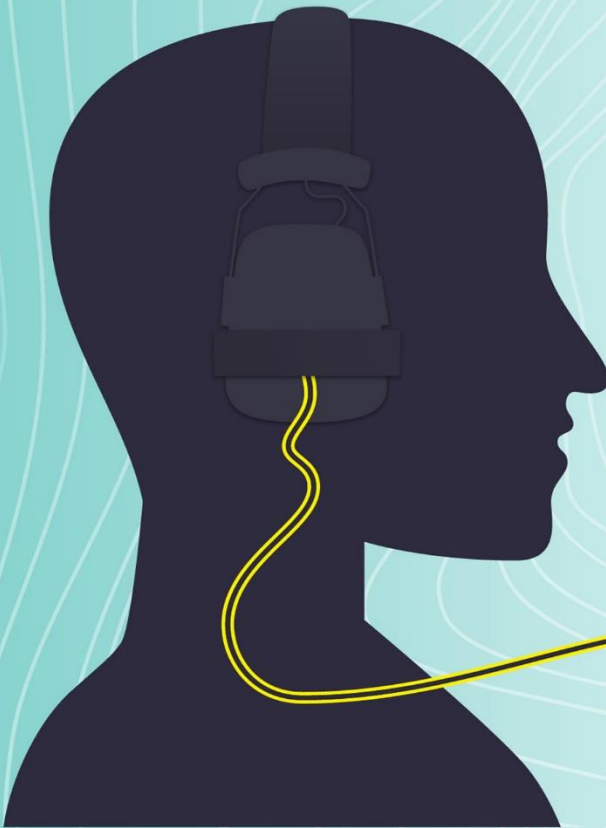


فن الإنصات

مفتاح النجاح لطلاب كلية الهندسة



إعداد

دكتورة: هبة البديوى

© ٢٠٢٥



فن الإنصات: مفتاح النجاح لطلاب كلية "الهندسة"

إعداد

د. هبة البديوي

© 2025





"وَإِذَا قُرِئَ الْقُرْآنُ فَاسْتَمِعُوا لَهُ وَأَنْصِتُوا
لَعَلَّكُمْ تُرْحَمُونَ"
الأعراف: ٢٠٤



قال رسول الله ﷺ :

**"من كان يؤمن بالله واليوم الآخر فليقل خيراً أو
ليصمت"**

رواه البخاري ومسلم



**"إذا أراد الله بعبدٍ خيراً، فتح له باباً من الإنصات
والصمت، وجعله مُقبلاً على عيوب نفسه، ومن
اشتغل بعيوب الناس نسي عيوب نفسه".**



فهرس المحتويات

٩	مقدمة الكتيب.....
١٠	الفصل الأول: لأول: لماذا الإنصات؟.....
١١	• مقدمة.....
١١	• أولاً: مفهوم الإنصات وأهميته.....
١١	• ثانياً: أثر الإنصات على الصحة النفسية.....
١١	• ثالثاً: كيف يؤثر الإنصات في الشخصية القيادية.....
١٢	• رابعاً: الإنصات كأداة لبناء الثقة في محيطك الجامعي.....
١٢	• نشاط تطبيقي.....
١٣	• خاتمة.....
١٤	الفصل الثاني: الفرق بين السماع والإنصات.....
١٥	• مقدمة.....
١٥	• أولاً: التعريف العلمي والنفسي للسمع والإنصات.....
١٥	• ثانياً: كيف يعمل كل منهما في الدماغ؟.....
١٦	• ثالثاً: جدول مقارنة.....
١٦	• رابعاً: أمثلة يومية من الحياة الجامعية.....
١٦	• خامساً: آثار ضعف الإنصات.....
١٧	• نشاط تطبيقي.....
١٨	• خاتمة.....
١٩	الفصل الثالث: رحلة طالب هندسة مع الإنصات (قصة ملهمة).....
٢٠	• مقدمة.....
٢٠	• أولاً: القصة: "أنا عبد الله... وهذه رحلتي مع الإنصات.....
٢١	• ثانياً: اقتباسات".....
٢٢	• نشاط تطبيقي.....
٢٢	• خاتمة.....
٢٣	الفصل الرابع: مهارات الإنصات الفعال.....



٢٤	مقدمة
٢٤	• أولاً: مهارات الإنصات الأساسية
٢٥	• ثانياً: تمارين لتنمية مهارات الإنصات
٢٥	• ثالثاً: أمثلة تفاعلية من الحياة الجماعية.....
٢٦	• رابعاً: عوائق الإنصات (مثل المقاطعة، المشتتات، التحيز) وكيف تتغلب عليها.....
٢٦	• خاتمة.....
٢٧	• نشاط تطبيقي.....
٢٨	 الفصل الخامس: الإنصات في الحياة الأكاديمية والهندسية.....
٢٩	مقدمة
٢٩	• أولاً: في المحاضرات: كيف تُنصت لتفهم لا لتحفظ.....
٣٠	• ثانياً: في المشاريع: أهمية الإنصات لأدوار الفريق.....
٣٠	• ثالثاً: في التدريب العملي والمقابلات: كيف تترك انطباعاً احترافياً.....
٣١	• رابعاً: الإنصات في بيئة العمل الهندسي: دراسات حالة ومواقف حقيقية.....
٣١	• خاتمة:
٣٢	• نشاط تطبيقي.....
٣٣	 الفصل السادس: كيف تطور مهارة الإنصات؟.....
٣٤	• مقدمة.....
٣٤	• أولاً: تقنيات عملية لبناء عادة الإنصات.....
٣٤	• ثانياً: تحديات تطبيقية أسبوعية.....
٣٥	• ثالثاً: أدوات رقمية تساعدك على التمرين.....
٣٥	• رابعاً: تدريبات مع الأصدقاء.....
٣٥	• خامساً: سجل تطورك الشخصي في الإنصات.....
٣٦	• خاتمة:
٣٧	 خاتمة الكتيب
٣٩	 المراجع
٤٠	 الملحق.....



