



كسر الجمود

مشروع المستوى الأول





المحتوى

المقدمة	٢
مهمتك	٣
قيّم مهاراتك	٤
الكفاءات	٥
أنت وأهدافك	٦
الإعداد والتقديم	٧
بعد تقديم خطبتك	١٠
راجع وطبّق	١١
أكمل مهمتك	١٢
المصادر	١٣

TOASTMASTERS INTERNATIONAL

www.toastmasters.org

© Toastmasters International 2016. جميع الحقوق محفوظة.
تعد منظمة Toastmasters International (توستماسترز العالمية) وشعارها
وجميع علاماتها التجارية المسجلة وحقوق الطبع والنشر الخاصة بها ملكية حصرية
لمنظمة Toastmasters International ولا يحق استخدامها بدون تصريح.



قد تكون شاركت في نشاط كسر الجمود من قبل في فعالية في وقت ما من حياتك. وهذه عبارة عن أنشطة مصممة لمساعدة الأشخاص على الاسترخاء والتعرف على بعضهم البعض. تعمل أنشطة كسر الجمود المصممة جيدًا والمنفذة بشكل صحيح على جذب انتباه الجمهور وتشجيعهم على المساهمة في إنجاح الفعالية.

بداية

يمثل هذا المشروع بداية رحلة Toastmasters الخاصة بك. وهذه فرصتك لتقديم نفسك للمجموعة ومشاركتهم بعض الأمور عن نفسك.

قمة

يتوج هذا المشروع بخطبة تلقيها لمدة تتراوح ما بين ٤ إلى ٦ دقائق، وهذه هي أول خطبة يُقدمها جميع أعضاء توستماسترز إلى أنديتهم.

وأثناء عملك في هذا المشروع، سنتعلم كيفية التعرف على المهارات التي تتحلى بها فعليًا، والاعتماد عليها في تعزيز ثقتك بنفسك وتحديد مجالات التحسن.

سوف تتعلم كيفية تمييز العناصر الأساسية لهيكل الخطبة والاستفادة من أساليب التدريب التي تُوازن بين الإعداد والعفوية.



راجع قائمة تدقيق
المشروع لمعرفة تفاصيل
ومتطلبات المهمة في
الصفحة ١٣.



الغرض: يتمثل الغرض من هذا المشروع في تقديم نفسك للنادي وتعلم الهيكل الأساسي للخطبة العامة.
نظرة عامة: قم بكتابة وإلقاء خطبة عن أي موضوع بغرض تقديم نفسك لناديك. قد تكون خطبتك فكاهية أو إعلامية أو أي نوع آخر قد يروق لك.

سترى رموزاً على الهوامش بجانب النص طوال هذا المشروع. توضح هذه الرموز مصادر إضافية متوفرة عبر الإنترنت.

الفيديو: سجل الدخول إلى Base Camp لمشاهدة فيديو يدعم هذا المشروع.



النشاط التفاعلي: سجل الدخول إلى Base Camp لإتمام نشاط تفاعلي.



المصدر: سجل الدخول إلى Base Camp للاطلاع على هذا المصدر عبر الإنترنت.





قوّم مستوى مهاراتك الحالي بإعطاء درجة لكل عبارة.

اختر الرقم الملائم بناءً على مهاراتك الحالية:

١
متمامي

٢
ناشئ

٣
بارع

٤
بيدع

٥
مثالي

ما بعد المشروع	عبارة	ما قبل المشروع
١ ٢ ٣ ٤ ٥	أشعر بالثقة والهدوء عند التحدث أمام مجموعات من الأشخاص.	١ ٢ ٣ ٤ ٥
١ ٢ ٣ ٤ ٥	أفهم جيدًا هيكل الخطبة الأساسية.	١ ٢ ٣ ٤ ٥
١ ٢ ٣ ٤ ٥	أعي نقاط قوتي كشخص يتواصل مع الآخرين وكقائد.	١ ٢ ٣ ٤ ٥
١ ٢ ٣ ٤ ٥	أدرك المواضيع التي أحتاج فيها إلى تحسين مهاراتي في التواصل (الإنصات والتفكير والتحدث) ومهارات القيادة.	١ ٢ ٣ ٤ ٥
١ ٢ ٣ ٤ ٥	لدي أهداف واضحة في التواصل والقيادة.	١ ٢ ٣ ٤ ٥
١ ٢ ٣ ٤ ٥	أنا أدرك كيف ينطبق هذا المشروع على حياتي خارج Toastmasters.	١ ٢ ٣ ٤ ٥



فيما يلي قائمة بالكفاءات التي ستتعلمها وتمارسها في هذا المشروع.

