



HABITES OF MIND عادات العقل

Dr.Lana Mbaideen

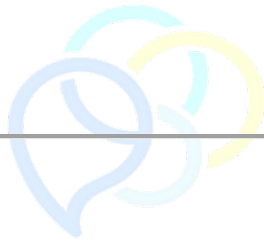
WWW.RETHINKERS.ME 00962796209535

دليل المشاركين في ورشة ممارس عادات العقل 2025

إعداد: د. لانا المبيضين Rethinkers –

مقدمة

في عالم يتطلب مهارات تفكير مرنة، وطولاً إبداعية، ومشاعر متزنة، تظهر عادات العقل كأداة قوية تساعد الطلبة والمعلمين على مواجهة الحياة بتفكير واع وسلوك ذكي. هذا الدليل يرافقك في رحلتك لتصبح "ممارساً محترفاً لعادات العقل"، من خلال أدوات عملية، وتأملات ذاتية، واستراتيجيات صافية.



Rethinkers
Brains ready for tomorrow

المحاور الرئيسية

أولاً: ما هي عادات العقل؟

"هي القدرة على التصرف بطريقة ذكية في الوقت المناسب، باستخدام نمط التفكير الأنسب والأكفاً لحل مشكلة أو التعامل مع موقف جديد" – كوستا وكاليك

عادات العقل ليست مهارة واحدة، بل هي مجموعة مركبة من:

- التوجهات العقلية
- المهارات المكتسبة

• الخبرات السابقة

• الميول والنية

ثانيًا: المرجعية العلمية

• مستندة إلى أبحاث Art Costa & Bena Kallick

• معتمدة ضمن مدارس التفكير في بريطانيا وأمريكا وأستراليا

• مدعومة بالممارسة المتعمدة (Deliberate Practice)



Rethinkers
Brains ready for tomorrow

🧠 التفكير والمشاعر... من أين نبدأ؟

• هل التفكير يسبق الشعور؟ أم العكس؟

• كيف نوازن بين الذكاء العقلي والوجداني؟

• ما الذي يحرك سلوكياتنا؟ الهروب، المواجهة، أم إيجاد البدائل؟

تمرين: خريطة الوعي الذاتي

• ما هدفي القادم؟

• أول خطوة سأقوم بها؟

• أفضل صفاتي العقلية والعاطفية؟

- عادة أود تعديلها أو استبدالها؟

🌀 العادات السبع للناس الأكثر فعالية (ستيفن كوفي) وعلاقتها بالتعليم

1. كن مبادراً Be Proactive –

✓ أنا مسؤول عن أفعالي

✓ لا ألوم الآخرين

✓ أبدأ بالفعل دون انتظار

2. ابدأ والنهاية في ذهنك Begin with the End in Mind –

✓ أضع أهدافي

✓ أخطط لمستقبلي

✓ لدي بوصلة داخلية

3. ضع الأهم أولاً Put First Things First –

✓ أرتب أولوياتي

✓ أنظم وقتي

✓ أقول لا للمشتتات

4. فكر بطريقة Win-Win – Think Win-Win

✓ أبحث عن حلول يربح فيها الجميع

✓ أحترم حاجات الآخرين



Rethinkers
Brains ready for tomorrow

5. اسغ أولاً أن تفهم Seek First to Understand –

✓ أستمع بعيني وعقلي وقلبي

✓ لا أقاطع

✓ أعبر عن أفكاري بوضوح

6. التكامل Synergize –

✓ أعمل بانسجام مع الآخرين

✓ أحتفل بالاختلاف

✓ أتعلم من زملائي



Rethinkers
Brains ready for tomorrow

7. اشحذ المنشار Sharpen the Saw –

✓ أعتني بجسدي وعقلي ومشاعري

✓ أخصص وقتاً لاستعادة طاقتي

👉 كيف ندمج عادات العقل في الصف؟

- 5 دقائق يوميًا نبدأ بها الصف بنقاش حول عادة معينة
- ربط العادات بمحتوى الدروس والقصص الصفية
- ركن "عاداتي" داخل الفصل
- بطاقات تقييم أسبوعية: "ما العادة التي استخدمتها هذا الأسبوع؟"

- أنشطة منزلية مع الأهل مرتبطة بعبادات العقل
- ألعاب، فيديوهات، لعب أدوار، أوراق عمل تفاعلية

✿ أنشطة تطبيقية داخل الورشة

- ورشة كتابة هدف شخصي وتحديد عادة تحتاج للتعديل
- نشاط: رتب أولوياتك بعد الفوز بـ\$50,000
- لعبة جماعية لتطبيق التفكير بطريقة "Win-Win"