مقدمة

هذا في حياة طالب الهندسة، تمتلئ الأيام بالمحاضرات الصعبة، والمشروعات الجماعية، والمواقف التنافسية، والقرارات المصيرية و وسط هذا الزخم، يبحث كل طالب عن وسيلة تميّزه وتقربه من النجاح بل يظن الكثيرون أن السر يكمن في التحدث بطلاقة أو سرعة الفهم، لكن الحقيقة أن البداية تكمن في مهارة أكثر عمقاً وهدوءاً: **الاستماع**.

هذا الكتيب يأتي ك دليل تكميلي (Supplementary Guide) ضمن المقررات الإنسانية التي يدرسها طالب كلية الهندسة، ليكون تجربة عملية تساعدك على:

- تطبيق ما تتعلمه في مقررات مثل مهارات الاتصال، التفكير النقدي، والتنمية البشرية.
- تنمية وعيك النفسي والمهارات الناعمة المرتبطة بالاستماع الفعّال (كالتركيز، التعاطف، وضبط الانفعال).
- ممارسة تمارين صفية وأنشطة واقعية مرتبطة مباشرة بحياتك الأكاديمية والمهنية.

ستجد في صفحاته مزيجاً من علم النفس، وتطوير الذات، وتجارب طلاب هندسة مثلك، فالاستماع ليس مجرد أداة لفهم الآخرين، بل هو مفتاح لفهم ذاتك، وبوابتك لتواصل فعّال وبناء علاقات ناجحة داخل قاعة الدرس وخارجها.

مرحباً بك في رحلة تبدأ بالإنصات، وتنتهي بقدرة أعمق على التفكير والتواصل واتخاذ قرارات

واثقة.



الفصل الأول لماذا الإنصات؟



الفصل الأول

لماذا الإنصات؟

مقدمة

في عالم يزداد تحقيق الأصوات فيه يومًا بعد يوم، حيث تتوالى المناقشات وآراء تُعبر قبل استيعابها، غدا الاستماع شيئًا نادرًا. إلا أنه في كلية الهندسة، حيث تتداخل العلوم المعقدة مع التعاون، وتصبح كل معلومة تتداول في دقيقة حيوية، يصبح الاستماع ضرورة ملحة للمتفوقين، ليس فقط في الدراسة، بل في مجمل الحياة.

أولاً: مفهوم الإنصات وأهميته

الاستماع لا يعني مجرد سماع الأصوات، بل يتطلب فهم المعاني وتقدير الأفكار والمشاعر معًا إنها مهارة ذهنية وعاطفية تتطلب منك توجيه اهتمامك الكامل للمتحدث، دون قطع الحديث أو إجراء أحكام سريعة فالاستماع العميق يعكس احترامك وكناءك، ويساعد الطرف الآخر بالشعور بأنه مُعترف به، وهذا يمكن أن يُحدث فرقًا كبيرًا في العلاقات.

ثانياً: أثر الإنصات على الصحة النفسية

قد تعتقد أن الاستماع ينفع الآخرين فقط، لكن الواقع هو أن الشخص المستمع يحصل على فوائد أكبر، فالاستماع يساعد في تقليل التوتر الناتج عن سوء الفهم، ويعزز قدرتك على التفاعل بهدوء مع بيئتك كما أن ممارسة الاستماع تمنحك فرصة لتفريغ ذهنك، وتساعد على التحكم في الردود الفعلية، مما يمنحك شعوراً بالاستقرار والتوازن.

ثالثاً: كيف يؤثر الإنصات في الشخصية القيادية؟

القادة الفعليون لا يتحدثون كثيراً، بل يبرز لديهم فن الاستماع. في الفرق الطلابية، والمشاريع التعاونية، وأيضاً في المهن، يعد الاستماع الخطوة الأولى نحو اتخاذ القرارات الصحيحة، فالزعيم الذي يستمع يدرك التحديات، ويستطيع قراءة الشخصيات، ويجيد توجيه الآخرين.



رابعاً: الإنصات كأداة لبناء الثقة في محيطك الجامعي

عندما تستمع لزميل في الدفعة، فأنت تعبر له دون كلام عن احترامك له وعند الاستماع لأستاذك، فأنت تظهر اهتمامك ورغبتك الحقيقية في التعلم وبهذا الشكل، يصبح الاستماع وسيلة فعالة لبناء علاقات إيجابية في البيئة الجامعية، مما يخفف الضغوط ويزيد من فرص التعاون.

♦ النشاط التطبيقي

تمرين ١ - مرآة الإنصات

✿ السيناريو:

أثناء مناقشة مشروع جماعي، أحد زملائك يشارك بفكرة، لكنك عادةً تقاطعه أو تفكر في ردك بدلاً من الاستماع له.

✿ المطلوب:

- اجلس مع زميل/صديق.
- دعه يتحدث لمدة دقيقتين عن تجربة شخصية مثلاً: أصعب امتحان مر به
- مهمتك: الاستماع فقط دون مقاطعة، ثم بعد انتهائه، لخص ما قاله بجملتين.

♦ مخرجات التعلم: (Learning Outcomes)

✿ المهارة النفسية: ضبط الانفعال - الوعي بالذات.

✿ المهارة الناعمة: التواصل الفعال - بناء الثقة.

✿ ناتج التعلم: أن يكون الطالب قادراً على إعادة صياغة أفكار الطرف الآخر بدقة لإظهار استماعه الفعال.

♦ التقييم الذاتي: (Self-Assessment)



- هل كان من السهل أن تستمع دون مقاطعة؟
- كيف شعرت عندما لخصت ما قاله زميلك؟
- هل لاحظت فرقاً في تفاعله بعد أن أدرك أنك استمعت بتركيز؟

مقترح لدمج النشاط بالمقرر :

- الوقت المطلوب: ١٠ دقائق.
- شكل النشاط: ثنائي (طالب مع طالب).
- وسيلة التقييم: مناقشة قصيرة داخل المجموعة.