- تعرّف على عناصر هيكل الخطبة الأساسي.
- حقق التوازن بين الاستعداد والعفوية عند إلقاء خطبتك.
- أظهر الثقة بالنفس عند التحدث أمام الجمهور.
- فُهم بتحديد مهاراتك في التواصل والقيادة.
- حدّد أهداف التواصل والقيادة.

أنت وأهدافك

إن مشروع كسر الجمود هو أول فرصة لك لمشاركة بعض الأمور عن نفسك وأهدافك مع غيرك من أعضاء ناديك. قد ترغب في إدراج المعلومات التالية إلى خطبتك لمساعدة أعضاء النادي على التعرف عليك:



■ سبب انضمامك إلى Toastmasters (إذا أثر شخص أو موقف ما عليك مما أدى إلى انضمامك إلى توستماسترز، شارك هذه القصة مع الآخرين)

■ أهداف التواصل والقيادة الخاصة بك

عندما أجريته تقييم 'Pathways'، طُلب منك تحديد أهداف الخطابة والقيادة الأساسية الخاصة بك - السبب وراء قدومك إلى Toastmasters وما تأمل في اكتسابه. قد يُساعدك أن تُفكر في تلك التجربة التي حدثت في الماضي ومشاركة بعض تلك الأهداف في خطبة "كسر الجمود" التي ستلقيها.



كما يمكنك أيضًا استخدام ورقة تمرين الخطوط العامة لخطبة كسر الجمود في الصفحة ١٧ لمساعدتك على تجميع أفكارك وتطويرها. سيُساعدك إنشاء مخطط واضح وشامل في صياغة خطبتك ومشاركة أهداف التواصل والقيادة الخاصة بك مع الجمهور ضمن الوقت المحدد لك.

نظم خطبتك

إن خطبة كسر الجمود هي قصة تدور حولك. إن العناصر الأربعة لأية قصة جيدة هي التالي:

■ موضوع شيق

■ الافتتاحية

■ المحتوى

■ الخاتمة

اجعل خطبتك مكونة من افتتاحية ومحتوى وخاتمة من أجل توصيل هدفك الإجمالي بشكل فعال.

ابدأ بتقديم نفسك. وفي محتوى خطبتك، شارك بمعلومات ترغب أن يعرفها عنك زملاؤك الأعضاء. واختتم الخطبة بحكاية فكاهية أو مثوقة تتعلق برغبتك في أن تصبح متحدثًا وقائدًا أفضل.

إذا كنت قد أجريت نشاط كسر الجمود من قبل، ركز على أهدافك المتعلقة بمشارك الحالي.

اكتب خطبتك

اكتب خطبتك واحفظ الافتتاحية والخاتمة وتمرن على كل شيء آخر حتى تشعر بالراحة. وفي الوضع المثالي، سوف يضيف ذلك لمسة طبيعية وعفوية على خطبتك.

تذكر المخطط الذي أعدته

أنشئ بطاقات ملاحظات أو خطوطاً عامة تتضمن عدداً قليلاً من النقاط الواردة في خطبتك في صفحة واحدة. فذلك يسهل عليك تذكر النقاط الرئيسية لخطبتك، ويمكنك الرجوع إليها عند إلقاء الخطبة أمام النادي. والهدف من ذلك أن تتذكر الخطوط العامة التي أعدتها وليس قراءة خطبتك كلمة كلمة.

تواصل مع الجمهور

يتطلب منك التحدث الفعال أن ترفع عينك عن الخطبة المكتوبة وأن تتواصل مع جمهورك. فحضورك وتواصلك مع الأعضاء الحاضرين يزيد من احتمالية تأثير رسالتك عليهم.

أساليب للتدريب

قبل إلقاء خطبة كسر الجمود، خصص وقتاً للتدريب. وتوجد طرق كثيرة للتدريب. فيما يلي بعض الأمثلة على ذلك. اختر أسلوباً يناسبك أو ابتكر واحداً خاصاً بك.

تدرب مع أصدقائك أو عائلتك

تدرب على إلقاء خطبتك أمام أصدقائك أو عائلتك لتحصل على تعقيبات منهم. استمع إلى التعقيبات البناءة ونفذ التعليقات الهادفة التي قد تُلائمك.

سجل نفسك

سجل نفسك وأنت تلقي الخطبة وشاهد اللقطات المصوّرة ولا تبالغ في النقد. وركّز على الردود البناءة.

استخدم مرآة

تدرب أمام مرآة. إن التعقيب فوري ويمكنك إجراء تعديلات لاحقاً.

تدرب على أقسام

قسّم خطبتك إلى أقسام أولاً، تدرب على الافتتاحية، ثم انتقل إلى محتوى خطبتك والذي سيتضمن النقاط الرئيسية التي ترغب في تناولها. وفي النهاية تدرب على خاتمتك. وعندما تشعر بالارتياح مع كل الأقسام، جمّعهم معاً.

