ملف الإنجاز

**لمقرر الإسلام و بناء المجتمع ( سلم 102 )**

**اسم الطالبة : مناهل بنت عبد العزيز آل تويم**

**اشراف : د.أسماء الحميضي**

1

الفهرس

|  |  |
| --- | --- |
| **الصفحة** | **المحتوى** |
| **3** | **المقدمة** |
| **4** | **السيرة الذاتية** |
| **6** | **النشاطات المنهجية** |
| **7** | **خريطة حقوق الزوجين** |
| **8** | **خريطة المحرمات من النساء** |
| **9** | **خريطة أقسام الطلاق** |
| **10** | **النشاطات اللامنهجية** |
| **11** | **فواصل من قلمي** |
| **14** | **مُختارات - كن من مستمعاً بارعاَ** |
| **16** | **مُختارات - عفواً الشوربة باردة** |
| **19** | **قاعدة ثمانون عشرون 80/20 قانون باريتو مٌختارات-** |
| **22** | **الخاتمة** |

مقدمة ..\*

الحمد لله رب العالمين و الصلاة و السلام على النبي المصطفى محمد عليه و على آله أفضل الصلوات و أتم التسليم . من هذا الملف أسجل بذرةً أتمنى من الله العلي القدير أن تكتمل لأجني ثمارها في يومٍ قريبٍ بإذن الله تعالى . في هذا الملف حاولت قدر المستطاع أن أدرج شيئاً من النشاطات المنهجية و اللامنهجية سواء كانت بقلمي أو بأقلام غيري التي التي يمكن أن تعود فائدتها على ممن سيقرأ هذا الملف-بإذن الله - وكلي أمل بالله تعالى بأن يكون هذا العمل خيراً ينتفع به وأن يحقق الهدف الذي من أجله استحدث أسأل الله العلي القدير أن يبارك فيه و يسدد خطانا لما يحب و يرضى .

مناهل عبد العزيز آل تويم

3

السيرة الذاتية

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **مناهل عبدالعزيز بن ابراهيم آل تويم** |  | | |
|  | |
| **السيرة الذاتية** | |
| **الوظيفة المرغوبة**: | |
| **الأهداف**: 1- أن أكون مواطنة صالحة تخدم دينها و وطنها . 2- أن أرتقي بمفهوم العمل والإخلاص عند أدائه. 3- نقل معارفي وخبراتي التي اكتسبتها لأكبر عدد ممكن من الأجيال القادمة للاستفادة منها على الوجه المطلوب . 4- توسيع معارفي بخصوص مجال تخصصي وذلك بالعمل على استغلال الفرص المتاحة . | |
|  |  |
| **البيانات الشخصية** | |
| الجنس : | أنثى |
| الحالة الاجتماعية : | عازب |
| الجنسية : | السعودية |
| العنوان : |  |
| تاريخ الميلاد : | 10/10/1991 |
| اللغات : | العربية،الإنجليزية |
|  |  |
|  |  |
| **الخبرات العملية** | |
| مقر العمل الحالي : | جامعة الملك سعود |
| المسمى الوظيفي : | طالبة |
|  | 4 |
| تابع السيرة الذاتية : |  |
| **المهارات** | |
| سرعة الطباعة  (العربية): | 167 |
| سرعة الطباعة  (English): | 89 |
| المستوى في اللغة الإنجليزية (قراءة) : | ممتاز |
| المستوى في اللغة الإنجليزية  (كتابة): | جيد جداً |
| المستوى في اللغة الإنجليزية  (تحدث): | ممتاز |
| : |  |
| رابط السيرة الذاتية للتواصل | |
| http://cv.ksu.edu.sa/430202596-ar | |
|  |  |