خاتمة

الاستماع هو أكثر من مجرد مهارة؛ إنه لغة غير لفظية تتيح لك التواصل بعمق مع الآخرين، ووسيلة فعالة للتعرف على ذاتك. ابدأ بتطبيق هذه المهارة، وستشهد تغيرات إيجابية في دراستك وعلاقاتك ونفسك.



الفصل الثاني

الفرق بين السماع والإنصات



الفصل الثاني

الفرق بين السماع والإنصات

مقدمة

ليس كل من يستمع يقوم بالإنصات، ولا كل من ينصت يتمكن من الفهم. خلال فترة دراستك الجامعية، قد تستمع إلى العديد من المحاضرات يوميًا، لكن ما يظل معك ويؤثر فيك هو ما كنت منصتًا له بتركيز.

قد يبدو الفرق بين السماع والإنصات بسيطًا، ولكنه في الحقيقة قد يمثل الفرق بين طالب عادي وطالب متميز.

أولاً: التعريف العلمي والنفسي للسماع والإنصات

- **السماع:** هو عملية فسيولوجية تحدث بشكل تلقائي عندما تستقبل أذنك الأصوات دون الحاجة للتركيز عليها على سبيل المثال: سماع ضجيج السيارات أثناء دراستك دون انتباه.
- **الإنصات:** هو عملية ذهنية ونفسية تتطلب التركيز العقلي، وترتبط بين المشاعر، وتحتاج إلى النية لفهم ما يقال. الإنصات يعني: "أنا هنا، أستمع إليك، وأسعى لفهمك."

ثانياً: كيف يعمل كل منهما في الدماغ؟

- السماع يحدث فقط من خلال الأذن، ويشغل جزءاً صغيراً من الدماغ المرتبط بالحواس.
- الإنصات ينشط مناطق أكبر في الدماغ، بما في ذلك:
- مراكز الفهم والتحليل
- مناطق الذاكرة
- النظام العاطفي (لفهم المشاعر وراء الكلمات)

لذا، فإن الإنصات هو عملية شاملة تربط بين العقل والعاطفة والتركيز.



ثالثاً: جدول مقارنة مبسط

الجانب	السماع	الإنصات
طبيعة العملية	تلقائية	إرادية ونشطة
الجهد الذهني	منخفض	عالٍ
الفهم	سطحي أو معدوم	عميق ومركّز
التأثير في الآخر	ضعيف	كبير، يشعر الآخر بالتقدير
الاستخدام الأكاديمي	غير فعّال	ضروري لفهم المحاضرات والنقاشات
الجانب	السماع	الإنصات
طبيعة العملية	تلقائية	إرادية ونشطة

رابعاً: أمثلة يومية من الحياة الجامعية

- السماع: خلال محاضرة طويلة، تستمع إلى صوت المحاضر، لكن عقلك مشغول بالاختبار الذي سيعقد لاحقاً.
- الإنصات: تركز انتباهك على ما يقوله المحاضر، تلاحظ كيفية تغير صوته أثناء توضيح الأفكار المعقدة، وتقوم بتدوينها فوراً.
- السماع: أحد زملائك يوضح لك مهامك في مشروع التخرج، لكنك مُنشغل بجهازك المحمول.
- الإنصات: تتابع حديثه بتركيز، تستوعب فكرته، وتطرح عليه سؤالاً للتوضيح.

خامساً: آثار ضعف الإنصات

- فقدان المعلومات المهمة في المحاضرات
- التوتر وسوء الفهم في العمل الجماعي



- ضعف الأداء في العروض التقديمية والمقابلات
- إحساس الآخرين بأنك لا تحترمهم أو لا تهتم

يمكن تجنب كل ذلك ببساطة من خلال تنشيط مهارة أساسية: الإنصات الواعي.

◆ النشاط التطبيقي :

تمرين ١ - من السماع إلى الإنصات

السيناريو

أستاذك يشرح نقطة مهمة في المحاضرة. صديقك بجوارك يسألك فجأة عن موعد المحاضرة القادمة، إذا استمعت له، ستفقد فكرة أساسية، وإذا ركزت مع الأستاذ ستبدو غير مهتم

✿ المطلوب

١. دَوِّن في دقيقة الموقف الذي تعرضت فيه لفقدان معلومة بسبب "السماع فقط".
٢. كيف يمكنك تحويل الموقف نفسه إلى "إنصات فعّال"؟
٣. ما الاستراتيجية التي ستستخدمها؟ (تدوين - تأجيل الرد - النظر المباشر للمتحدث...).

◆ مخرجات التعلم :

- أن يكون الطالب قادرًا على التمييز بين السماع والإنصات في مواقف واقعية.
- أن يطبق استراتيجيات بسيطة لتحويل الانتباه من التشتت إلى الفهم العميق.
- التقييم الذاتي:
- هل لاحظت فرقًا في فهمك عند تطبيق الإنصات؟
- ما أصعب عائق واجهته في الانتقال من السماع إلى الإنصات؟

◆ دمج النشاط بالمقرر :

- مقرر مرتبط: مهارات الاتصال الفعال.
- الوقت: ١٠ دقائق.
- شكل النشاط: فردي + مناقشة جماعية قصيرة.



خاتمة

عندما تدرك الفارق بين السماع والإنصات، تبدأ مرحلة جديدة في طريقة تفاعلك مع الآخرين
يعزز الإنصات الواعي قدرتك على الفهم، يقربك من الناس، ويزيد من فرص نجاحك.