Rethinkers
Brains ready for tomorrow

- تمرين "عجلة الحياة" لمراجعة الجوانب الشخصية

[رابط عجلة الحياة التفاعلية](#)



امثلة وتطبيقات صفية مبنية على العادات السبع لستيفن كوفي

هذا القسم مُصمم ليُدرج مباشرة في دليل ورشة ممارس عادات العقل عند الجزء الخاص بـ "أمثلة وتطبيقات". اخترت لك أربعة دروس من مواد دراسية مختلفة عبر ثلاث مراحل تعليمية (روضة، أساسي، ثانوي) تُظهر عمليًا كيف يمكن ربط أنشطة الصف مع العادات السبع. يمكنك استخدامها كما هي أو تعديلها لتناسب جمهورك.

تذكير سريع بالعادات السبع (لغة صفية موجزة)

#	العادة	عبارة صفية قصيرة	سلوكيات صفية بسيطة
1	كن مبادرًا	أنا أختار أفعالي	أبدأ المهمة دون أن يُطلب مني
2	ابدأ والنهية في ذهنك	أعرف هدفي	أحدد ما سأُنجزه قبل أن أبدأ
3	ضع الأهم أولًا	أنظم وقتي	أُكمل الأهم قبل اللعب
4	فكر ربح-ربح	كلنا نكسب	أبحث عن حل يناسبني ويناسب زميلي
5	اسمع أولًا أن تفهم	أستمع بقلب وعقل	أسمع قبل أن أتكلم
6	التعاون/التأزر	معًا نبدع أكثر	نعمل كفريق ونستفيد من اختلافنا
7	اشحذ المنشار	أعتني بنفسني	أجدد طاقتي: جسدي، عقلي، مشاعري

نصيحة تدريبية: أثناء الأنشطة، لَوْنِي مِلصَقًا صَغِيرًا أو بَطَاقَة تَحْمِل رَقْم/أَيَقُونَة العَادَة، وَاِرْفَعِيهَا كَلَمَا ظَهَرَ سَلُوك مَرْتَبَط بِهَا.

مرحلة الروضة (KG) 🧡

المادة: علوم – درس "النبات ينمو"

✓ العادات المدمجة 1: كن مبادرًا ▪ 7 اشحذ المنشار ▪ (يمكن دعم 3 ضع الأهم أولًا عند

تذكير الأطفال بسقي النبات قبل اللعب)

✓ هدف الدرس

✓ يتعرف الأطفال إلى احتياجات النبات الأساسية (ماء، ضوء، تربة) ويمارسون المسؤولية

الجماعية في العناية بنبته الصف.

✓ مدخل قصصي قصير (5 دقائق)

✓ اقرأ قصة دمية صغيرة ("بذرة لولو") تحتاج من يساعدها لتنمو. اسأل: "من يبدأ

بمساعدها؟" ربط بكن مبادرًا).

✓ النشاط الرئيسي: "حديقة صفنا"

✓ يزرع كل طفل/مجموعة بذرة في كوب شفاف.

✓ يضع الأطفال بطاقات بأسمائهم.

✓ جدول متابعة يومي بسيط: ماء؟ ضوء؟ نمو؟ X / ✓

✓ عيّن "مساعد اليوم" لسقي النباتات (مسؤولية = مبادرة).

ربط بالعادات

كن مبادرًا: من يتذكر سقي النبات دون تذكير؟

ضع الأهم أولًا: قبل اللعب، نفحص ركن النباتات.

اشحذ المنشار: نعتي بالكائنات الحية كما نعتي بأنفسنا.

تأمل ختامي (دائرة صف)

أسئلة مصورة (بطاقات وجوه):

ماذا يحدث لو نسينا الماء؟

كيف شعرت عندما ساعدت نبتتك؟

ماذا ستبادر أن تفعل في البيت؟

منتجات قابلة للتوثيق

صور أسبوعية للنمو

شارة "مزارع مبادر"

بطاقة ألوان: أخضر = اهتممت بنبتتي اليوم

المرحلة الأساسية - الصف الثالث 🧑

➤ المادة: رياضيات - درس "قياس الأطوال"

- العادات المدمجة 2: ابدأ والنهاية في ذهنك ▪ 3 ضع الأهم أولاً ▪ 5 افهم أولاً (ضمن عمل الفرق)
- هدف الدرس
- قياس أطوال أجسام صافية بدقة بالسنتيمتر/المتر، ووضع خطة لخطوات القياس قبل التنفيذ.
- تمهيد (لوح تفاعلي)
- اعرضي صورة جسر مكسور لأن المهندس لم يقس بدقة. اسألي: ما الهدف؟ (أن نعرف الطول الصحيح قبل البناء → البداية والنهاية في ذهننا).
- خطوات النشاط
- تحديد الهدف: ما الشيء الذي سنقيسه؟ ما الدقة المطلوبة؟ (عادة 2)
- خطة قبل العمل: أي أداة سنستخدم؟ شريط قياس؟ مسطرة؟ (عادة 3: ترتيب الخطوات)
- تقسيم المجموعات وقياس 5 أشياء صافية (باب، سبورة، طاولة، كتاب، بساط).
- تسجيل النتائج في جدول.
- مجموعة ثانية تتحقق من القياس (مراجعة وتحسين الدقة).