5

النشاطات المنهجية

6

خريطة لحقوق الزوجين

**مادية**

**غير  
مادية**

**حقوق الزوجة**

**حقوق الزوج**

**حقوق مشتركة**

**حقوق الزوجين**

7

خريطة للمحرمات من النساء

**بالمصاهرة**

**بالرضاع**

**بالنسب**

**النساء اللاتي يحرم على الرجل نكاحهنّ**

8

خريطة لأقسام الطلاق

**العدد**

**بينونة كبرى**

**بينونة صغرى**

**الصيغة**

**المشروعية**

**الالفاظ**

**بقاء الزوجية وعدمها**

**أقسام الطلاق من حيث**

9

النشاطات اللامنهجية

10

**’ فواصل من قلمي ..**

**’ في كل مرةٍ أصاب فيها بالخيبة أو بنوبةٍ من الشعور بالفشل ..**

**أسأل نفسي : أين أنا و ماذا كنت ؟**

**أجدني في أحيانٍ كثيرة ألقي باللوم بكلِ مكان حتى نفسي لا تسلم !**

**كأنني أدور في دائرة فارغة لا نهائية ..**

**لكن حينما أتذكر أمجادي السابقة تنتابني الرغبة لأستعيدها لأن لها لذة لا أحد يستشعرها مهما قالوا أنهم يعرفون لذتها !**

**لذلك ذات يوم و سيجيء يوم أذكر أحدهم بما ذكرنيه أحدهم بكلمات لامست جنبات قلبي و في الطريق عقلي :**

**لا تهدم أمجادك !**

**ثلاث كلمات قادرة على اختزال مئات الأحاديث و الحكايات ، يعيها جيداً من عاش نشوة استحقاق و تحقيق الأمجاد .**

**تعثري مرة ومرات لا يعني أنني لست قادر على النهوض من جديد !**

**كل عثرة كانت تغير فيّ شيء تذكرني بشيء و تفتح بصيرتي على أشياء ..**

**لست وحدي وحتى و إن تسرب الظن أني وحدي فلست بوحدي !**

11

**فالله معي .. ينير لي دربي و كل ما يحدث لي من عثرات هي لحكمةٍ لا أعلمها هو يعلمها !**

**صحيح الشعور بالاختلاف عن الغير مؤلم موجع لكنه أمر لا ندرك نوافعه أبداً !**

**لذلك ثقتي بربي بأنه سيمنحني خيراً .. ومواعظ تغنيني عن كل الأشياء ..**

**ربي وفقني و يسر لي أمري و أفتح عليّ و أنفع بي و بعلمي و أهدني و أعف عني وقارىء هذه الكلمات ..اللهم آمين**

**’ أهي لعبة نتقاذفها يمنةً ً و يسرى ؟**

**أم هي قصة خيالية أبطالها نحن ؟**

**أم أنها حكمة نتوارثها من جيل إلى جيل ؟**

**أم أنها جرح موصدٌ بإحكام لكيلا يبرأ ؟**

**أم هي حلم ندعي أننا نره و ننسج أحداثه و تفاسيره عند كل موضع نضع فيه رؤوسنا على الوسائد ؟**

**أم الأخيرة قبل الأخريات الباقيات بعد النهاية .. ما هي الحياة ؟ و ما هي قيمتها ؟ هل غاب عنا أننا فيها بناؤون نبني لشيء أسمى و أعلى ..**

**ربي أكرمنا بجنانك و القرب منكِ ..**

12

**ما بالنا نتنازل عن أحلامنا هكذا؟! ’**

**ألم تكن هي لنا ضياً ..ما بالنا إذاً ؟!**

**أن تتنازل عن حلمٍ لك وتدعي أن الظروف من حولك قاهرة ..**

**لا تكتفي أنت عند هذا الحد بل تصل لحد أن تجعل فيه نفسك يائسة بائسة كسولة!**

**تجعل بصيرتك ضيقة .. وأملك كثقب أسود في بونٍ شاسع السواد !**

**لا تتنازل عن أحلامك .. أبداً !**

**و لا تسق المصوغات لذلك ..**

**لأننا وعدنا أن نحفظ هذه الأحلام ..**

**فتحقيق بعضاً منها ليس بالشيء المستحيل بإذن الله ..**

**لا تتنازل .. أبداً !**

**الرغبة بتحقيق حُلمٍ ما .. ’**

**و الشعور بالفشل في وقتٍ ما ..**

**هو بذاته ما قد يقضي على الحُلم و يجعله حديث نفس !**

**لذلك تشبثوا بأحلامكم و ثقوا قبل ذلك بربكم فهو وحده قادر على تحقيق أحلامكم حتى و إن كنتم تظنون أنها صعبة للغاية أو لنقول مستحيلة!**