الفصل الثالث

رحلة طالب هندسة مع الإنصات



الفصل الثالث

رحلة طالب هندسة مع الإنصات

مقدمة

كيف تستعد لمواجهة التحديات؟

في بعض الأحيان، قد لا ندرك قيمة المهارات حتى تؤثر بشكل حقيقي على مسيرتنا. قد نسمع عن القدرة على الاستماع مرات عديدة، لكن نتعرف على أهميتها فقط عندما نواجه سوء فهم، أو نفوت فرصة، أو نشعر أن أصواتنا غير مسموعة بالرغم من كثرة حديثنا. في هذا الفصل، سوف نروي لكم قصة "عبد الله"، طالب الهندسة الذي لم يبدأ التغير في مساره حين تحدث، بل عندما بدأ في الاستماع.

أولاً: قصه واقعيه "أنا عبد الله... وهذه رحلتي مع الإنصات"

" لم أكن أؤمن بأهمية الاستماع. كنت أعتقد أن الأهم هو أن أعبر عن نفسي. حتى جاء اليوم الذي غير بشكل جذري مسار حياتي. " أنا عبد الله، طالب في كلية الهندسة، التحقت بالجامعة بشغف عارم، وطموح لأكون متفوقاً. كان اعتقادي أن النجاح يعني التحدث دائماً، وأن أكون أول من يتحدث في جميع الاجتماعات، وأن أشارك بكل تفاصيل حتى أؤكد وجودي.

لكن في الواقع؟ كنت أتحديث بشكل مفرط... وأفهم بشكل ضئيل.

في السنة الثانية، بدأت تظهر نتائج تصرفاتي. كنت دائمة الدخول في صراعات مع زملائي في المشاريع الجماعية. لم أكن أفهم بالكامل ما يتطلبه أستاذ المادة. وأحياناً كنت أكرر نفس الخطأ مراراً لأنني لم أكن أستمع بعناية للتعليمات. بدأت نتملكنا مشاعر الإحباط، وليس لأنني أفقر للقدرة، بل لأن هناك شيئاً مفقوداً في أسلوبتي.

البداية تكون بمقولة

في أحد اللقاءات الإرشادية في الكلية، حضرنا جلسة مع مستشار نفسي في الجامعة. تناول موضوع مهارات الاتصال، وذكر عبارة أثرت في تفكيري: "الاستماع هو أول خطوة نحو الحكمة. " - أفلاطون، توقفت عند تلك العبارة طويلاً.

قلت في نفسي:



"هل يمكن أن يكون أسلوبني خاطئاً؟ هل ينبغي لي أن أقل من حديثي... وأزيد من استماعي؟"
في اليوم التالي، قررت أن أطبق شيئاً بسيطاً: سأصمت... وأستمع. لن أسرع في الرد. لن أقاطع.
لن أجهز إجابتي قبل أن ينتهي زميلي من الكلام.

النتائج تبدأ في الظهور

بدأت تجربتي الحقيقية الأولى مع فريق مشروع لمادة "تحليل نظم". بدلاً من فرض آرائني، جلست للاستماع. للمرة الأولى لاحظت أن لدى زميلي فكرة أفضل مما كنت أعتقد. ولأول مرة، خرجت من الاجتماع دون توتر. في المحاضرات، بدأت أنصت لأستاذ المادة ليس فقط للكلمات، بل لنبرة صوته، وأين يكرر النقاط، وأين هو يتوقف قليلاً. تحسن فهمي. حتى درجات امتحاناتي القصيرة بدأت ترتفع. لاحظ زملائي هذا التحول، وقال لي أحدهم: "عبد الله، أصبحت تفهمنا بشكل أفضل... لم تعد تقاطع، وتوصل فكرتك بسهولة الآن." في تلك اللحظة، عرفت أنني بدأت فعلاً في التغيير.

السنة الرابعة: الاختبار الحقيقي

في السنة النهائية، طلب منا تقديم مشروع التخرج. من بين خمسة طلاب، اختاروني كقائد للفريق. أخبرتهم: "لست الأفضل بينكم، لكنني أعدكم بشيء واحد... سأستمع لكل واحد منكم جيداً." ضحكوا... وابتسموا. ولكنه بالفعل، مرت أشهر المشروع بسلاسة، لأنني كنت أستمع لآراء الفريق، وأنسق، وأدوّن الملاحظات، وأعادة صياغة الأفكار بدون مناقشات. خلال عرض المشروع، قال دكتور اللجنة: "مشروعكم متكامل... من الواضح أن هناك قائد يستمع جيداً ويعرف كيف يلخص."
علياء، طالبة في الهندسة، واجهت حزناً شديداً خلال دراستها نتيجة الضغوطات العديدة. لكنها وجدت القوة والدعم في عائلتها وأصدقائها. من خلال ممارسة التأمل والتمارين البسيطة وكتابة اليوميات، انطلقت في رحلة شفاء حققت نجاحاً كبيراً. أدركت أن مشاركة مشاعرها مع الأشخاص الذين تثق بهم هو خطوة مهمة نحو التعافي.

ثانياً: اقتباسات من رحلتي

- "تحدث حتى أتمكن من رؤيتك، واستمع حتى تتمكن من الفهم." - سقراط
- فيما بعد، أدركت أن الاستماع يساعدني على رؤية الآخر كما هو، وليس كما أود أن أراه.
- "الاستماع يعد واحداً من مظاهر الحب." - ستيفن كوفي



- عندما أستمع لصديقي في أوقات الضغط، حتى دون تقديم حل، يشعر بحضورتي الحقيقي بجانبه.
- "المهندس المتميز يستمع للاحتياج قبل أن يبتكر الحل."
- لم يعد هدفي هو تقديم الحل الأسرع، بل تقديم الحل الأكثر ملاءمة، اعتمادًا على فهمي العميق للمشكلة.

خاتمة

قصتي ليست قصة بطل خارق، ولا تتعلق بشخص مثالي. أنا مجرد شاب تعلم أن مفتاح التغيير الحقيقي... ليس في الصوت، بل في القدرة على الاستماع. اليوم، أوصي جميع زملائي وأصدقائي: "تعلموا الاستماع... وسكتشفون أشياء لم تكونوا ترونها."

