطيات جديدة يدرجها في نظامه المعرفي، وهذا من خلال احتكاكه بالمحيط الخارجي. لهذا فتحديد التعامل كسمة من سمات الشخصية المستقرّة ليست لها مصداقية، وتعرّضت لانتقادات من طرف العديد من الباحثين منهم: "فولكمان، كوهن ولازاروس (folkman- Lazarus) الذين بيّنوا أنّ قياس سمات الشخصية ضعيفة التنبؤ باستراتيجيات التعامل كون استراتيجيات التعامل ذات طابع حركي، وتتأثر بالسياق الوضعي.

ثالثاً: النموذج المعرفي السلوكي

ويشير هذا النموذج إلى أنّ هناك أنماطاً فكرية وأخرى سلوكية تحكم الفرد عندما يواجه مشكلة ما وأنّ الإدراك المعرفي الفكري للمشكلة يؤثّر على السلوكات التي تصدر عن الشخص لمواجهة هذه المشكلات. لذلك قام المنظرون في هذا الميدان بتحديد مجموعة من الأساليب التي يتعامل بها

الأفراد مع الضغوط النفسية التي تنشأ عن المشكلات التي يواجهونها. وأشار المنظرون إلى أنّ هناك بعض الأساليب إيجابية الطابع في التعامل تساعد الفرد على حل المشكلة. ولكن على الطرف الآخر هناك الكثير من الأساليب التي يتعلّمها الأفراد هي أساليب سلبية و هدامة وغير مفيدة للفرد وتعمل على إضعاف صلابته النفسية وإضعاف قدرته على مواجهة الضغوط.

قام كل من "لازاروس" " Lazarus " و " فولكمان " " Folkman " (1984) بتوزيع قائمة أساليب التعامل المعروفة بـ " The ways of coping Checklist " المؤلفة من 69 بنداً على 100 فرداً تتراوح أعمارهم بين 45 و 64 سنة بغرض الكشف عن مختلف أساليب التعامل عندهم خلال مدة زمنية تقدر بسبعة أشهر، فتوصلا إلى وجود نمطين ثابتين للتعامل، وهما التعامل المركّز على المشكلة والتعامل المركّز على الانفعال. هذين النمطين يستعملان في أغلبية الوضعيات الضاغطة. توصلت الدراسة إلى أنه في حدود (18%) فقط من أفراد العينة يلجئون دائماً إلى استعمال نوع واحد من أساليب التعامل لمواجهةهم للضغط. هذه النمطية في التعامل مع الضغوط لها آثار سلبية لأن الأصل أن يكون لدى الفرد عدة أساليب يختار الأفضل منها حسب المشكلة التي تواجهه والسياق الذي تأتي ضمنه.

و تاليا وصف لبعض الأساليب الإيجابية والسلبية في التعامل مع الضغوط

أولاً: أساليب إيجابية في التعامل مع الضغوط

- أسلوب حل المشكلات: وهو طريقة تعامل الفرد مع المواقف الضاغطة من خلال اتباع أفضل الطرق لحل المشكلات التي تواجهه
- أسلوب طلب الدعم الاجتماعي: ويشير هذا الأسلوب إلى طلب المساعدة والعون والنصيحة من الآخرين لحل المشكلة التي تتعرض لها مثل الزوج والأصدقاء والزميلات في العمل
- أسلوب إعادة تقييم الحدث بشكل إيجابي: ويشير هذا الأسلوب إلى محاولة التفكير في المواقف الضاغطة بطريقة إيجابية والتقليل من نتائج السلبية، واعتقاد الفرد بأنه مهما كان الموقف سيئاً ربما تترتب عنه نتائج إيجابية .
- أسلوب الاسترخاء: ويشير هذا الأسلوب إلى لجوء الفرد إلى الاسترخاء عندما يتعرض لموقف ضاغط للتقليل من التوتر والقلق المصاحبين للضغوط.
- أسلوب التعبير عن الأفكار والمشاعر: ويشير هذا الأسلوب إلى لجوء الفرد إلى التعبير عن أفكاره ومشاعره للآخرين طلباً للتأييد والمشاركة الوجدانية.

ثانياً: أساليب سلبية في التعامل مع الضغوط

- الإشغال الذاتي: ويشير هذا الأسلوب إلى لجوء الفرد عندما يتعرض لموقف ضاغط إلى عادات سيئة مثل: شرب المنبهات بكثرة، والنوم، وتناول الأدوية، الأكل المفرط، والامتناع عن الأكل، والبكاء المستمر.
 - أسلوب العدوان: ويشير هذا الأسلوب إلى لجوء الفرد عندما يتعرض للضغط النفسي، إلى العدوان سواء اللفظي أو الجسدي على الذات أو الأشخاص الآخرين.
 - أسلوب التجنب: ويشير هذا الأسلوب إلى تجنّب الفرد المواقف التي تسبب التوتر والقلق أو الشعور بعدم الارتياح.
 - أسلوب لوم الذات أو الآخرين والشعور بالذنب: ويشير هذا الأسلوب إلى اعتقاد الفرد بأنه المسؤول عن كل الأحداث الضاغطة أو اعتقاد أن الآخرين هم السبب في حدوث المشكلة.
 - أسلوب العزلة والانسحاب: ويشير هذا الأسلوب إلى انسحاب الفرد من المواقف الاجتماعية ورغبته في عدم معرفة الآخرين بمشكلاته الشخصية.
- أذهب إلى تمرين رقم (2) و أكمل المقياس لترى ما هي الأساليب الغالبة عليك في مواجهة الضغوط النفسية.

نصائح عامة في التعامل مع الضغوط النفسية

- قم في البداية بتحديد مصادر وأسباب الضّغط النفسي، بالإضافة إلى الأشخاص الذين قد يتسبّبون لك في هذا الضّغط والتّوتّر.
- تنظيم الوقت وأسلوب الحياة أهم عنصر من عناصر محاربة الضغوط؛ لأنّ الضغط أحياناً يكون ناتجاً عن تراكم العمل وعدم إنجازه بسبب إدارة الوقت السيئة.
- كسر الرّوتين اليوميّ وتجديد نمط الحياة من فترةٍ إلى أخرى كتغيير الطّريق الذي تسلكه للوصول إلى الجامعة، وكذلك تغيير وسيلة المواصلات.
- الحرص على تكوين العلاقات مع الأشخاص في كلّ محيطٍ تكون فيه، وتبادل الأحاديث الإيجابية، والبعد عن الأشخاص السلبيين والمتشائمين.
- المشي اليوميّ وممارسة الرّياضة فهي أمور تعمل على تخفيف حدّة الغضب والضّغط والانفعال.
- الاسترخاء بعيداً عن الضّوضاء والإزعاج، والاستماع إلى الموسيقى الهادئة، أو ممارسة اليوغا والتأمّل في الطّبيعة والكون.

- التعبير عمّا يجول بداخلك من مشاعر حبّ أو كُرهٍ أو غضبٍ أو غيرها إلى صديقٍ مقربٍ، أو تعبيرها كتابياً أو شفهيّاً بأسلوبٍ تخاطب به نفسك.
- تعزيز الرّوابط الأسريّة والاجتماعيّة، والجلوس مع الأسرة فتراتٍ أطول، بالإضافة إلى الخروج بصحبتهم.
- ممارسة هوايةٍ محبّبةٍ إلى النّفس والمداومة على ممارستها كالرّسم والكتابة والعزف والطّبخ وغيرها.
- البحث عن الأصدقاء القدامى الذين تربط الإنسان بهم ذكرياتٍ جميلةٍ في المدرسة أو الجامعة.
- الإرادة القويّة والعزيمة الصّلبة والإيمان الحقيقيّ بالله سببٌ في تجاوز الضّغوط النّفسية في الحياة.
- تجنب تراكم الضغوط أوّلاً بأول (لا تغرق نفسك في كوب ماء)
- اجعل هدفك (التخفيف من الضغط لا التخلص منه)
- كن على يقين أنّ حياتك من صنع أفكارك (أنت كما تفكر) .
- حوّل الخسائر إلى أرباح: تجنب الإيحاءات السلبية التي ترسل إلى عقلك الباطن وابحث عن الإيجابيات في داخل السليبيات.
- كافئ نفسك ومن حولك باستمرار، عند تحقيق النجاحات (الجزئية أو الكبيرة)
- تجنّب المبالغة في لوم الذات، فلم الحزن وقد قال تعالى: "قُلْ لَنْ يُصِيبَنَا إِلَّا مَا كَتَبَ اللَّهُ لَنَا هُوَ مَوْلَانَا وَعَلَى اللَّهِ فَلْيَتَوَكَّلِ الْمُؤْمِنُونَ" (سورة التوبة 51)
- وزّع الأعباء عند تزامم الأعمال
- كن واقعياً عند وضع أهدافك.
- فرّغ ضغطك النفسي باستمرار من خلال التعبير أو التنفيس وإياك والكبت.
- حاول بكل جهدك أن تحلّ المشاكل التي تواجهك، وإن لم تستطع فلا تبتئس بل اجلس وراقبها لأنّ بعض المشاكل تميل إلى الحل مع مرور الوقت فقط.
- الحوار الإيجابي مع الذات ومع الآخرين، فالسلبية لا تعمل لك أي شيء سوى تضخيم المشكلة في ذهنك ومنعك من الإتيان بحلول.
- التّحلّي بالتّسامح والعفو والصّبر والحلم، فكلّها تؤدّي إلى التّعايش مع الآخرين دون أن يتأثر الإنسان بما يفعلونه تجاهه.
- أكثر من أدعية الصباح والمساء، أذكار قبل النوم : ننام متفائلين ونصحو متفائلين.