13

**\*مُختارات ..**

**كن مستمعاً بارعاً\***

**لا تقتصر براعة الحديث على أسلوب الكلام وجودة محتواه.. بل إن حسن الإصغاء يُعد فناً من فنون الحوار، وكم تحدث أناس وهم لا يريدون الذي يحاورهم، بل يريدون الذي يُصغي إليهم كي يبوحوا بما في صدورهم.!**

**وبراعة الاستماع تكون بـ: الأذن، وطَرْف العين، وحضور القلب، وإشراقة الوجه، وعدم الانشغال بتحضير الرد، متحفزاً متوثباً منتظراً تمام حديث صاحبك..!**

**وتذكر أنك لن تستطيع أن تفهم حقيقة مراد محاورك ما لم تكن راغباً بجدية في الإنصات إلى حديثه.. كما أن معرفتك بحديث المتكلم لا تغنيك عن الاستماع.. وقد روت كتب السيرة أن شاباً قام فتكلم في مجلس عطاء بن أبي رباح؛ فأنصت له كأنه يسمع حديثه لأول مرة، فلما انتهى الشاب وانصرف تعجب الحاضرون من عطاء، فقال: والله إني لأعلم الذي قاله قبل أن يولد..!**

**من لي بإنسان إذا خاصمته \*\*\* وجَهِلت كان الحِــــلم رد جـــــوابه**

**وتراه يُصغي للحديث بسمعه \*\*\* وبقلبــــــه ولعلـــــــــــه أدرى بـــه**

14

**والإصغاء الجيد أبلغ ما يكون أثره في المقابلة الأولى، وفي اللقاءات العابرة؛ للأثر الطيب لمثل هذه اللقاءات في النفوس؛ ولأن الحوار فيها يكون عاماً لا يستدعي مداخلة في أكثر الأحيان، وفيها يتشكل انطباع كل فرد عن الآخر.. وكم أثنى الناس على حسن حوار فلان مع أنه يطيل الصمت..!**

**قال بعض الحكماء: (صمتك حتى تُستنطَق، أجمل من نُطقك حتى تسكت).يقول دايل كارنيجي: إن أشد الناس جفافاً في الطبع، وغلظة في القول، لا يملك إلا أن يلين، وأن يتأثر إزاء مستمع صبور، عطوف، يلوذ بالصمت إذا أخذ محدثه الغضب..!**

**قال أحد حكماء العرب: إذا جالستَ العلماء فأنصت لهم.. وإذا جالست الجُهَّال فأنصت لهم أيضاً؛ فإن في إنصاتك للعلماء زيادة في العلم، وفي إنصاتك للجُهَّال زيادة في الحلم..ونقل ابن عبد ربه في( العقد الفريد)عن بعض الحكماء قوله لابنه: (يا بني.. تعلَّم حسن الاستماع كما تتعلم حسن الحديث، وليعلم الناس أنك أحرص على أن تسمع منك على أن تقول).**

**ويخطئ بعض الناس بالمبالغة في الإنصات لدرجة عدم الكلام مستشهدين بالحكمة الدارجة (إذا كان الكلام من فضة فالسكوت من ذهب).**

**فلهؤلاء أقول: لولا الكلام لما عرفنا هذه المقولة!**

**ولذا ما أدق فهم الجاحظ حين قال: (ليس الصمت كله أفضل من الكلام كله، ولا الكلام كله أفضل من السكوت كله، بل قد علمنا أن عامة الصمت أفضل من عامة الكلام).**

**وليس الخجل من الحديث أمراً محموداً، فقد يكون ذلك الساكت ممن تنقصهم مهارة الحديث أو به علةنفسية كالرُهاب الاجتماعي، أو اضطراب في شخصيته يجعله يتجنب الحديث مع الآخرين.**

**أ.د طارق الحبيب ..\***

15

**عفواً الشوربة باردة\***

**صادف في إحدى الدورات ( ذات الرسوم المرتفعة جداً ) التي حضرتها أن أجلسني المنظمون في طرف القاعة الغاصة بالمتدربين، وقد كان موقعاً في غاية السوء حيث بالكاد كنت أرى المدرب، وفوق هذا كنت في مواجهة تيار هوائي بارد وعنيف، وبعد لحظات من جلوسي أحسست بثقل في رأسي وألم في أطرافي والمشكلة أننا لازلنا في بداية الدورة التي ستمتد لأكثر من خمس ساعات ..الجميع متحفز ومتفاعل مع المدرب المشهور إلا الفقير لعفو ربه فهو في كبد لا يعلمه إلا الله   
والمصيبة أنني كنت أوزع الابتسامات على من يجاورني ولسان حالي يقول :**