ربط بالعادات

- ابدأ والنهاية في ذهنك: نكتب هدف القياس أعلى الورقة.
- ضع الأهم أولاً: نتفق على خطوات القياس قبل لمس الأدوات.
- افهم أولاً: استمع لزميلك يشرح كيف قاس قبل أن تصح عليه.
- أسئلة تفكير

- ما الخطوة التي لو نسيناها سيؤدي ذلك إلى خطأ كبير؟
- لماذا اتفقت مجموعتان على قياس مختلف؟ ماذا يعني ذلك عن الدقة؟
- منتج صفّي
- "بطاقة مهندس منظم" تُمنح للمجموعة التي التزمت بالخطوات.

المرحلة المتوسطة / الإعدادية – الصف التاسع 🎓

- ❖ المادة: لغة عربية – درس "تحليل قصة قصيرة بنهاية مفتوحة"
- ❖ العادات المدمجة 5: اسع أولاً أن تفهم ▪ 4 فكر ربح-ربح ▪ 2 ابدأ والنهاية في ذهنك (عند التخطيط لكتابة نهاية)
- ❖ هدف الدرس
- ❖ تحليل شخصيات ودوافع القصة وفهمها قبل اقتراح نهايات بديلة متعاونة.
- ❖ مدخل قرائي
- ❖ اقرأ القصة دون النهاية. توقف عند الذروة. اطلب من الطلاب تحوير: ماذا تشعر الشخصية؟ ماذا تريد؟ (عادة 5: فهم قبل الرد).
- ❖ نشاط مجموعات: "نهاية نتفق عليها"
- ❖ كل طالب يكتب نهاية فردية سريعة (دقيقة 5).
- ❖ داخل المجموعة، يقرأ كل طالب نهايته دون مقاطعة. الآخرون يعيدون بصياغتهم ما سمعوه (استماع نشط = عادة 5).

❖ المجموعة تدمج أفضل الأفكار في نهاية مشتركة تحقق أكبر قدر من رضا الجميع (فكر ربح-ربح = عادة 4).

❖ تُعرض النهايات، ويصوّت الصف على أكثر نهاية اتساقًا مع القصة الأصلية.

ربط بالعادة

- اسع أولًا أن تفهم: أعد ما قاله زميلك قبل أن تعطي رأيك.
- فكر ربح-ربح: كيف نحتفظ بفكرة زميل + فكرتي ضمن نهاية واحدة؟
- ابدأ والنهاية في ذهنك: ما الرسالة التي نريد أن تصل في نهاية القصة؟
- أدوات داعمة
- بطاقات أدوار: قارئ - ملخص - كاتب - موفّق.
- تأمل شخصي
- ما الاختلاف بين النهاية التي أردتها وحدي والنهاية التي بيناها معًا؟ ماذا تعلمت عن الاستماع؟

🏠 المرحلة الثانوية - الصف الحادي عشر

- ❖ المادة: أحياء - درس "الخلية كنظام متكامل"
- ❖ العادات المدمجة 6: التعاون (التآزر) ▪ 2 ابدأ والنهاية في ذهنك ▪ 7 اشحذ المنشار (استدامة الأنظمة الحية)
- ❖ هدف الدرس
- ❖ فهم تكامل مكونات الخلية عبر محاكاة منظمة/شركة تعتمد على أدوار كل عضيّة.

❖ تمهيد (سؤال استفزازي)

❖ "لو أغلقت محطة الطاقة (الميتوكوندرية) في مدينة كاملة، ماذا سيحدث؟" اربط ذلك بالخلية.