تمرين (1): مقياس درجة الشعور بالضغط

عزيزي الطالب

في الجدول أدناه عدد من الفقرات التي يفترض أن تقيس ضغوط الحياة التي يتعرض لها الطالب خلال الحياة الجامعية، يرجى قراءة هذه الفقرات ووضع دائرة حول الرقم الذي يمثل درجة شعورك بالضغط أو الانزعاج.

علمًا بأن المقياس يتدرج من 1 إلى 5، 1 تدل على عدم وجود شعور بالانزعاج والضغط مطلقًا (أدنى درجة)، و 5 تدل على وجود درجة من الانزعاج والضغط (أعلى درجة). بعد ذلك قم بجمع درجاتك على كل بعد من الأبعاد. الدرجة العالية على البعد تشير إلى درجة شعور بالضغط عالية و العكس صحيح.

الفقرة	لا اشعر بالانزعاج أو الضغط مطلقا	اشعر بالانزعاج والضغط بشكل كبير
البعد الأول: الضغوط الأسرية		
1. فراق أو غياب أحد أفراد الأسرة (زواج، سفر)	1	5
2. وفاة أحد أفراد الأسرة أو المقربين	1	5
3. مرض أحد أفراد الأسرة (أو تعرضهم لحادث)	1	5
4. انضمام فرد جديد للأسرة (مولود جديد، قريب)	1	5
5. الطلاق في الأسرة (الوالدين أو أحد الأشقاء)	1	5
6. ضيق الوقت للالتقاء أو الاستمتاع مع الأسرة	1	5
7. تدخّل الأهل في الأمور الدراسية والخاصة	1	5
8. كثرة عدد أفراد الأسرة	1	5
9. أسلوب التعامل بين أفراد الأسرة	1	5
10. العيش في أسر ممتدة (العم، الجدة، الخالة)	1	5
مجموع الفقرات على البعد		
البعد الثاني: الضغوط الاقتصادية		
11. استدانة مبلغ من المال	1	5
12. عدم توفر المال للكماليات المتصلة بالدراسة (دعوة صديق، تصوير، كتب،...)	1	5
13. عدم كفاية النقود للحاجات الأساسية (طعام، لباس، رفاهية...)	1	5
14. القلق بشأن تدبير الأقساط والرسوم الجامعية	1	5

5	4	3	2	1	15. نقص أو قلة النقود للأموال الطارئة
5	4	3	2	1	16. تدبير المصاريف الشخصية اليومية
5	4	3	2	1	17. غلاء المعيشة وتدني دخل الأسرة
5	4	3	2	1	18. المواصلات
5	4	3	2	1	19. عدم توفر فرص للعمل
مجموع الفقرات على البعد					
البعد الثالث: الضغوط الجامعية					
5	4	3	2	1	20. عدم القدرة على تنظيم الوقت والاستفادة منه بالشكل المناسب
5	4	3	2	1	21. الجهل بأمكان الدوائر والقاعات الدراسية
5	4	3	2	1	22. الانتقال من كلية إلى أخرى ومن تخصص إلى آخر
5	4	3	2	1	23. اختيار التخصص ومواد التسجيل
5	4	3	2	1	24. الفشل في مادة أو امتحان ما
5	4	3	2	1	25. الامتحانات ونظام العلامات
5	4	3	2	1	26. إسقاط مادة أو فصل دراسي
5	4	3	2	1	27. أسلوب تعامل المدرس مع المادة
5	4	3	2	1	28. مشكلات في التسجيل (تعارض المواد، سحب وإضافة)
5	4	3	2	1	29. مستوى الخدمات المتوفرة في الكلية (الكفثيريا، التصوير، أماكن للجلوس، الحمامات، المرافق الصحية و غيرها)
5	4	3	2	1	30. قلة المراجع
5	4	3	2	1	31. عدم توفر مكتبة غنية بالمصادر والمراجع
5	4	3	2	1	32. صعوبة المواد الدراسية وكثرة متطلباتها (بحوث، وتقارير)
5	4	3	2	1	33. التطبيقات الميدانية
5	4	3	2	1	34. التأخر عن المحاضرات
5	4	3	2	1	35. التأخير في مواعيد المحاضرات
5	4	3	2	1	36. عدم وجود حرية في اختيار التخصص
5	4	3	2	1	37. ضيق القاعات الدراسية واكتظاظ الطلاب
5	4	3	2	1	38. عدم توفر الأثاث المناسب داخل القاعات
مجموع الفقرات على البعد					
البعد الرابع: الضغوط الاجتماعية					
5	4	3	2	1	39. اختلاف وجهات النظر مع الآخرين

5	4	3	2	1	40. العادات والتقاليد الاجتماعية
5	4	3	2	1	41. المشاكل مع الجيران
5	4	3	2	1	42. قلة الأصدقاء المقربين
5	4	3	2	1	43. قلة التكافؤ في الفرص التربوية والحياتية
					مجموع الفقرات على البعد

- قم بجمع الدرجات على كل بعد من الأبعاد التي تشعرك بالضغط وحدد ما هي درجة شعورك بالضغط
- تأمل بمسببات الضغوط لديك وأيها أكثر تأثيرًا و أيها لها وقع على نفسك.

تمرين رقم 2: مقياس أساليب مواجهة الضغوط النفسية

عزيزي الطالب

هذا الاختبار مكون من مجموعه من العبارات ، الرجاء قراءة كل عبارة بدقة، وبعد ذلك ضع دائرة حول الرقم الذي يعبر عن رأيك بالنسبة للعبارة ، ولا تترك أي عبارة بدون إجابة، علمًا بأن المقياس يتدرج من 1 إلى 5، 1 تدل على عدم وجود شعور بالانزعاج والضغط مطلقًا (أدنى درجة)، و 5 تدل على وجود درجة من الانزعاج والضغط (أعلى درجة). كن على علم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وإجابتك تعتبر صحيحة طالما أنها تعبر حقيقة عن وجهة نظرك.

دائما	غالبًا	أحيانًا	نادرا	لا استخدمه	عندما تواجهني مشكله أو أشعر بالضغط أقوم بما يأتي:
5	4	3	2	1	1) أخطت لما سوف أفعله لحل المشكلة
5	4	3	2	1	2) أفكر بالمشكلة من مختلف جوانبها لأفهمها أكثر
5	4	3	2	1	3) أجد عدة بدائل عن المشكلة وأختار الأفضل منها
5	4	3	2	1	4) أحل المشكلة الأهم أولا ثم الأقل أهمية
5	4	3	2	1	5) ألجأ إلى الأصدقاء للحصول على دعمهم ونصحهم
5	4	3	2	1	6) أطلب المساعدة من أشخاص يعانون من مشكلة مشابهة لمشكلتي