**لا تحسبوني أرقصُ بينكم طرباً ... فالطيرُ يرقصُ مذبوحاً من الألمِ   
هل أتصبرُ وأُجاهد وأكتم ما بداخلي وأنهي اليوم على أي حال ؟!أم انسحب بهدوء وأسأل الله العوض في الرسوم التي دفعتها وهذا خير لي من أنفلونزا مؤكدة وفائدة معدومة ومتاعب لا تطاق!؟**

**غادرت القاعة وجلست في صالة الانتظار باحثاً عن مخرج لهذه المعضلةتحدثت مع المنظمين فلم يتفاعلوا مع معاناتي ثم اهتديت لرأي آخر وجدت فيه المخرج الصحيح والحل الأنسب و إليكم تفاصيله: عدت إلى القاعة ووقفت عند مقعدي ورفعت يدي طالباً التحدث ولم يستحب لي .. أبقيت يدي مرفوعة لدقائق حتى أذن لي المدرب بالحديث وبعد الترحيب بالمدرب والحضور، تحدثت بكل صراحة عن معاناتي التي أعيشها وعن استحالة بقائي في هذا الموقع التعيس! وسألت المدرب ( بوضوح ) أن يساعدني!  
عمّ ذهول في القاعة وصمت رهيب وأصبحت محط أنظار الحضور بأسرهم! وبعدما انتهيت من كلمتي، تحدث المدرب وشكرني على صراحتي وجعل من تلك المداخلة بوابة لموضوع تحدث عنه لاحقاً ثم طلب من المنظمين إيجاد حل فوري لي، وبالفعل هبوا مسرعين وأجلسوني في مكان ما كنت أحلم به! ومن هذا الموقف تعلمت درساً أعدّه من أعظم الدروس في حياتي ألا وهو أنني اختار في الحياة الأسلوب الذي يناسبني وأن أعبر مشاعري برفض أي وضع خاطئ يُفرض عليّ ..الكثيرُ منا للأسف تراه يقنع بما يفرض عليه، راضياً بالأساليب التي لا يفضلها, صامتاً تجاه التصرفات التي تزعجه والكلمات التي تجرحه، يعتقد أن الآخرين أحق منه بالسعادة في هذه الحياة، وأولى منه براحة البال، بل ويرى كل مطالبه حقيرة تافهة لا تستحق أن يلتفت إليها ولا تستحق منه بذل صغير الجهد من أجلها .. وإليكم بعض تلك المواقف الحياتية المتكررة التي تمر علينا جميعاً:   
1 - تذهب لأحد المطاعم الفخمة ويقدم إليك الطعام بارداً فلا تجرؤ على الاعتراض، وقد تقدم إليك الفاتورة وقد شككت في صحتها ولكنك تجبن عن مراجعتها خوفاً من خدش (بريستيجك)!   
2 - يتقدم عليك أحدهم في إحدى الطوابير وتكتفي بحديث داخلي مفاده ( فعلاً شخص ما عنده ذوق ).   
3 - تطلب منك الطبيبة في إحدى المستشفيات الخاصة عشرات التحاليل والأشعات والتي لا تشكين أنها مبالغ فيها ومع هذا تستكينين وتمسكين بالأوراق ميممة نحو المختبر معزية نفسك بقولك ( هي طبية وأعلم مني ) ... وغيرها من المواقف المشابهة.**