حدد وقتاً لنفسك

أثناء التدريب، تذكر أن مدة خطبة كسر الجمود التي سوف تلقيها هي من ٤ إلى ٦ دقائق، حدد وقتاً لنفسك. وإذا كنت تقترب من نهاية الوقت المخصص لخطبتك، فتأكد من أن جميع النقاط متصلة ببعضها وتدور حول الموضوع الذي اخترته. وإذا كان لا يزال أمامك متسع من الوقت، فأعد النظر في المحتوى واستفّض في المواضيع التي لم تتناولها على النحو المطلوب.

استرخِ وتنفس بهدوء واستمتع بوقتك

تحقق من سرعتك عندما تبدأ الخطبة. إذا شعرت بأن التوتر أو الخوف يمنعانك من إخراج أفضل ما عندك، فتوقف ثم تنفس واسترخ، زملاؤك من التوستماسترز يريدونك أن تنجح وأن تبدأ رحلتك بطريقة إيجابية.

التوقيت

عند إلقاء خطبتك أمام النادي، سيستخدم الموقت جهاز إشارة أو بطاقات أثناء تحدثك لإطلاعك على القدر المتبقي من الوقت.

تنظيم السرعة

ستصبح قريباً على دراية ما إذا كنت تتحدث بسرعة أم ببطء أمام الجمهور وبالتالي يمكنك تعديل وقتك وفقاً لذلك.

التنظيم

سواءً أنهيت باكراً أم في الوقت المحدد أم بعد الوقت المحدد لك، استخدم الخبرة في تحسين فهمك لكيفية تنظيم خطبتك وضبط الوقت الذي تستغرقه.

المراجعة

إذا كان الوقت المستغرق يمثل مشكلة لك (سواءً استغرقت وقتاً أطول أو أقصر من الوقت المحدد لك لإلقاء الخطبة)، راجع الأسباب التي أدت إلى ذلك وكن على دراية بسبب وقوعها.

من لحظة إلى أخرى

بعد إلقاء الخطبة، خصص وقتاً لكتابة ما إذا كنت قد توترت وفقدت إحساسك بالمكان أو كررت جزءاً ما أو اضطررت للتوقف بسبب ضحك الجمهور. كل ذلك يشكل جزءاً لا يتجزأ من عملية التعلم.

التغلب على القلق

إن الخوف والقلق أمران نمطيان للمتحدثين للمرة الأولى. إذا كنت تشعر بهذه الطريقة، راجع أهدافك وركز على أسباب انضمامك إلى Toastmasters. وذكر نفسك بأن اجتماع النادي عبارة عن بيئة آمنة وداعمة أنشئت كمكان للتدريب على مهارات التواصل والقيادة. ففي الاجتماعات، نشجعك على تجربة أمور جديدة والتعلم من التقويمات التي تتلقاها والاحتفال بما تحققه من نجاحات.



ستحصل على تعليقات من مَقومك قبل انتهاء اجتماع النادي؛ سيُقدم لك المَقوم تقييمًا شفويًا أمام النادي، كما سيُقدم لك تعليقات مكتوبة بالطريقة المنفق عليها.

استمع إلى مَقومك وتحلى بالكياسة وكن منفتحًا لتلقي التعليقات، اشكر مَقومك، وضع جميع التعليقات في الاعتبار أثناء عملك على المشروع والخطبة التاليين. بناءً على الممارسات التي يتبعها ناديك، قد تتلقى تقييمات مكتوبة من الأعضاء الآخرين. ومن المفيد أن تحفظ هذه التقييمات من أجل الرجوع إليها في المستقبل. بعد الاجتماع، اسأل مَقومك أسئلة لتستوضح بها أية أمور لم تفهمها. وتحدث مع مرشدك من أجل الحصول على تعليقات أخرى يمكنك الاستفادة منها في خطبك المستقبلية.

يمكنك القراءة عن عملية التقييم في *The Navigator* (دليل الإرشاد) (المادة AR8722)، ولكن من المفيد أن تستعرض بعض العناصر الموضحة في هذا القسم.



تقويم الذات

عندما تكمل خطبتك، خصص وقتًا للتفكير في مدى جودة ما قدمت. وبغض النظر عن مشاعرك — ارتياح أو إثارة أو توتر أو مزيجًا من المشاعر — كن فخورًا بما قدمت. فلقد حظيت بفرصة وتحديت نفسك. وقد يكون من المفيد أن تجتمع بالمَقوم ومناقشة التعليقات أو طرح أي أسئلة لديك.



قبل إكمال المهمة، توقف لبرهة لقراءة الأسئلة الموجودة أمامك. فإذا كنت لا تستطيع الإجابة عليها بارتياح، فراجع المشروع.