5	4	3	2	1	(7) ألجأ إلى الجانب الديني من صلاة و دعاء
5	4	3	2	1	(8) أطلب المساعدة من المرشد النفسي في حل المشكلة التي تواجهني
5	4	3	2	1	(9) أتحدث مع نفسي بأن الأمور ستكون بخير مهما حدث
5	4	3	2	1	(10) أقنع نفسي بأنني قادر على مواجهة المشكلة
5	4	3	2	1	(11) أقنع نفسي بأن ما حدث كان قضاءً وقدرًا ولا مجال لتغييره
5	4	3	2	1	(12) أركز على النواحي الإيجابية عندما أتعرض لموقف ضاغط
5	4	3	2	1	(13) ألجأ إلى الاسترخاء لأشعر بالارتياح
5	4	3	2	1	(14) أستمع إلى الموسيقى الهادئة
5	4	3	2	1	(15) أستلقي لفترة قصيرة وأخذ بعض الراحة
5	4	3	2	1	(16) أتنفس بعمق
5	4	3	2	1	(17) ألجأ إلى التحدث عما يقلقني لأشعر بالراحة
5	4	3	2	1	(18) أعبر عن مشاعري بحرية للشخص الذي كان سببا في انزعاجي
5	4	3	2	1	(19) أواجه الشخص الذي سبب لي المشكلة
5	4	3	2	1	(20) أعبر عن قلقي وتوترتي إلى صديق لي
5	4	3	2	1	(21) ألجأ للنوم لساعات طويلة
5	4	3	2	1	(22) أبكي بشدة عندما تعترضني مشكلة
5	4	3	2	1	(23) أتناول الكثير من الطعام عندما أشعر بالتوتر
5	4	3	2	1	(24) أتناول المهدئات أو المسكنات عندما تعترضني مشكلة
5	4	3	2	1	(25) أظهر عصبية عالية و غضب على من حولي
5	4	3	2	1	(26) أصرخ أو أشد شعري أو أضغط على أسناني أو أقوم بإيذاء نفسي
5	4	3	2	1	(27) أوجه كلام قاسي للآخرين ممن حولي
5	4	3	2	1	(28) أعامل أسرتي و من حولي بشيء من العصبية
5	4	3	2	1	(29) أبتعد قليلا عن الشخص الذي تسبب بالمشكلة
5	4	3	2	1	(30) أبتعد عن الناس
5	4	3	2	1	(31) أريح نفسي بعدم التفكير بالمشكلة
5	4	3	2	1	(32) أتجنب لقاء أصدقائي لأنني لا أريد التكلم عن المشكلة
5	4	3	2	1	(33) ألوم نفسي حول الأشياء التي حدثت لي
5	4	3	2	1	(34) ألجأ إلى لوم الآخرين وتأنيبهم
5	4	3	2	1	(35) أنتقد نفسي

5	4	3	2	1	36) أحمل نفسي المسؤولية وأنني السبب الوحيد في حدوث المشكلة
5	4	3	2	1	37) أقوم بالجلوس وحيدا في غرفتي
5	4	3	2	1	38) ألتزم الصمت ولا أتحدث مع أحد
5	4	3	2	1	39) أبقى ساكنا و أتجنب ممارسة أي نشاط

مفتاح التصحيح:

جدول رقم (2) يوضح أساليب التعامل مع الضغوط مع أرقام الفقرات التي تقيس كل بعد. قم بجمع الدرجات التي يتشكل منها كل بعد من الأبعاد .

البعد	الفقرات التي تقيس البعد	مجموع الفقرات على البعد
الأساليب الإيجابية		
أسلوب حل المشكلات	4+3+2+1	
أسلوب طلب الدعم والمساعدة	8+7+6+5	
أسلوب إعادة تقييم الحدث	12+11+ 10 + 9	
أسلوب الاسترخاء	16+15+14+13	
أسلوب التعبير عن المشاعر	20+19+18+17	
الأساليب السلبية		
أسلوب الانشغال الذاتي	24+23+22+21	
أسلوب العدوان (نحو الذات أو الآخرين)	28+27+26+25	
أسلوب التجنب	32+31+30+29	
أسلوب اللوم (الذات أو الآخرين)	36+35+34+33	
أسلوب الانعزال	39+38+37	

- قم بجمع الدرجات على كل بعد من الأبعاد
- حدد بعد ذلك أساليبك الإيجابية وتلك السلبية و أيها يطغي عليك.
- تأمل بأساليب التعامل مع الضغوط الموجودة لديك وأيها أكثر تأثيرًا و أيها لها وقع على نفسك.
- تذكر أنّ بداية التغيير هي معرفة الذات!

بعض المراجع المفيدة

- ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها، علي عسكر، (2000) ط2 ، دار الكتاب الحديث الكويت
- الخطوات المثيرة لإدارة الضغوط النفسية، أكرم مصباح عثمان، (2002) دار ابن حزم للطباعة والنشر والتوزيع.
- تعلم أن تسترخي: أساليب مجرّبة لخفض الضغط النفسي والتوتر والقلق وتيسير الوصول إلى أقصى أداء، سي يوجين والكر؛ ترجمة جمال الخطي (2001).
- الضغط النفسي، تأليف د. غريغ ويلكنسون، (2007).

المبادرة و العمل التطوعي

تأمل السيناريوهات الآتية ثم حاول أن تجيب عن الأسئلة التي تليها:

السيناريو الأول

قيس طالب في السنة الثانية في الجامعة الأردنية يدرس في كلية الاداب ويساعد والده في منجرته في أيام العطلة. عندما تعرضت الجامعة للعاصفة الثلجية في فصل الشتاء، تأثر قيس كثيرًا حين رأى الأشجار المكسورة لذلك قرر أن يستخدم مهارته في النجارة كي يصنع مقاعد يجلس عليها الطلبة. عرض قيس فكرته على عمادة شؤون الطلبة، و بعد الموافقة كرس قيس جزءًا من وقته و جهده بشكل يومي وبلا مقابل على مدار شهرين أنجز خلالها خمسة مقاعد تم وضعها في أحد شوارع الجامعة. يشعر قيس بالرضا والسعادة عندما يرى زملاءه يجلسون على المقاعد التي صنعها.

- كيف تصف ما فعله قيس للجامعة؟
- قيس لم يتلقَ أيّ مقابل مادي لقاء عمله؟ هل كان من الأجدى أن يستثمر وقته في عمل له مردود مادي؟
- فسّر كيف يشعر قيس بالرضا والسعادة على الرغم من أنه بذل جهدًا من غير مقابل؟
- لو كنت تمتلك مهارة قيس هل كنت ستقوم بنفس العمل؟ ولماذا؟

السيناريو الثاني

ليلى تدرس في إحدى الكليات العلمية في الجامعة الأردنية، لفت انتباهها تعليق كتبه أحد الأصدقاء على الفيس بوك عن معاناة مجموعة من الطلبة مع مادة اللغة الإنجليزية في إحدى المدارس الحكومية وخوفهم من عدم تحقيق النجاح في امتحان الثانوية العامة لهذا المبحث. تذكّرت ليلى أنها أحرزت علامة عالية في مبحث اللغة الإنجليزية في الثانوية العامة وحينها شعرت بالمسؤولية تجاه هؤلاء الطلبة على الرغم من عدم معرفتها بهم. قامت ليلى بالتواصل مع صاحب التعليق وطلبت منه ترتيب موعد مع الطلبة. قررت ليلى أن تقضي ساعتين أسبوعيا كل يوم سبت مع الطلبة لتعطيهم درسا مكثفا. التزمت ليلى عاما دراسيا كاملا مع المجموعة وبعد إعلان النتائج كانت فرحتها غامرة عندما حقق كل أفراد المجموعة النجاح. بعدها كتبت سلمى تغريدة على حسابها في التويتر: " أتذكر جيدا فرحة نجاحي في الثانوية العامة ولكن

فرحتي اليوم لها طعم آخر، ليس هناك أجمل من أن تكون سببا في سعادة الآخرين وخدمة المجتمع".

- ناقش ما كتبته ليلي "ليس هناك أجمل من أن تكون سببا في سعادة الآخرين وخدمة المجتمع"؟
- لماذا شعرت ليلي بالمسؤولية تجاه التعليق الذي قرأته على الفيس بوك؟
- هل سبق أن استوقفك أحد التعليقات المنشورة على وسائل التواصل الاجتماعي؟ ماذا فعلت في حينه؟
- هل توافق ليلي في ما فعلته؟ كيف سيكون تصرفك لو كنت مكان ليلي؟

من خلال فهمك ومناقشتك للسيناريوهات والأسئلة السابقة تفكر ثم ناقش الأفكار المغلوطة في العبارات الآتية إن وجدت:

- العمل التطوعي هو عمل خيري كسائر الأعمال الخيرية الأخرى.
- العمل التطوعي يتطلب وجود فائض من الوقت.
- العمل التطوعي يحتاج إلى تمويل.
- العمل التطوعي نوع من أنواع الاستغلال لأنك تعمل من غير مقابل.

ما هو العمل التطوعي؟

حاول أن تصيغ مفهوم العمل التطوعي من خلال استخدام الكلمات الآتية: (وقت / جهد / إرادة / مقابل / المجتمع / الآخرين) ثم اقرأ التعريف المقترح أدناه و قارنه بمفهومك.

العمل التطوعي هو تخصيص جزء من الوقت والجهد للقيام بعمل معين بشكل اختياري ومن غير أي إيجابار بدون مقابل مادي بهدف الإسهام في العطاء ومنفعة الآخرين والنهوض بالمجتمع.

نشاط: شاهد الفيديو القصير الآتي (باللغة العربية ومدته أقل من دقيقتين)، وبعد أن تشاهد الفيديو ناقش المفاهيم التي تم طرحها في الفيديو في ما يخص ماهية العمل التطوعي.