أنتم لستم وحدكم، وأنا هنا معكم في كل مراحل هذه الرحلة.

◆ النشاط المقترح: "رحلتي مع الإنصات"

اطلب من كل طالب أن يكتب في ٣ دقائق موقفًا واحدًا واجهه في الجامعة:

١. مرة فشل فيها بسبب أنه اكتفى "بالسماع" ولم ينصت جيدًا.
٢. مرة نجح فيها أو تجنب مشكلة لأنه مارس "الإنصات".

✿ ثم يسأل نفسه:

١. ما الدرس الذي تعلمته من هذه المواقف؟
٢. كيف يمكن أن يساعدني الإنصات في مشروعتي الجامعي أو حياتي الشخصية؟

◆ المهارات المستهدفة من النشاط:

- ✿ مهارات نفسية: الوعي الذاتي - إعادة تقييم السلوك - التحكم في التسرع.
- ✿ مهارات ناعمة: الإصغاء الفعال - بناء الثقة - القيادة التعاونية.

◆ دمج النشاط بالمقررات الإنسانية:

- مقرر: أخلاقيات المهنة / مهارات الاتصال.
- الزمن: ٥ دقائق فردي + ٥ دقائق مناقشة جماعية.



الفصل الرابع مهارات الإنصات الفعّال



الفصل الرابع

مهارات الإنصات الفعال

مقدمة

أن تعبر عن رغبتك في أن تقول "سأستمع بدءًا من اليوم" لا يعني أنك أصبحت مُستمعًا فعليًا. فالتفاعل الفعلي يتطلب وعيًا، تدريبًا، وأدوات مناسبة. في هذا القسم، سنتحول من الفكرة إلى التنفيذ. . . لنحوّل الإنصات إلى عادة ذكية تميزك في الفصول الدراسية، وفي حياتك اليومية.

أولاً: مهارات الإنصات الأساسية

١. الانتباه الكامل

توقف عن التفكير في ما ستقوله لاحقًا، وكن حاضراً لما يُقال في هذه اللحظة.

- انظر إلى عين المتحدث.
- ركز على كلماته، وليس على ردك.
- أعطِ اللحظة حقها الكامل.

٢. استخدام لغة الجسد

تُعبّر لغة الجسد عن الكثير دون الحاجة للكلمات.

- هزّ رأسك تأكيداً.
- كن ذا تعبير وجه يظهر التفاعل.
- اجلس في وضعية مريحة ومفتوحة.
- تجنب النظر إلى هاتفك أو ساعتك.

٣. التفاعل اللفظي البسيط

- قل: "فهمت"، "استمر"، "هل تقصد...؟"
- تعزيز التواصل اللفظي يريح المتحدث ويزيد من وضوح المعنى

٤. التعاطف مع المتحدث

- حاول تخيل نفسك مكانه، وابدأ بفهم مشاعره.
- تجنب الحكم السريع.



“الإنصات لا يعني التأييد، بل الفهم.”

٥. التلخيص وإعادة الصياغة

- قل: “قمعنى فكرتك هو... .”
- هذا يساعد على تأكيد فهمك ويعالج أي سوء فهم قبل أن يتفاقم.

ثانياً: تمارين لتنمية مهارات الإنصات

١. تمرين "٣٠ ثانية صمت":

- عند بدء أي حديث، امض أول ٣٠ ثانية في صمت مطلق واستمع فقط.

٢. مرآة الإنصات:

- كرر كلام المتحدث بأسلوبك الخاص، للتأكد من أنك فهمت.

٣. يوم بلا مقاطعة:

- تحد نفسك لليوم بألا تقاطع أي شخص، حتى لو كنت واثقاً برأيك.

٤. مذكرة الإنصات:

- في نهاية اليوم، قم بتدوين ٣ مواقف كنت فيها مُستمعاً جيداً، و٣ مواقف لم تنجح فيها، ولماذا؟ وماذا تعلمت؟

٥. تمرين الفريق الصامت:

- في اجتماع جماعي، خذ دور "الملاحظ الصامت"، وارصد كيف يختلف شعورك عندما تستمع بشكل أكبر.

ثالثاً: أمثلة تفاعلية من الحياة الجامعية

١. في المحاضرة: إذا كرر الأستاذ نقطة معينة مرتين بنفس الطريقة، فهذا إشارة ضمنية إلى أهميتها. المُستمع الجيد سيلتقط هذه الفكرة، بينما السامع العادي قد يتجاهلها.
٢. في اجتماع فريق المشروع: أحد الزملاء يتحدث بهدوء وبدون حماس، لكن كلماته تحمل فكرة ذكية. المُستمع الجيد سيشجعها، بينما الشخص المستعجل سيتجاهلها.



٣. في المقابلة التدريبية: يسأل المسؤول سؤالاً غير مباشر. المستمع الجيد سيستوعب المعنى الخفي
ويجيب بنكاء.

رابعاً: عوائق الإنصات وكيف تتغلب عليها

١. المقاطعة

- رغبتك في التحدث قد تشتت انتباهك.
- الحل: تمرن على الصبر، واكتب ملاحظتك بدلاً من قولها فوراً.

٢. المشتتات الذهنية والرقمية

- الهاتف، الأفكار، الضوضاء. . . .
- الحل: أغلق ما تستطيع إغلاقه، واختر مكاناً ملائماً.

٣. الحكم المسبق أو التحيز

- إذا كنت لا تسمع كلام من لا تحبه، فهذا يُعتبر عائقاً نفسياً.
- الحل: استمع إلى الفكرة وليس للشخص نفسه.

٤. الرغبة في "الرد" أكثر من "الفهم"

- عندما تستمع بهدف الرد فقط، تفقد جزءاً كبيراً من الرسالة.
- الحل: درب نفسك على "فهم الرسالة أولاً".