16

**أخي الحبيب أختي الكريمة ،،**

**لا تسلِّم نفسك للآخرين ولا تقدم سعادتك ( قرباناً)لأمزجتهم الرديئة وسلوكياتهم السيئة، اعترض بعد أن تتأكد من أن لك حقاً, وتحدّث بلطف وابتسامة وإياك والحدّة والعنف .. طالب بحقك وعبِّر عن مشاعرك بقوة و( توقّع أكيد) بالاستجابة لمطالبك ..تحدّث بثبات ووضوح .. انظر إلى من تخاطب واجعل عينيك في عينيه دون أن تحد النظر إليه ..سل بإصرار وطول نفس حتى يستجاب لك، وتأكد أنك حال اتصفت بتلك الصفات ستنقل للآخرين ( شعوراً ) بأن مطالبك في محلها وأن اعتراضك مشروع وأن كلمة (لا) منهم لن تثنيك عن مطالبك ولن تجعلك تهرب من المواجهة وتركض نحو الباب بل تؤكد للآخر أنك مازلت تنتظر إجابة ورداً على مطالبك (المنطقية المستحقة) وتقنعه بأن لا يضيع وقته بالمماطلة وأن يتحمل مسؤولية رفضه غير المبرر لطلبك ... إضافة إلى أنك ستكتسب شخصية مرموقة تحظى بتقدير واحترام الجميع .. ما رأيك أن تبدأ من اليوم! جرِّب ولن تندم.   
ومضة قلم   
تذكّر أنك لست صدفة ولست مجرّد عنصر من منتج ولست ناتجاً من خط تجميع، بل قد خلقك الله متميزاً فثق دوماً أنك تستحق أن تعيش الحياة التي تريدها.**

17

**د.خالد المنيف..\***

18

قاعدة ثمانون عشرون 80/**20 قانون باريتو\***

**يقول المبدأ أن 80% من النتائج سببها 20% من الأسباب.ويعرف هذا المبدأ أيضا بقاعدة 80 /20وسمي هذا المبدأ على اسم عالم الإقتصاد الإيطالي باريتو الذي لاحظ أن 80% من الأملاك في إيطاليا، مملوكة ل 20% من السكان. ولهذا المبدأ تطبيقات عديدة في كافة المجالات، وفيما يلي بعض الأمثلة لهذه التطبيقات:**

**في الشركات: هل لا حظت أن 80 % من العمل يقوم به 20 % من الموظفين الجادين بينما يقوم البقية بأداء 20 % من العمل.  
في التجارة: ويلاحظ كثير من التجار أن 80 % من المبيعات تأتي من 20 % من المنتجات وأن 20 % من العملاء يشكلون 80 % من دخل الشركة.  
في الحياة العامة: 80 %من حالات الطلاق تصدر من 20? من الرجال20%من اعضاء المنتدى لهم 80%من اجمالي المشاركات في المنتدى 20 %من وكلاء السيارات ... يوزعون 80% من اجمالي السيارات المباعة.  
في المنزل: 80 % من المقتنيات لا تستخدم إلا للديكور والحفظ ولا يستعمل منها سوى 20% فقط .نستخدم ربما مساحة لا تزيد عن 20 % من مساحة المنزل في 80 % من أوقاتنا نستخدم 20 % من أدوات المطبخ في 80 % من الاحتياجات وقد ينطبق نفس الشيء على الملابس !!!  
في المكتب: أنت تستخدم % 20من الأوراق والملفات التي يكتظبها مكتبك في80 %من الحالات بينما لا تستخدم  80من الأوراق والملفات المتبقية إلا بمعدل 20 %**

**في الشارع: نسبة من يرتكبون 80 % من المخالفات المرورية قد لا تزيدعن 20 % بينما الـ 80 % الآخرون قد لا تتجاوز نسبة مخالفاتهم 20 % .ونسبة الشوارع المزدحمة بـ 80 % من حركة المرور قد لا تتعدى 20 % من الشوارع وقد تجد أن 80 % من سكان المدينة يتركزون في 20 % من مساحتها الكلية( المناطق المكتظة بالسكان، طوابق متعددة )**

19

**في العالم : يتحكم 20 % من الناس بـ 80 % من الموارد المتاحة عالميا ولا يتبقى للـ 80 % الآخرون إلا 20 % من الموارد بل ربما أقل!!  
في الصناعة: 20%من المصانع تنتج 80 % من احتياجات المستهلكين و 20 % من المواد الخام تشكل 80 % من المنتجات النهائية .. !!!  
توضيح للرقمين 80 و 20 :الرقمان 20 و 80 هما رقمان افتراضيان والنسبة 20/80 لا تعني بالضرورة أن تحقيق80% بالضبط من الأهداف يستدعي بالضبط فقط 20% من الوسائل.بل إن المقصود هو أنه في التطبيق الواقعي الإداري تقترب النسبة الحقيقية من 20/80 .فقد تكون 30/70 بمعنى أن 30% من الوسائل الفعالة تحقق 70% من الأهداف أو قد تكون 25/75 , وقد تكون غير ذلك وكذلك لا يشترط  أن يكون مجموع الرقمين يساوي 100 ،بل يمكن للنسبة أن تكون مثلاً40/90 وهو ما يعني أن 40% من الوسائل تحقق 90% من الأهداف وهكذا ..والآن كيف تستفيد من مبدأ باريتو؟**