<https://www.youtube.com/watch?v=bgcXnZmwZHE>

لماذا العمل التطوعي؟

- برأيك ماذا كان الدافع وراء القيام بالعمل التطوعي عند كل من قيس وليلى؟

أثبتت الدراسات أنّ القيام بالأعمال التطوعية تساعد على تعزيز الثقة بالنفس وإدراك الذات والشعور بالرضا. كما أنها فرصة مجانية لاكتساب مهارات مختلفة وتنمية المعرفة إضافة إلى أنّها تنمّي شعور المواطنة والتفاعل المدني وتعكس التزام الطالب الإيجابي تجاه جامعتة ومجتمعه المحلي والمجتمع الإنساني أجمع.

نشاط: شاهد الفيديو القصير الآتي (باللغة الإنجليزية و مدته دقيقتين ونصف). حاول تدوين ملاحظتك أثناء مشاهدتك للفيديو ثم ناقش الدوافع للعمل التطوعي التي قد تتشاركها مع الشباب في الفيديو وما هي الدوافع التي قد تكون بعيدة عن ذاتك.

<https://www.youtube.com/watch?v=q4je9N26ouY>

ما هي فوائد العمل التطوعي للطلاب الجامعي؟

- برأيك كيف استفاد كل من قيس وليلى من العمل التطوعي؟
- ناقش الفوائد المقترحة أدناه مع السيناريوهات السابقة.

فوائد شخصية مثل بناء صداقات جديدة واكتساب خبرات وتطوير مهارات التوظيف كمهارات التواصل مثلا مما يعمل على تطوير السيرة الذاتية. فوائد مجتمعية مثل الإسهام في تخفيف بعض الأعباء على المؤسسات والحد من السلوك المنحرف للشباب.

مشاركة الطلبة في الجامعات الأردنية في العمل التطوعي

- هل تساءلت يوما عن نسبة مشاركة طلبة الجامعات الأردنية في الأعمال التطوعية؟

كشفت دراسة أجريت في الجامعة الأردنية (الزبيدي 2006) أنّ 63.5% من الطلبة المشاركين في الدراسة لم يشاركوا في أعمال تطوعية أثناء دراستهم الجامعية، وفي دراسة أخرى في الجامعة الأردنية (البريم 2015) كانت نسبة الطلبة المشاركين في الأعمال التطوعية 12%.

- ما رأيك بنسبة المشاركة في كلتا الدراستين؟ ماذا تعني هذه الأرقام بالنسبة لأهمية العمل التطوعي وإقبال الطلبة عليه؟

كما كشفت دراسة (الزبيدي 2006) أنّ تطوُّع الطلبة الذكور كان أكثر من تطوُّع الطالبات، وأنّ تطوُّع طلبة الكليات العلمية أكثر من تطوُّع الكليات الإنسانية، كما ارتفعت نسب التطوع مع تقدّم السنوات الدراسية.

- كيف تفسّر هذه النتائج في ضوء فهمك للحياة الجامعية؟

كيف أختار العمل التطوعي؟

- تحديد المهارات والخبرات والمعرفة التي أمتلكها وأستطيع تقديمها بشكل مفيد للآخرين.
- اختيار الوقت الأمثل للقيام بالعمل التطوعي مثلا خلال الفصول الدراسية أو خلال العطل.
- تحديد مدة زمنية للقيام بالعمل التطوعي مثلا تخصيص ساعات بشكل يومي أو أسبوعي أو شهري.
- اختيار المكان المناسب للقيام بالعمل التطوعي.

نشاط: حاول القيام بالخطوات السابقة وابدأ بكتابة اثنين من المهارات أو الخبرات أو المعرفة التي تمتلكها و تعتقد أنك تستطيع تقديمها للآخرين.

ما مجالات الأعمال التطوعية المحلية المناسبة للطالب الجامعي؟

- التعليم. مثال: تدريس اللغة الإنجليزية لمجموعة من الطلبة في مدرسة أقل حظا.
- المحافظة على البيئة. مثال: تنظيف الحدائق والمنتزهات خصوصا في مواسم السياحة والعطلات.
- تنظيم نشاطات ثقافية أو ترفيهية أو رياضية. مثال: عمل يوم رياضي وترفيهي في دور الأيتام أو المدارس الأقل حظا.
- أعمال الصيانة و البناء. مثال: المساهمة في دهان قاعات في الجامعة أو مدارس أقل حظا.

ما معوّقات العمل التطوعي؟

- برأيك هل هناك معوّقات للعمل التطوعي؟
 - إن كانت الإجابة نعم اذكر اثنين من المشاكل التي قد تعترض العمل التطوعي.
 - كيف يمكن التغلب على هذه المعوّقات؟
- في دراسة أجريت في جامعة البترا الأردنية (الزيود و الكبيسي 2013) ، كانت معوّقات العمل التطوعي وأسباب العزوف عنه برأي طلبة الجامعة تتمثل بـ:
- عدم وجود برامج ثابتة لرعاية المتطوعين وتنظيمهم

- عدم وجود التحفيز والتشجيع
 - عدم فهم طبيعة العمل التطوعي وحاجة المجتمع المُلحة له
 - عدم توقّر الوقت الكافي
 - الخوف من " العيب" بسبب انتشار ثقافة العيب
 - الخوف من الفشل
 - كثرة التعقيدات البيروقراطية
- هل تتفق مع الأسباب جميعها؟ بعضها؟ ولماذا؟ برأيك هل هناك أسباب أخرى غير موجودة ضمن هذه القائمة؟

أنشطة مقترحة للطلبة خلال اللقاء

- عصف ذهني لاقتراح أمثلة أخرى عن أعمال تطوعية يمكن للطلاب الجامعي القيام بها. يمكن تقسيم هذه الأعمال إلى نشاطات يمكن القيام بها داخل الجامعة أو في المجتمع المحلي أو في مؤسسات معينة أو خارج المملكة.
- عمل مناظرة بين طالبين لمدة دقيقتين (الأول متحمس جدا للعمل التطوعي والثاني متشائم وغير مقتنع بفكرة العمل التطوعي). على باقي الطلبة أن يقرروا من كان أكثر إقناعا ولماذا.
- مناقشة الفكرة الآتية: هناك حقوق وواجبات للمتطوع.
- عمل بحث عن طريق الإنترنت عن الأقوال و الاقتباسات عن العمل التطوعي. على كل طالب اختيار اثنين من الأقوال يشاركونهم مع باقي المجموعة و بعدها يتم اختيار أجمل قول أو اقتباس.
- عمل بوستر يهدف للتوعية عن العمل التطوعي لطلبة الجامعة.
- مناقشة كيف يقترن مفهوم العمل التطوعي بمفهوم المبادرة لفعل الخير
- تأمل التعليقات الآتية الصادرة من بعض الزملاء في الجامعة ثم ناقش الدوافع وراء هذه التعليقات و قم بتفنيد الأفكار المغلوطة الواردة في التعليقات إن وجدت و تفكر إن كانت الأعمال التطوعية المقترحة تناسب اهتماماتك أم لا.

ليس علي المساعدة في تنظيف
الجامعة لا سيما أن هناك عمال
خدمات يتقاضون رواتب على عملهم

لم أكن أعرف قط أنني يمكن أن أتطوع بالوقت
لكنني عرفت ذلك عندما قضيت يوم مع طفل
في المستشفى حتى تتمكن والدته من الذهاب
وتفقد أبنائها للمرة الأولى منذ فترة طويلة، ذلك
جعلني أشعر في غاية السعادة.

تقدمت للعمل مع منظمة عالمية غير
ربحية تعمل في الأردن وكان أكثر ما
رغزوا عليه في المقابلة وهم يتفحصون
أوراقه هو مقدار ما شاركت فيه من
أعمال تطوعية.

أنا متفوق في دراستي ولا أحب
المشاركة في جلسات المراجعة التي
يعملها الطلبة، لأنني لن أستفيد منها
لا مادياً ولا معنوياً.

مصروفي محدود وبالكاد يفي
احتياجاتي اليومية، لذا لا أتمكن
من المشاركة في الأعمال
التطوعية لأنها مكلفة.

رغم حبي الشديد للتطوع إلا أنني
لا أتمكن من ذلك بسبب ضغط
الدراسة من الامتحانات.

لا أعرف
كيف يمكن
أن يتطوع
شخص لا
يملك سيارة؟

أتطوع في بداية كل عام بمساعدة الطلبة الجدد
في التعرف على الجامعة ومرافقها، صدقاً،
الشعور جميل جداً، لا سيما أنني أحب جامعتي
كثيراً وأرغب أن يحبها الآخرون مثلي.