خاتمه

كل مهارة في الحياة تبدأ بقرار. وتزدهر من خلال الممارسة. الاستماع ليس مجرد تقنية، بل هو نهج حياة يعزز وعيك، ويحسن علاقاتك، ويمنحك قوة داخلية هائلة. مارس ذلك، وستجد أن العالم من حولك بدأ يتغير. لأنك بدأت تنصت إليه حقاً.

◆ النشاط التطبيقي

✻ "محاكاة الإنصات في بيئة هندسية"



- **الخطوة ١:** قسّم الطلاب لفرق (٣-٤ طلاب).
- **الخطوة ٢:** يعرض أحد الطلاب شركًا قصيرًا (2دقيقة) عن موضوع هندسي درسه (مثلاً: "النكاء الاصطناعي في التحكم" أو "قوانين الديناميكا")
- **الخطوة ٣:** بقية الفريق يمارسون **الإنصات الفعّال** باستخدام (لغة الجسد - التلخيص - عدم المقاطعة - التعاطف).
- **الخطوة ٤:** بعد انتهاء العرض، يقوم أحد أعضاء الفريق بـ **تلخيص ما فهمه** أمام الجميع.

❖ **المخرجات المتوقعة:**

- الطالب يدرك الفرق بين "السماع السطحي" و "الإنصات الفعّال".
- يربط مباشرة بين **الإنصات** ↔ **الفهم الأكاديمي** ↔ **الأداء الجامعي**.

❖ **الربط بالمقررات الإنسانية:**

- مقرر **مهارات الاتصال**: يطبق عناصر الإصغاء الفعّال عمليًا.
- مقرر **أخلاقيات المهنة**: يعزز قيمة احترام الآخر والتفاعل الإنساني.



الفصل الخامس

الإنصات في الحياة الأكاديمية والهندسية



الفصل الخامس

الإنصات في الحياة الأكاديمية والهندسية

مقدمة

قد نربط الإنصات بالمحاضرات فقط، لكن الحقيقة أن الإنصات الفعّال يُمارَس في كل زاوية من الحياة الأكاديمية والمهنية. سواء كنت في محاضرة، أو تُخطِّط لمشروع جماعي، أو تخوض تدريبًا ميدانيًا، أو تحضر مقابلة شخصية، أو تعمل داخل فريق هندسي في شركة... فإن مهارة الإنصات هي ما يمنحك ميزة حقيقية عن الآخرين. بل وحتى قراءة بريد إلكتروني بإنصات ذهني قد تغيّر طريقة ردّك وتعزز تواصلك المهني!

أولاً: في المحاضرات: كيف تُنصت لتفهم لا لتحفظ:

العديد من الطلاب يقعون في فخ "الكتابة السريعة" دون وعي، فيظنون أنهم يتعلمون، بينما هم فقط ينقلون المعلومات دون معالجة.

إليك أسلوب الإنصات الفعّال داخل المحاضرة:

- استمع أولاً، ثم دوّن ثانيًا.
- لاحظ متى يُغيّر الدكتور نبرة صوته أو يعيد فكرة أكثر من مرة.
- ركّز على العبارات المفتاحية مثل: "هنا نقطة مهمة"، "غالبًا ما تُسأل في الامتحان"، "ما لا يجب أن نغفله هو..."
- اطرح سؤالاً واضحًا عند عدم الفهم، فهذا يُظهر إنصاتك ويُعزز تركيزك.

مثال عملي:

أنت في محاضرة "ديناميكا حرارية"، وذكر الدكتور قانونًا بسرعة. بدل أن تكتبه فقط، اسأل نفسك:

"لماذا ذكره الآن؟ كيف يرتبط بالجزء السابق؟"

هذه الأسئلة الذهنية تُنشّط الإنصات التحليلي.



ثانياً: في المشاريع: أهمية الإنصات لأدوار الفريق

المشاريع الجامعية ليست فقط اختباراً للمعرفة، بل هي اختبار للإنصات والتعاون.

١. كيف تُنصت بفاعلية في مشروع جماعي؟

- دع كل فرد يشرح وجهة نظره دون مقاطعة.
- دَوِّن النقاط المهمة التي يقولها الآخرون، لا فقط أفكارك.
- تأكد من أنك فهمت المهام الموكلة إليك، واسأل عند الشك.

حالة شائعة:

فريق مكون من ٤ طلاب منهم اثنان يتكلمان باستمرار، وواحد خجول لا يتحدث كثيراً.

المنصت الذكي هو من يسأل الخجول:

"ما رأيك؟ عندك ملاحظات؟"

هذا الإنصات يعطي صوتاً لمن لا يتحدث كثيراً، ويخلق فريقاً متكاملًا فعلاً.

ثالثاً: في التدريب العملي والمقابلات: كيف تترك انطباعاً احترافياً

خلال التدريب العملي

- استمع لتوجيهات المهندسين ذوي الخبرة بدقة.
- لا تتظاهر بالفهم؛ الإنصات يشمل السؤال الذكي.
- دَوِّن كل ملاحظة، حتى تلك التي تبدو بسيطة.

في المقابلة الشخصية

- أنصت للأسئلة جيداً قبل الإجابة.
 - تجنَّب مقاطعة المُقابل، وانتظر حتى ينتهي تماماً.
 - إذا لم تفهم السؤال، اطلب التوضيح بهدوء:
- "هل تقصد الجانب النظري أم التطبيقي من هذا التحدي؟"



تأثير الإنصات هنا:

المقابل سيشعر أنك محترف، ناضج، ومتوازن - وهي صفات لا تُقاس بالمعدل فقط.

رابعاً: الإنصات في بيئة العمل الهندسي: مواقف حقيقية

في الميدان الهندسي، الإنصات ليس رفاهية، بل ضرورة تشغيلية.