**1- في علم الإدارة:**

**العالم يزداد تعقيدا وتزداد صعوبة إدارة الأحداث وتوجيهها مع ازدياد  تدفق المعلومات والأرقام والاحصائيات، وتبرز هنا قاعدة 20/80 لتقدم لك الحل. ركز 80 % من جهودك على 20 % من الأهداف واترك لباقي الأهداف أي80 %، 20 % فقط من الجهد وستحقق وفقا لهذه القاعدة أكثر من 80 % من النتائج المرجوة.  
2- في الحياة التعليمية:   
20 % من المواد الدراسية ربما تشكل 80 % مما ستحتاجه في حياتك العملية لا حقا.20 % من محتويات الكتاب سيأتي منها 80 % من أسئلة الاختبار20 % من المحاضرة ستشكل 80 % من العناصر المهمة جدا.  
3- في العلاقات الشخصية :**

**لاشك أنك تتعرف يومياً على أنماط مختلفة من الناس بل وتربطك بكثيرين علاقات كثيرة وقد تكون علاقاتنا إيجابية وقد تكون سلبية فأنت بحاجة إذن إلى تحديد أقل عدد من هؤلاء للوصول إلى أكبر نتيجة من قوة العلاقات .**

20

**فعليك اتباع التالي :**

**1- انتقاء أفضل الشخصيات التي تتوافق مع أهدافك ومنهاجك في الحياة ولتكن 20% ممن تعرف و التركيز معهم في العلاقة الشخصية  والتقرب إليهم وتوطيد الصلات معهم بدرجة كبيرة ولتكن 80%  
2- بالنسبة للشخصيات الأقل أهمية فيمكن أن تتعامل معها باهتمام أقل 20% من الاهتمام مثلاً .  
- تــذكــر دائــمــا:**

**أنه بنفس هذه الطريقة يمكنك تطبيق هذه القاعدة**

**في نواحي مختلفة من حياتك.فكم من الجهد ستوفر؟ وكم من الموارد ستوفر؟**

**وكم من المنافع ستجني وهو الأهم؟**

**مركز مهارتي التعليمي - مدونة محمد الطيارة  ..\***

**موقع المركز غني بالمعلومات الجيدة و اختبارات الشخصية:-**

**http://www.maharty.com/Edu/educenter.aspx**

21

**\***خاتمة ..

**أن تصل للنهاية هو أمر حتمي لا مفر منه لكن أن تصل للنهاية و قد حققت مبتغاك هو النهاية الحقيقية! فالحمد لله و الشكر له تبارك و تعالى أولاً و أخيراً . كلي أمل بنهاية هذا الملف أن أكون قد و صلت للنهاية الحقيقية و أن يكون هذا العمل عملاً نافعاً مُرضياً لربي تبارك و تعالى فما أجمل أن يقدم المرء على عمل ومبتغاه هو نيل رضى الله تبارك و تعالى ..**

**في النهايات غالباً ما تضيع من الحروف و كأنها تأبى النهايات ! لكن النهاية ها هي تطل عليّ من هذا العمل كما أسلفت سابقاً لكن قبل أن أن أكتب آخر حرف في هذا الملف بودي لو أقدم شكري لأستاذتي الفاضلة د.أسماء الحميضي على ما بذلته من جهد و أتمنى أن يحوز هذا العمل المتواضع على إعجابكِ و أسأل الله أن يوفقكِ لما يحب و يرضى ..**

**الحمد لله رب العالمين و صلى الله و سلم على سيدنا محمد عليه و على آله أفضل الصلوات و التسليم ..**

**طالبتكِ ..**

**مناهل بنت عبد العزيز آل تويم**

22