ماذا يوجد في التطوع من
أعمال سوى التنظيف
والدهان؟

عمري عشرون عاماً وقد بدأت بالتدخين منذ
الصف السادس لكنني أقلعت في العام الماضي
عنه وقررت أن أقوم بحملة تطوعية لمكافحة
التدخين على وسائل التواصل الاجتماعي
فيسبوك، تويتر، وانستغرام. وأقوم بتخصيص
ساعتين يومياً لذلك، وهذا ما يسمي التطوع
الافتراضي.

أشعر أن العمل التطوعي موضة لا
أكثر وليس شيئاً مهماً حقاً.

ما هي المؤسسات التي توفر فرصاً للعمل التطوعي داخل الأردن؟

الرقم	المؤسسة	العنوان - وطريقة الاتصال بها
1.	برنامج الأمم المتحدة التطوعي UNHCR، برنامج التدريب في المفوضية، اليونسيف، برنامج الأمم المتحدة الإنمائي	http://www.unhcr.org/cgi-bin/tehis/vtx/internship http://www.arabstates.undp.org/content/rbas/ar/home/operations/UN_Volunteers.html
2.	الصندوق الأردني الهاشمي للتنمية البشرية	شارع المدينة المنورة، عمان 127 ص.ب: 5118 عمان +962 6 55 60 741 info@johud.org.jo
3.	مركز الحسين للسرطان KHCC	شارع الملكة رانيا العبدالله عمان 202 009626 530 0460
4.	مؤسسة إنجاز	00962 6 565 7410 00962 6 565 7409
5.	تكية أم علي - برنامج عابر سبيل	https://tua.jo/volunteer.php شارع الجيش- المحطة/ عمان +962 6 4 900 900 info@tua.jo
6.	بنك الملابس الأردني	عمان ، المحطة ، شارع الملك عبدالله الأول - المبنى رقم 42 مبنى شركة ومصنع الدخان القديم هاتف : 0069626 4618130 فاكس : 00962 6 4637120 jhco.cbinfo@jhco.org.jo http://www.jhco.org.jo/SubPage.aspx?PageId=3028&MenuId=98
7.	متحف الأردن	http://jordanmuseum.jo/
8.	بنك الطعام الأردني- م. كوثر القطارنة	
9.	متحف الأطفال الأردني (سماء الضمور)	2018 رقم فرعي 0096265411479 http://www.cmj.jo/ar/content/%D8%B7%D9%84%D8%A8-%D8%AA%D8%B7%D9%88%D8%B9
10	صندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية - بوابة فرص	http://forus.jo/ar/Career-Advice/Build-Your-Skills/Pages/Volunteering.aspx

00962 799400850	11	متطوعو الأردن - د. معتصم مسالمة: قائد الفريق
00962 6 5933211 www.jordanriver.jo	12	مؤسسة نهر الاردن- برنامج تطوع
00962 6 5932257 http://www.nchr.org.jo	13	المركز الوطني لحقوق الانسان
شارع الملك عبدالله الثاني (المدينة الطبية سابقاً) sunna3@lifemakersjo.com 00962 777840820 00962 795333126	14	جمعية صنّاع الحياة
http://www.bab-k.org	15	باب الخير للعمل التطوعي
http://www.caritasjordan.org.jo/Volunteers%20Center/Volunteers%20Center_main.htm جبل عمان، 10 شارع عمر بن الخطاب هاتف: 0096264639032 فاكس: 0096264619005 ص.ب 2258 عمان 11181 headoffice@caritasjordan.org.jo	16	الكاريتاس الأردنية - برنامج المتطوعين،
http://www.generationsforpeace.org/ar/volunteer-arab مدينة الحسين الرياضية، ص.ب: 963772، عمان 00 11196962 6 500 4600 00962 6 568 2954 info@gfp.ngo	17	هيئة أجيال السلام - سمو الأمير فيصل بن الحسين
http://www.nakhwah.org/ar/about	18	شبكة نخوة للعمل التطوعي-كامل الأسمر- قاعدة بيانات حول فرص التطوع
00962 6 461 2554	19	مبادرة مدرستي
هاتف: 009625604701 فاكس: 009625604717 ص.ب: 1794 عمان web@moy.gov.jo	20	وزارة الشباب - برامج مختلفة
مجمع الملك الحسين للأعمال بناية رقم 1 الطابق الأرضي	21	مؤسسة ولي العهد

<p>عمان، الأردن صندوق بريد 84، عمان 11821 هاتف: 96265806161 فاكس: 96265806162</p>		
<p>www.jhco.org.jo info@jhco.org.jo هاتف: 06 55 23 902 - 06 55 23 190 فاكس: 06 53 70 323 ص.ب: 20832 عمان – دابوق</p>	<p>الهيئة الخيرية الهاشمية</p>	22

المراجع باللغة الإنجليزية

- Holdsworth C. and Brewis G. (2014). "Volunteering, Choice and Control: A Case Study of Higher Education Student Volunteering." *Journal of Youth Studies*. 17(2), 204-219.
- Hyde M. K. and Knowles S.R. (2013). "What Predicts Australian University Students' Intentions to Volunteer Their Time for Community Service." *Australian Journal of Psychology*. 65, 135-145.
- MacNeela P. and Gannon N. (2014). "Process and Positive Development: An Interpretative Phenomenological Analysis of University Student Volunteering." *Journal of Adolescence Research*. 29(3), 407-436.

المراجع باللغة العربية

- إسماعيل الزيود وسناء الكبيسي (2013). إتجاهات طلبة جامعة البترا نحو العمل التطوعي في الأردن.
- مشاعل بنت فهد المقبل وأمنة بنت أحمد الزير (2015). العمل التطوعي وقيم المواطنة لدى الشباب السعودي. (دراسة ميدانية مطبقة على عينة من المتطوعين في المملكة العربية السعودية). جامعة الملك سعود.
- فاتن محمد عبد المنعم عزازي (2014). تدعيم العمل التطوعي داخل الجامعات السعودية: مدخل استراتيجي. المجلة الدولية التربوية المتخصصة. 3 (4). 166-182.
- فاطمة الزبيدي. (2006). إتجاهات طلبة الجامعة الأردنية نحو العمل التطوعي: دراسة ميدانية. (رسالة ماجستير).
- رشا سالم البريم. (2015). محددات العمل التطوعي لدى طلبة الجامعات الأردنية. (رسالة ماجستير).

التفكير الإيجابي

مقدمة:

اقرأ عزيزي الطالب الموقف الآتي، ثم أجب عن الأسئلة التي تليه:

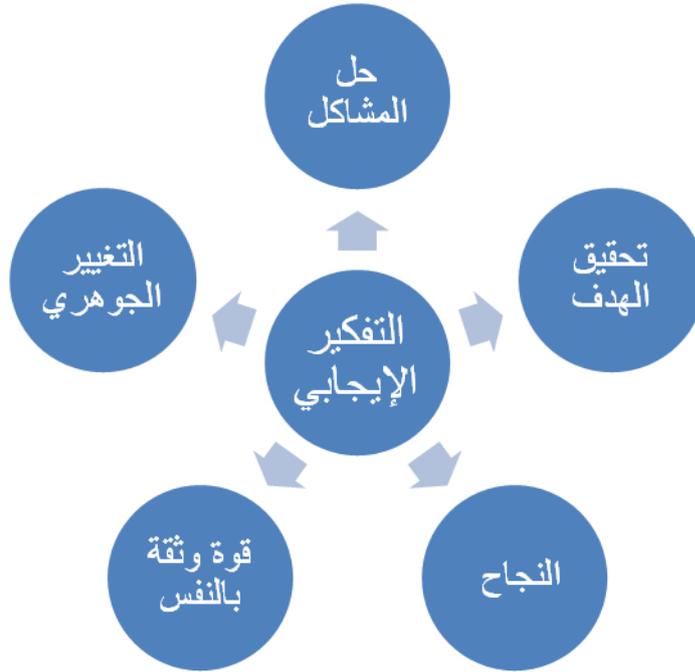
"طلب أستاذ التربية الرياضية من وائل أن يقدم تقريرًا أمام زملائه في قاعة المحاضرة حول الإصابات الناتجة عن العدو السريع. لم يعتقد وائل بأنه من الممكن أن ينجح في الإلقاء، لأن ثقته بنفسه كانت منخفضة، وكان يشعر بالفشل وأنه غير قادر على النجاح. كانت نظرتة لنفسه نظرة سلبية، مما جعله يرى أنّ زملاءه مؤهلون أكثر منه. انشغل وائل خلال فترة التحضير للتقرير بهذه الأفكار السلبية.