مثال ١: موقع بناء

المهندس المشرف يشرح تعليمات دقيقة للعاملين. إذا لم تُنصت جيداً، قد تقع أخطاء في تنفيذ الخرسانة أو الأعمدة، تكلف المشروع آلاف الريالات. هنا، الإنصات يُجنّب الخطر.

مثال ٢: اجتماع تصميم منتج جديد

أحد المهندسين يشارك اعتراضه بهدوء على نقطة تصميم، لكن لم يُنصت إليه الفريق. لاحقاً، اتضح أن اعتراضه كان سيوفّر الوقت والتكلفة. الإنصات كان سيوفّر المال والجهد.

مثال ٣: التواصل مع العميل

المهندس الذي يُنصت جيداً لمتطلبات العميل، يستطيع أن يُصمم حلاً دقيقاً، بينما الذي يفترض "ما يظنه العميل يريد"، يُنتج شيئاً غير فعال. "المهندس الجيد يُصغي للحاجة قبل أن يُصمم الحل."

خاتمة

في الهندسة، لا يبدأ الإبداع من الكمبيوتر أو من اللوح... بل من الإنصات. أن تُنصت يعني أن تفهم الاحتياج قبل أن تطرح الفكرة، أن تستوعب الزملاء قبل أن تُدير الفريق، وأن تُقدّر المعلومة قبل أن تُحلّها. الإنصات هو الخطوة الأولى نحو مهندسٍ لا يكتفي بالتنفيذ... بل يُبدع في الحلول.



♦ النشاط التطبيقي المقترح:

"محاكاة بيئة عمل هندسية بالإنصات الفعال"

- **الخطوة ١:** يقسم الطلاب إلى مجموعات (٥ طلاب).
- **الخطوة ٢:** يوزع المعلم سيناريو قصير:
مثال: "مهندس مشرف يشرح خطوات صب الخرسانة" أو "عميل يوضح مواصفات جهاز جديد".
- **الخطوة ٣:** طالب واحد يؤدي دور المتحدث، والبقية ينصتون بتركيز دون مقاطعة.
- **الخطوة ٤:** بعد انتهاء العرض، يقوم كل طالب بتلخيص ما فهمه في جملة أو نقطتين.
- **الخطوة ٥:** تُقارن الملخصات، ويُناقش كيف ساعد الإنصات أو ضعف الإنصات في اختلاف الفهم.

♦ المخرجات:

- تعزيز الوعي بأن الخطأ في الفهم = خسارة في الجهد أو المال أو الوقت.
- تدريب عملي على ربط الإنصات بالحياة الأكاديمية والهندسية.

♦ الربط بالمقررات الإنسانية:

- **مهارات الاتصال:** يظهر من خلال المحاضرات والعروض التقديمية.
- **أخلاقيات المهنة:** يظهر في احترام الزملاء والعمل.
- **التفكير النقدي:** يظهر في تحليل المعلومة بعد إنصات واعٍ.



الفصل السادس

كيف تطوّر مهارة الإنصات؟



الفصل السادس

كيف تطوّر مهارة الإنصات؟

مقدمة

أن تدرك أهمية الإنصات أمر رائع، لكن النية وحدها لا تصنع الفرق. كما أن المهندس لا يُتقن مهاراته إلا بالتجربة والتكرار، فإن مهارة الإنصات أيضًا تحتاج إلى خطة تنمية ذاتية واضحة. في هذا الفصل، سنقدّم لك خارطة طريق عملية، تساعدك على تطوير مهارة الإنصات خطوة بخطوة، بأساليب بسيطة وفعالة.

أولاً: تقنيات عملية لبناء عادة الإنصات

١. التأمل والانتباه الذهني (Mindfulness)

اجلس يومياً ٥ دقائق فقط في هدوء، ودرب نفسك على مراقبة أفكارك بدون الحكم عليها. الهدف: أن تقوي تركيزك وقدرتك على البقاء في اللحظة... وهي جوهر الإنصات.

٢. اليوميات

في نهاية كل يوم، اكتب موقفاً واحداً أنصت فيه جيداً، وموقفاً آخر كنت تتمنى لو أنصت أكثر. هذا التمرين يُحفّز الوعي الذاتي ويكشف لك تطوّرك.

٣. تحدي "٣٠ ثانية صمت"

عند بداية كل محادثة أو نقاش، درب نفسك على الصمت التام لـ ٣٠ ثانية قبل الرد. هذا يُعيد برمجة عقلك ليفكر في الاستيعاب لا في الدفاع.

ثانياً: تحديات تطبيقية أسبوعية

- الأسبوع ١: لا تقاطع أحداً أبداً، حتى لو كنت تعرف ما سيقوله.
- الأسبوع ٢: استخدم عبارات تأكيد الفهم في كل محادثة: "أفهم قصدك"، "يعني تقصد كذا؟"
- الأسبوع ٣: لاحظ نبرة الصوت وتعبيرات الوجه عند زملائك في المحاضرة أو الفريق.
- الأسبوع ٤: اجلس مع شخص مقرب، واطلب منه أن يُقيّم مدى إنصاتك بصدق.



ثالثاً: أدوات رقمية تساعدك على التمرين

١) تطبيق Headspace / Calm

تمارين يومية لتقوية التركيز والتأمل.

٢) T2Mood Tracker / Daylio

تطبيقات لتدوين المشاعر والانفعالات اليومية، ومراقبة كيف تتغير نتيجة تحسين الإنصات.

٣) EQ Test Apps (مثل: Mood Meter)

لقياس وتحسين الذكاء العاطفي، وهو جزء مهم من مهارة الإنصات.

رابعاً: تدريبات مع الأصدقاء

١. لعبة الأدوار:

اختر صديقاً، وتبادلا الأدوار لمدة ٥ دقائق: أحكما يتحدث عن تجربة شخصية، والآخر يُنصت دون مقاطعة، ثم يعيد صياغة ما سمعه.