❖ نشاط محاكاة: "شركة خلية المستقبل"

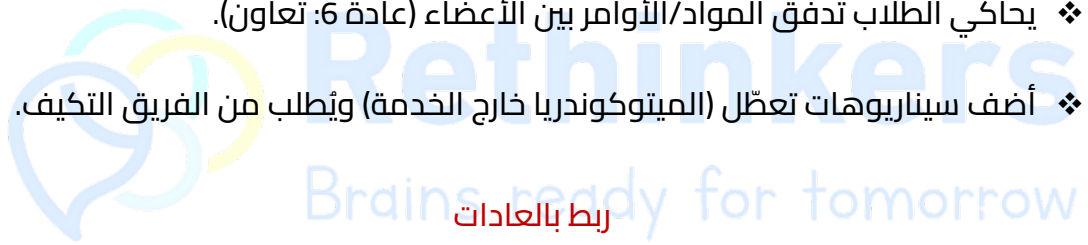
❖ تقسيم الطلاب إلى فرق، كل فريق يمثل خلية كاملة تعمل في "شركة تصنيع بروتين".

❖ توزيع أدوار (النواة=الإدارة، الريبوسومات=خط الإنتاج، جهاز جولجي=الشحن، الغشاء=الأمن والجمارك...).

❖ يضع الفريق هدف إنتاج (عادة 2: النهاية في ذهنك).

❖ يحاكي الطلاب تدفق المواد/الأوامر بين الأعضاء (عادة 6: تعاون).

❖ أضف سيناريوهات تعطل (الميتوكوندرية خارج الخدمة) ويطلب من الفريق التكيف.



التعاون: لا تستطيع أي عضيّة إنجاز عمل الخلية وحدها.

ابدأ والنهاية في ذهنك: ما المنتج النهائي (بروتين/إنزيم)؟ ما الخطوات؟

اشحذ المنشار: كيف تحافظ الخلية على توازنها لتستمر؟ (استتباب داخلي = تجديد).

تقييم ختامي سريع

استمارة 3 أسئلة:

أي دور لعبته؟

ماذا يحدث لو غاب دورك؟

مثال من حياتنا يشبه هذا التكامل؟

بطاقات جاهزة للمعلم (قابلة للقص والطباعة) 📄

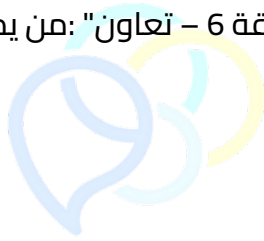
استخدمها خلال أي درس لتسليط الضوء على سلوك مرتبط بعادة معينة.

بطاقة 1 – كن مبادراً: من بدأ قبل التذكير؟ "بطاقة 2 – ابدأ والنهية في ذهنك": ما هدفنا قبل

أن نتحرك؟ "بطاقة 3 – ضع الأهم أولاً": ما الخطوة الأهم الآن؟ "بطاقة 4 – ربح-ربح": كيف

نجعل الجميع راضين؟ "بطاقة 5 – افهم أولاً": كرر ما قاله زميلك: "بطاقة 6 – تعاون": من يمكنه

دعمك؟ "بطاقة 7 – اشذ المنشار": كيف تستعيد طاقتك؟"



Rethinkers
Brains ready for tomorrow

نموذج توثيق تطبيق العادات في الدرس 📄

التاريخ	العادة	الصف	العادة/العادات	وصف النشاط	دليل الملاحظة	ملاحظات التحسين
2025--	علوم	KG	1,7	حديقة الصف	تذكر الأطفال بالسقي دون طلب	تخصيص أدوار إضافية
2025--	رياضيات	3	2,3	قياس الأطوال	حط قبل القياس	تحسين وقت المناقشة

اطبعي الجدول فارغاً واعمليه كسجل تطبيق طوال الفصل الدراسي.

أسئلة تأملية للمعلم بعد كل نشاط

أي عادة ظهرت طبيعيًا؟ وأيها احتاج دفعًا؟

ما اللغة التي استخدمها الطلاب عند وصف سلوكهم؟ هل ربطوا السلوك باسم العادة؟

كيف يمكنني إظهار العادة غدًا في مادة مختلفة؟

ختام ✨

دمج العادات السبع ليس إضافة زمنية فوق المنهج، بل طريقة لتلوين كل ما نقوم به بلغة مشتركة تربط السلوك بالقيم والتفكير. ابدئي بنشاط صغير، وسقي العادة، وكزري اللغة. خلال أسابيع ستلاحظين انتقال الطلبة من الاستجابة اللحظية إلى الاختيار الواعي.

تذكير للممارس

- عادات العقل لا تُعلّم بالتلقين، بل بالممارسة اليومية.
- هي ليست "وحدة دراسية" بل أسلوب حياة يُدمج في كل شيء.
- النجاح في نقل العادة يبدأ من *التدويع*: كن أنت أول من يمارسها.

المراجع والموارد الإضافية 📖

Costa, A., & Kallick, B. (2000). *Habits of Mind: A Developmental Series.* •

Covey, S. (1989). *The 7 Habits of Highly Effective People.* •

Rethinkers: www.rethinkers.me •



Rethinkers
Brains ready for tomorrow