في يوم إلقاء التقرير، استيقظ وائل من النوم متأخرًا، ووجد أن القميص الذي سيرتديه للجامعة متسخًا وفاقدًا لبعض الأزرار، وأن بقية القمصان في خزانته تحتاج إلى كي. ولأنه تأخر في الخروج من المنزل، ارتدى سريعًا ملابس غير مرتبة وخرج دون أن يتناول وجبة الإفطار."

- ماذا تتوقع أن يحدث مع وائل في المحاضرة؟
- ناقش شعور وائل مع زملائك.
- هل سبق وان شعرت مثل وائل في موقف ما في حياتك الجامعية؟
- برأيك عزيزي الطالب، هل سيحصل وائل على علامة جيدة لتقريره؟

"طلب الأستاذ من جمال أيضا أن يقدم تقريرًا عن الموضوع نفسه، ولكن جمال تعامل مع الموقف بطريقة مختلفة. كان متأكدًا من نجاحه. وفي الأسبوع الذي سبق تقديم التقرير كان يفكر كيف سيبهز الطلبة والأستاذ، ويجعلهم يعجبون بأسلوبه في العرض. في الليلة التي سبقت موعد إلقاء التقرير، جهز جمال الملابس التي سيرتديها، ونام مبكرًا، وفي الصباح استيقظ من النوم مبكرًا، وعلى وجهه ابتسامة كبيرة ثم تناول طعام الإفطار، ووصل إلى الجامعة مبكرًا."

- برأيك عزيزي الطالب، كيف كان أداء جمال في المحاضرة؟
- ناقش شعور جمال مع زملائك.
- هل سبق وشعرت مثل جمال في موقف ما من حياتك الجامعية؟
- برأيك، هل حصل جمال على علامة جيدة لتقريره؟



ناقش الشكل الآتي مع زملائك، ثم حاول من خلال الشكل أن تضع تعريفا لمفهوم التفكير الإيجابي، ضع تعريفك على شكل جمل منفصلة وواضحة ومكتملة المعنى: مثال:

✓ التفكير الإيجابي آلية لحل المشاكل التي تواجهني في حياتي الجامعية والاجتماعية والمهنية والعائلية.

✓ التفكير الإيجابي وسيلتي الوحيدة

.....
✓ التفكير الإيجابي طريقي

إلى.....

✓ التفكير الإيجابي

ناقش الجمل التي كتبتها مع زملائك وقارن بين عباراتك وعبارات زملائك.

نشاط 1: انظر الرابط التالي وناقشه مع زملائك.

https://www.youtube.com/watch?v=wmx_35rQIRg

اعلم عزيزي الطالب أن التفكير الإيجابي طريقة حياة، فعش حياتك سعيداً وفكر بطريقة إيجابية. وتذكر أن التفكير الإيجابي مهارة تحتاج إلى تدريب، فابدأ الآن عزيزي الطالب.

نشاط2: اسمع القصة الموجودة في الرابط التالي وناقشها مع زملائك ثم ناقش الأفكار المذكورة حول التفكير الإيجابي

<https://www.youtube.com/watch?v=GtJ5ColgEm4>

نشاط3: للتعرف على تجربة علمية تتحدث عن قوة التفكير الإيجابي، انظر الرابط التالي، ثم سجل التجربة في دفتر ملاحظاتك وناقشها مع زملائك.

www.skillsyouneed.com/ps/positive-thinking.html

مقارنة بين التفكير السلبي والايجابي

إليك بعض الأمثلة التي تبين التفكير السلبي وما يقابله من تفكير إيجابي، وكيف من الممكن أن يؤثر ذلك بشكل كبير على قراراتك وتحقيق أهدافك في حياتك الجامعية

التفكير الإيجابي	التفكير السلبي
سأعمل جهدي من أجل النجاح في الامتحان	لن أنجح في الامتحان
أنا استحق هذه المكافأة من أستاذي	أنا لا استحق هذه المكافأة من أستاذي
أستطيع انجاز البحث المطلوب مني	لا أستطيع انجاز البحث المطلوب مني
ماذا سأتعلم من هذا الانتقاد؟	لا يتوقف زميلي عن انتقادي !!!
كيف سأتعامل مع هذه الضغوطات؟ وأتجاوزها	ما هي الضغوطات عند تسجيل 18 ساعة؟

تذكر عزيزي الطالب أن:

- ❖ التفكير الإيجابي والسلبي كلاهما يؤثران تأثيراً بالغاً في إنجازاتك وما تحققه.
- ❖ إن التفكير الإيجابي يقربك من الحصول على أهدافك.
- ❖ إن التفكير السلبي يجعلك متشائماً ، فتفقد عزمك وإصرارك وحيويتك.

استراتيجيات التفكير الإيجابي التي تساعدك في حل المشكلات ومواجهة التحديات:

درّب نفسك عزيزي الطالب على استخدام الاستراتيجيات الآتية :

1. استراتيجية القدوة

ابحث عزيزي الطالب عن مثل أعلى تقتدي به، يُمثّل نموذجاً في الاتزان والحكمة، وفكّر كيف يمكن لهذا الشخص أن يتصرف لو تعرّض للموقف السلبي (أو المشكلة) الذي تتعرض له؟ قد يكون أحد أفراد اسرتك، أو استاذك في الجامعة، أو عميد كليتك أو شخصية ناجحة في المجتمع. هذا سيساعدك على أن تكون عقلاً، ولا تتصرف بعشوائية، فتصبح هادئاً، وأكثر وعياً في حل مشاكلك والتعامل معها.

2. استراتيجية الشخص الآخر:

تدرّب عزيزي الطالب على أن تضع نفسك مكان الشخص الآخر الذي دخلت معه في تحد، سواء عائلي أو دراسي أو اجتماعي. قد يكون هذا الشخص فرداً من أفراد عائلتك، قد يكون صديق لك، وقد يكون أستاذاً في الجامعة. حاول قدر استطاعتك أن تكون صادقاً وأنت تتقمص شخصية الآخر، حاول أن تكون مكانه، هذا سيساعدك أن تفهم لماذا يتصرف معك بهذه الطريقة، وأن تقيّم الموقف من وجهة نظره، مما يجعلك أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الصعبة والمشاكل.

3. استراتيجية تقليل السلبيات وتصعيد الايجابيات:

اعمل عزيزي الطالب على تقليل السلبيات، وعلى زيادة الإيجابيات، حتى تنتهي تدريجياً السلبيات وتزداد الإيجابيات. إنّ التركيز على الأمور الإيجابية يؤثر بشكل بالغ في إنجازاتك وما تحقّقه، ويؤثر في ما تتبناه من قيم وتحقّقه لذاتك، ويجعلك تنظر إلى المشكلة (مثل مشكلة تزامن الامتحانات) على أنّها عقبة في طريق نجاحك في الجامعة ، وليست نهاية العالم.

4. استراتيجية النتائج الإيجابية والمشاعر المرتبطة بها:

عندما تواجه مشكلة أو موقفاً صعباً في دراستك، فكر بالطريقة السلبية التي كنت تستخدمها في الماضي للتعامل مع هذه المشكلة، والنتائج التي ترتبت عليها، والمشاعر التي رافقتها. ثم فكر في سلوكيات إيجابية تستخدمها تجاه المشكلة الحالية وفكّر في النتائج الإيجابية التي من الممكن الحصول عليها، والمشاعر الإيجابية التي ستراقفها. لاحظ الفرق في المشاعر ثم الفرق في الدافعية لديك.

5. استراتيجية الصفات الإيجابية :

فكر في الصفات السلبية التي أعطيتها لنفسك، أو أعطها الآخرون لك، واعتقدت (للأسف) أنها حقيقة وتصرفت وفقا لها. ثم فكر في الصفات الإيجابية الموجودة فيك، وركز عليها وفكر في المشاعر والأحاسيس التي تشعر بها بسبب هذه الصفات. من المؤكد أنك ستشعر بالسعادة وبالثقة بالنفس.

6. استراتيجية التجزئة :

أحيانا يعجم الإنسان شيئا سلبيا عن نفسه فيقول: أنا فاشل، أنا قلق، أنا متردد فيسبب لنفسه اعتقادا سلبيا يمنعه من التقدم والنجاح. حاول تجزئة هذا الحكم أو التعميم السلبي، إلى مكونات صغيرة حتى يصبح حلها ممكنا ؛ فتقول : أنا قلق وقت الامتحانات النهائية فقط، أنا ضعيف في كتابة التقارير ولكن مهاراتي في الإلقاء ممتازة. أنا متردد في المشاركة في قاعة المحاضرة، ولكني أخذ قرارات سريعة في الجامعة . ثم فكر في الحل لكل جزء على حدة.