٢. محادثة بلا ردّ مباشر:

ابدأ محادثة مع زميل، وحاول أن تُجيب على كل فكرة بسؤال فقط، لا برأي.

٣. جلسة "المنصت الصامت":

في اجتماع فريق أو حوار جماعي، اختر أن تكون مراقباً فقط، واكتب ملاحظاتك حول من كان يُنصت بفعالية ومن لا.

خامساً: سجل تطورك الشخصي في الإنصات

اصنع جدولاً بسيطاً يتكوّن من:

اليوم	موقف إنصات	التحدي الذي واجهته	ما تعلمته
الأحد	نقاش مع صديقي	صعوبة عدم المقاطعة	الصمت أتاح لي فهماً أعمق

- التكرار يصنع المهارة. التوثيق يُعزّز الوعي.
- بعد شهر، ستدهش من التغير الذي طرأ على قدرتك في الفهم والتواصل.



خاتمة

- الإنصات ليس نهاية الرحلة، بل بدايتها.
- بدايتها نحو علاقات أقوى، تفهم أعمق، وتواصل حقيقي مع من حولك... ومع نفسك أيضًا.
- قد تتدهش كم من الأبواب ستُفتح أمامك فقط لأنك أنصتَ بصدق.
- ابدأ صغيرًا... استمر بنكاء... وسترى الفرق.



خاتمة الكتيب



خاتمة

"فن الإنصات: رحلة طالب هندسة نحو مفتاح النجاح"
في نهاية هذه الرحلة، لم تكن نحاول فقط أن نُعرِّفك بمهارة اسمها "الإنصات"، بل دعوناك لاكتشاف قوة خفية يمكن أن تغيّر مجرى حياتك الجامعية والمهنية.
من البداية، عرفنا أن الإنصات ليس مجرد تصرّف صامت، بل فعل واعٍ مليء بالحضور، والاحترام، والنية الحقيقية للفهم.
ومن خلال قصة "عبد الله"، أدركنا أن التغيير لا يبدأ من الخارج، بل من قرار داخلي بأن نُصغي... لا فقط للآخرين، بل لأنفسنا أيضًا.
خلال الفصول، تعلّمت:
• كيف يكون الإنصات مهارة نفسية قيادية.
• كيف يختلف عن مجرد "السماع".
• كيف يتجلى في المحاضرة، المشروع، والمقابلة.
• كيف يمكنك أن تطوّره يومًا بعد يوم... بتأمل، تدريب، وتوثيق.
• إلى طالب الهندسة الطموح:
قد تكون مشغولًا بالمعادلات، بالتصميم، بالحسابات...
لكن تذكر أن من يُتقن الاستماع بعقله وقلبه، يفهم أعماق الأشياء أسرع، ويتخذ قراراتٍ أذكى، ويقود فرقًا بثقة.

في النهاية، لست بحاجة لتكون الأعلى صوتًا... بل الأعرق إنصاتًا.

"في عالمٍ يصرخ فيه الجميع... كن أنت من يُنصت."

نحن نؤمن أنك تملك ما هو أكثر من الذكاء الأكاديمي...

فابدأ رحلتك بالإنصات، وستندهش إلى أين يمكن أن تصل.

مع أطيب التمنيات ودعم عميق،

المؤلفة



المراجع

ستيفن كوفي - العادات السبع للناس الأكثر فاعلية

دانييل غولمان - الذكاء العاطفي

كارل روجرز - الاستماع الفعال والعلاج بالتفهم

جوليان تريجر - محاضرة TED: How to Speak So That People Want to Listen

موقع - MindTools.com مقالات تدريبية عن مهارات الإنصات

المجلة الدولية لعلم النفس التربوي - أبحاث حول دور الإنصات في الأداء الأكاديمي.

موقع - Verywell Mind مقالات عن الإنصات والتواصل الفعال

القرآن الكريم والسنة النبوية.

خبرات واقعية ومقابلات مع طلاب جامعيين

فن الإنصات

عن هذا الكتيب

في عالم الهندسة المليء بالضغط والمنافسة، لا يُنقَّب الجميع عن أسرار النجاح في الأماكن الصحيحة. وسط الضجيج، هناك مهارة غالبًا ما يُغفل عنها، رغم أنها مفتاح فعّال لكل طالب طموح...

"فن الإنصات: مفتاح النجاح لطلاب كلية الهندسة"
ليس كتيبًا نظريًا فقط، بل هو رفيقك النفسي والعملي في رحلتك الجامعية. يجمع بين الإرشاد التنموي، والرؤية العميقة، وقصة حقيقية لطالب هندسة مثلك، خاض التحديات، وتعثّر، ثم وجد خلاصه في مهارة واحدة غيرت مسار حياته: الإنصات.

في هذا الكتيب ستكتشف:
قصة مُلهمة لطالب مرّ بتجربة واقعية ستجد نفسك فيها.
كيف يمكن للإنصات أن يُحسِّن علاقاتك، ويزيد من فهمك، ويجعلك أكثر حضورًا في المحاضرات.
الفرق الجوهرى بين "السماع" و"الإنصات"... وأثره العميق في حياتك الأكاديمية والمهنية.
أدوات وتمارين تطبيقية ستُكسبك مهارة الإنصات الفعّال في بيئة مليئة بالتحديات.

كيف يصبح المهندس الناجح هو من يُصغي أولاً... ليصمّم لاحقًا.
هذا الكتيب لك... إن كنت تريد أن تُصغي لا لترد، بل لتقدّم.
هذا الكتيب ليس للقراءة فقط، بل للتطبيق والتأمّل والتغيير.
هو دليل، ومرآة، ورفيق في رحلة التميّز الأكاديمي والنفسي.

لكل من يسير في دروب الهندسة...
لكل من يظن أن القوة في الصوت...
اقرأ... وابدأ رحلتك مع فن الإنصات.

إعداد دكتورة: هبة البديوى