7. استراتيجية البدائل:

عندما تواجه مشكلة أو موقفاً صعباً، فكر عزيزي الطالب في مجموعة من الحلول وليس حلا واحدا فقط، حاول أن تكون مبتكراً وشجاعاً في استخدام البدائل، ضع على الأقل ثلاثة بدائل للحل، فلو فشل أحد الحلول تبقى في حالة سيطرة وتحكم تام .

إليك عزيزي الطالب بعض نصائح التفكير الإيجابي التي تساعدك على النجاح في حياتك الدراسية و مستقبلياً في حياتك العملية:

1, يجب أن يكون لديك **رغبة قوية للنجاح**: إذا أردت فعلا أن تحقق شيئاً ما مثل التخرج من الجامعة بتقدير ممتاز، دع هذا الأمر يشغل بالك ، وفكر فيه باستمرار ، خطط له عندما تسجل لموادك ، ثم ابدأ بالعمل والدراسة وفقاً لهذه الخطة، ولا تتراجع عن خطة عمالك ودراستك مهما كانت التحديات والصعوبات .

2. يجب أن تأخذ **قراراً قاطعاً**: القرار القاطع لا يدع مجالاً للتردد أو التراجع ، بل يعطي الشخص قوة رائعة توجهه نحو تحقيق أهداف حياته. خذ قراراً قاطعاً فيما يتعلق بدراستك ، اجعله قراراً لا رجعة فيه أو تردد مهما كانت التحديات والصعوبات لأنّ هذه التحديات ليست إلا خبرات ومهارات تكتسبها في طريقك إلى النجاح والتخرج .

3. يجب أن تتحمل المسؤولية كاملة: أنت مسؤول عن حياتك الدراسية ، فلا تضع اللوم في تحصيلك الدراسي على الظروف، مثل مشاكل البيت والوضع المادي، أو على الآخرين من حولك، مثل الأصدقاء أو الأساتذة، أو على الأشياء من حولك مثل القاعة الصفية أو مرافق الجامعة ، بل ركز على أهدافك واحترام مواعيد العمل والدراسة والتدريب حتى تحقق هدفك وتخرج .

4. يجب أن تدرك قدراتك: أدرك قيمة ما عندك من طاقات وقدرات ومهارات مثل: الذاكرة الجيدة، القدرة على الحفظ، المهارة البحثية... وركز عليها، واستغلها استغلالاً حقيقياً لتحقيق نجاحك في موادك الدراسية. عندما تدرك قدراتك ومهاراتك، يخف استخدام اللوم والشكوى والنقد ويزداد إقبالك على الدراسة ويزداد إنجازك.

5. يجب أن تحدد أهدافك: حدد أين أنت الآن في حياتك الجامعية، وكن أميناً وصادقاً مع نفسك في ذلك. ثم حدد ما الذي تريده في حياتك، أي حدد هدفك أو أهدافك، وحدد الفترة الزمنية المتوقعة لتحقيق هذه الأهداف، وطريقة تحقيق ما تريد، والصعوبات التي ستواجهك، وكيف ستتحسن حياتك عند تحقيق الهدف. عندما تعرف أهدافك وتخطط لحياتك، لن تضيع دقيقة واحدة هباء، حتى لو كانت للاسترخاء والراحة والتسلية مع الأصدقاء.

6. يجب أن تحدد الصفات الإيجابية فيك: تجاهل العبارات والصفات والتسميات السلبية التي قد تسمعها عنك من زملاء أو بعض الأساتذة، بل حدد الأشياء الإيجابية التي تمتاز بها، وضعها في قائمة وقرأها كل يوم حتى يفكر بها عقلك ثم تظهر تدريجياً في سلوكك، وتفودك إلى النجاح في حياتك. بهذه الطريقة تعرف حقيقتك، وتقضي على الرسائل السلبية التي يقولها لك وعنك الآخرون.

7. يجب أن تخصص وقتاً تجلس فيه مع نفسك: بعد انتهاء دوامك الجامعي، اجلس مع نفسك يوماً في فترة سكون وتأمل، وفكر في يومك الجامعي، واجعل ذلك جزءاً من يومك، فالسكون يقوّي قدراتك ويجعلك أكثر إبداعاً وإنجازاً، ويساعدك في إيجاد الحلول لمشاكل الدراسة والعلاقات التي قد تواجهك في الجامعة .

ناقش النصائح السابقة مع زملائك، ثم أجب عن الأسئلة الآتية:

- هل طبقت أي من هذه النصائح في حياتك الجامعية؟
- هل كان التطبيق سهلاً؟ أم أن تطبيقها يأخذ وقتاً ويحتاج إلى تدريب؟

- هل شعرت بنتائج إذا كنت قد بدأت بتطبيق إحدى هذه النصائح؟

نشاط 4: بعد أن تقرأ هذه النصائح، ابحث عن المزيد من النصائح في هذا الرابط وسجلها جميعاً في دفترك، وفكر فيها وحاول أن تطبقها بالتدرج في حياتك الجامعية. لا تتردد ، ابدأ الآن.

<http://www.success.com/article/7-practical-tips-to-achieve-a-positive-mindset>

مراجع، وروابط الكترونية للحصول على المزيد من المعلومات:

1. الفقي، إبراهيم (2009) ، الوصايا العشر للتفكير الإيجابي، الراية للنشر والتوزيع: الجيزة.
2. الطيطي، محمد (2003)، العمليات العقلية للتفكير الإيجابي: مهارات وتطبيقات، النظم التربوية الحديثة: عمان.
3. ويليس، ليز وديزلي، جيني (2007) ، سيرينج بورد: كتاب عمل في التطوير الذاتي للمرأة، ترجمة شريفة الزهراني، الطبعة العربية الثانية، مطبعة هاوثرن: المملكة المتحدة.

4. http://www.successconsciousness.com/index_000009.htm

5. http://www.successconsciousness.com/index_00000a.htm

الأوراق النقاشية لجلالة الملك عبدالله الثاني وانعكاساتها على المواطنة الصالحة

عزيزي الطالب، سنستعرض معاً في الصفحات القادمة مقتضبات من الاوراق النقاشية التي طرحها جلالة الملك عبدالله الثاني، لنسلط الضوء من خلالها على الآثار الإيجابية التي تغرسها في المواطنة الصالحة او المواطنة الفاعلة كما اطلق عليها جلالته حفظه الله ورعاه.

سعى جلالة الملك عبد الله الثاني بن الحسين من خلال الأوراق النقاشية إلى تحفيز المواطنين للدخول في حوار بناء حول القضايا الكبرى التي تواجههم، من أجل تجذير وتطوير مجموعة من الممارسات التي تبرز الحاجة لها على امتداد رحلة الأردنيين نحو الديمقراطية، ضمن النظام الملكي الدستوري.

الورقة النقاشية السابعة: بناء قدراتنا البشرية وتطوير العملية التعليمية جوهر نهضة الأمة

"لا شيء يعدل التعليم في مسيرة بناء الدول، وتغيير وجه العالم، إلى الأجل والأفضل، ولا سيما في مرحلة باتت تتسابق فيها الأمم في اقتصاد المعرفة، واستثمار الطاقات البشرية. . . وليس أمامنا إلا أن نستثمر في هذه الثروة بكل قوة ومسؤولية، فلا استثمار يدر من العوائد كما يدر الاستثمار في التعليم.

على المؤسسات التعليمية أن تؤمن بما يتمتع به أبناء هذا الشعب وبناته من طاقات هائلة، وقدرات كبيرة، ومواهب متنوعة، وتسعى لاكتشاف هذه الطاقات، وتنمية تلك القدرات، وصقل تلك المواهب، وتحفيزها إلى أقصى حدودها، عبر أحدث الأساليب التعليمية التي تشجع على الفهم والتفكير، والفهم لا التلقين، وتجمع بين العلم والعمل، والنظرية والتطبيق، والتحليل والتخطيط، وتفتح آفاقاً رحبة أمام أبنائها، ليتفوقوا في كل مادة، وينبغوا في كل فن أو مهنة أو حرفة. . . ومن غير المقبول أيضاً، بل من الخطير، أن يتم الزج بالعملية التعليمية ومستقبل أبنائنا وبناتنا في أي مناكفات سياسية ومصالح ضيقة، غير أبهين بأهمية وضرورة استمرار التطوير والإصلاح وأثره العميق على أمتنا وحاضر الأجيال ومستقبلهم.

لا ترى في ذلك الماضي إلا مادة تبعث على الفخر والاعتداد، لا مادة لبث الفرقة والبغضاء، مادة للبحث والنظر والتحليل، لا مادة للتقليد والجمود والتكرار. . . فالتعليم في عصرنا الحديث، الذي يشهد تطوراً هائلاً في التكنولوجيا، لا يقتصر على القراءة والكتابة، بل يتجاوز ذلك في عصر الكمبيوتر والإنترنت إلى إتقان لغات عالمية أساسية، وامتلاك مهارات التواصل

كما أن تحقيق الإصلاح الشامل يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنهضة التعليمية مهما كانت الظروف والتحديات

كما لا يمكن أن يتحقق ذلك، إلا بمناهج دراسية تفتح أمام أبنائنا وبناتنا أبواب التفكير العميق والناقد؛ تشجعهم على طرح الأسئلة، وموازنة الآراء؛ تعلمهم أدب الاختلاف، وثقافة التنوع والحوار؛ تقرب منهم أساليب التعبير، وتنمي فيهم ملكة النظر والتدبر والتحليل، وكذلك بمعلمين يمتلكون القدرة والمهارات التي تمكنهم من إعداد أجيال الغد."

الورقة الرابعة: نحو تمكين ديمقراطي ومواطنة فاعلة

"فعندما أتحدث عن الحياة السياسية في هذا السياق، فإنني أعني السياسة بمفهومها الأوسع، أي العملية التي نناقش من خلالها القضايا التي تعني مجتمعنا، مستندين للاحترام المتبادل تعبيراً عن اختلافاتنا، والتي نصل من خلالها إلى حلول عملية عبر الحوار الهادف والبناء، وإلى قبول حلول وسط تمكننا من حل خلافاتنا، وتحقيق مصلحة المجتمع ككل. . .

وواجبنا كمواطنين لا ينتهي بمجرد القيام بعملية التصويت في أي انتخابات وطنية، بل يمتد ليشمل التزام كل مواطن بالمشاركة الفاعلة في الحياة المدنية والسياسية بشكل يومي، من خلال القيام، على سبيل المثال، بحملة ترويجية لقضية تهمنا، أو التطوع في نشاط مدني، أو الانضمام لحزب سياسي. . .

ومن الضرورة بمكان أن ننوّه إلى أن عدم الاحترام لا يكون في الاختلاف في وجهات النظر، وإنما في رفض الاستماع لوجهات النظر المختلفة. فالاختلاف في الرأي لا يفسد للود قضية. . .

وفي ذات الوقت، فلا بد من الإقرار بأننا كمجتمع بحاجة إلى آليات أفضل لترجمة الأفكار الريادية على أرض الواقع، وهذا في صلب أهداف البرنامج. إنني أتطلع أن يوفر البرنامج المساعدة لمن يحملون أفكاراً جديدةً تهدف لزيادة انخراط المواطنين في مجتمعاتهم، وسيتاح للأردنيين من شتى التوجهات الفكرية إطلاق وإدامة مبادرات تروّج للانخراط السياسي والاجتماعي السلمي الفاعل."

الورقة الخامسة: تعميق التحول الديمقراطي: الأهداف، والمنجزات، والأعراف السياسية

"ولا بد هنا أيضاً من التأكيد على ضرورة استمرار "ربيعنا الأردني" في تبني الممارسات الديمقراطية الأساسية التالية: احترام مبدأ الحوار وتبنيه في سبيل تجاوز الاختلافات، والتلازم بين حقوق المواطنين وواجباتهم، والشراكة في بذل التضحيات ونيل المكاسب، وتحويل الاختلافات إلى حلول توافقية، والمشاركة الفاعلة من قبل جميع المواطنين والمواطنات. . .

أما المواطنون فيقع عليهم مسؤولية المشاركة الفاعلة والبناءة في جميع مناحي الحياة السياسية. ويسعدني أن أرى المزيد من أبناء وبنات شعبنا يتبنون روح وفكر "المواطنة الفاعلة" على مستويات العمل المحلية والوطنية، وهو المفهوم الذي طرحته للنقاش العام خلال السنة الماضية. . .

وما أسعدني، في هذا السياق، هو أن أكثر من 1000 فكرة قد تم تقديمها خلال أول دورتين من نوافذ التمكين الشبابي التي يوفرها برنامج التمكين الديمقراطي، وهي مبادرة لتمكين الشباب تم إطلاقها في حزيران الماضي تحت مظلة صندوق الملك عبدالله الثاني للتنمية. ومن هذه الأفكار مبادرات بعض الشباب والشابات. . .

وعلى مؤسسات المجتمع المدني، ومن ضمنها الجامعات ومراكز الدراسات، إضافة إلى القطاع الخاص لعب دور أكبر في المساهمة في إنتاج أفكار وأبحاث تقدم حلولاً للتحديات التي تواجهها

المملكة. ولتيسير ذلك، فلا بد من استمرار الاستثمار في البحث العلمي ومؤسسات المجتمع المدني، وتوسيع حجم المبادرات الناجحة، وإتاحة أدوات إبداعية جديدة تشجع ممارسات الحوار والتطوع والمساءلة والشفافية والحق في الحصول على المعلومات".

الورقة السادسة: سيادة القانون أساس الدولة

"ولنتمكن من تعزيز معتننا ومواجهة التحديات بثقة وصلابة ونحقق النمو والازدهار، هناك موضوع رئيسي أطرحه في هذه الورقة النقاشية؛ وهو بالنسبة لي ما يميز الدول المتقدمة الناجحة في خدمة مواطنيها وحماية حقوقهم، وهو الأساس الحقيقي الذي تُبنى عليه الديمقراطيات والاقتصادات المزدهرة والمجتمعات المنتجة، وهو الضامن للحقوق الفردية والعامة، والكفيل بتوفير الإطار الفاعل للإدارة العامة، والباقي لمجتمع آمن وعادل؛ إنه سيادة القانون المعبر الحقيقي عن حبنا لوطننا الذي نعتر به. إن إعلانات الولاء والتفاني للأردن تبقى مجردة ونظرية في غياب الاحترام المطلق للقوانين.

إن مسؤولية تطبيق وإنفاذ سيادة القانون بمساواة وعدالة ونزاهة تقع على عاتق الدولة. ولكن في الوقت نفسه، يتحمل كل مواطن مسؤولية ممارسة وترسيخ سيادة القانون في حياته اليومية. أقول هذا لأنني أعرف من التجربة أن كل فرد يقبل ويتبنى مبدأ سيادة القانون من الناحية النظرية، ولكن البعض يظنون أنهم الاستثناء الوحيد الذي يُعفى من تطبيق هذا المبدأ على أرض الواقع. بغض النظر عن المكانة أو الرتبة أو العائلة، فإن مبدأ سيادة القانون لا يمكن أن يمارس بانتقائية.

وكم يؤلمني ويغضبني أن أرى طفلة تموت في أحضان والدها في عرس أو احتفال تطلق فيه نيران الأسلحة، أو أم تودع ابنها دون أن تعلم أنه لن يعود بسبب سائق لم يحترم القانون، أو طالب متفوق فقد فرصته لعدم تطبيق سيادة القانون، أو مجرم ينعم بالحرية دون مساءلة، وغيرها من أمثلة تمسنا جميعاً وتمس حقوقنا وتفرق بيننا.

وعندما أرى اليوم الحالة المروعة والمحزنة للعديد من الدول في منطقتنا، أجد من الواضح أن غياب سيادة القانون والتطبيق العادل له كان عاملاً رئيسياً في الوصول إلى الحالة التي نشهدها.

وعندما ننظر إلى مجتمعاتنا العربية نجد أنها تتكون من منظومة معقدة من الانتماءات الدينية والمذهبية والعرقية والقبلية. ولهذا التنوع أن يكون مصدراً للازدهار الثقافي والاجتماعي والتعدد السياسي، ورافداً للاقتصاد، أو أن يكون شعلة للفتنة والعنصرية والنزاعات. إن ما يفصل بين هذين الواقعين هو وجود أو غياب سيادة القانون.

إن شعور أي مواطن في مجتمعنا بالخوف والظلم لأنه ينتمي إلى أقلية، يضعنا جميعاً أمام واقع يستند إلى أساس مهزوز. ومن هنا، فإن ضمان حقوق الأقلية يتطلب لضمان حقوق الأغلبية. كل مواطن لديه حقوق راسخة يجب أن تُصان؛ وسيادة القانون هي الضمان لهذه الحقوق والأداة المثلى لتعزيز العدالة الاجتماعية.

إن طموحي لبلدنا وشعبنا كبير لأن هذا ما تستحقونه. ولكي نحقق أهدافنا ونواصل بناءنا لوطننا فإن سيادة القانون هي الأساس الذي نرتكز إليه والجسر الذي يمكن أن ينقلنا إلى مستقبل أفضل. وأطلب من كل مواطن أن يعبر عن حبه لبلدنا العزيز من خلال احترامه لقوانينه، وأن يكون عهدنا بأن يكون مبدأ سيادة القانون الأساس في سلوكنا وتصرفاتنا."