- ما هي بعض الاستراتيجيات التي يمكنك استخدامها من أجل تحقيق التوازن بين الاستعداد والعفوية عند إلقاء خطبتك؟
- اكتب قائمة بأقوى مهاراتك في التواصل والقيادة.
- ما مهارات التواصل والقيادة التي ترغب في تطويرها؟
- اكتب قائمة بأهدافك الفورية للتواصل والقيادة.
- ما هي عناصر هيكل الخطبة الأساسي؟



والآن وبعد أن اطلعت على المشروع، خطط وحضّر خطبتك أو تقريرك.

المراجعة: عد إلى الصفحة ٣ لمراجعة مهمتك.

التنظيم: استخدم قائمة تدقيق المشروع في الصفحة ١٣ لمراجعة الخطوات وإضافة الخطوات الخاصة بك. ستساعدك هذه الخطوة على تنظيم وإعداد مهمتك.



تحديد الموعد: اعمل مع نائب رئيس النادي للشؤون التعليمية على تحديد موعد خطبتك.

الإعداد: حضّر للتقويم الخاص بك. راجع مصادر التقويم في الصفحات من ١٤ حتى ١٦ وشارك كافة المصادر مع المُقوّم قبل إلقاء خطبتك. يمكنك اختيار مشاركة مصادر التقويم عبر الإنترنت.



قائمة تدقيق المشروع

كسر الجمود

الغرض: يتمثل الغرض من هذا المشروع في تقديم نفسك للنادي وتعلم الهيكل الأساسي للخطبة العامة.

نظرة عامة: قم بكتابة وإلقاء خطبة عن أي موضوع بغرض تقديم نفسك لناديك. قد تكون خطبتك فكاهية أو إعلامية أو أي نوع آخر قد يروق لك.

يتضمن هذا المشروع:

■ خطبة تتراوح مدتها ما بين ٤ إلى ٦ دقائق

فيما يلي المهام التي ستحتاج إليها من أجل إتمام هذا المشروع. يُرجى تذكر أن مشروعك فريدًا بالنسبة لك. يمكنك تغيير القائمة التالية لإدراج أي مهام أخرى لازمة لمشروعك.

حدد موعد خطبتك مع نائب رئيس النادي للشؤون التعليمية.

اكتب خطبتك.

تمرن على خطبتك.

بعد إنهاء جميع عناصر المهمة، بما فيها الخطبة، ارجع إلى الصفحة ٤ لتقييم مهاراتك وفقًا لقسم ما بعد المشروع.

اسم العضو _____

التاريخ _____

المقوم _____

طول الخطبة: من ٤ إلى ٦ دقائق

عنوان الخطبة

بيان الأغراض

يتمثل الغرض من هذا المشروع في أن يقدم العضو نفسه أو نفسها للنادي وأن يتعلم الهيكل الأساسي للخطبة.

ملاحظات للمقوم

يُتم هذا العضو أول خطبة له أو لها في توستماسترز. الهدف من التقييم هو إعطاء العضو تقييم فعال بشأن خطبته أو خطبتها وأسلوب التقديم. بما أن "كسر الجمود" هو أول مشروع يُكمله العضو، فيمكنك اختيار استخدام قسم الملاحظات فقط دون الدرجات الرقمية.

تعليقات عامة

أنت برعت في:

أنت قد تحتاج أن تعمل على:

لكي تتحدي نفسك:

بالنسبة للمقوم: بالإضافة إلى التقويم اللفظي الخاص بك، يُرجى ملء هذه الاستمارة.

	١ متنامي	٢ ناشئ	٣ بارع	٤ بيدع	٥ مثالي
تعليق: الوضوح: لغة التخاطب واضحة وسهلة الفهم	١	٢	٣	٤	٥
تعليق: التنوع الصوتي: يستخدم أدوات نبرة الصوت وسرعة الحديث ومستوى الصوت	١	٢	٣	٤	٥
تعليق: التواصل بالعين: يستخدم التواصل بالعين لجذب انتباه الجمهور بشكل فعال	١	٢	٣	٤	٥
تعليق: الإيماءات: يستخدم الإيماءات الجسدية بفاعلية	١	٢	٣	٤	٥
تعليق: الدراية بالجمهور: يُظهر دراية بمسألة جذب انتباه الجمهور واحتياجاته	١	٢	٣	٤	٥
تعليق: مستوى الارتياح: يُظهر ارتياحاً عند الوقوف أمام الجمهور	١	٢	٣	٤	٥
تعليق: التشويق: يجذب انتباه الجمهور من خلال محتوى مشوق وموضوع بعناية	١	٢	٣	٤	٥

توضح هذه المعايير أهداف وتوقعات محددة بالنسبة للخطبة. يُرجى مراجعة كل مستوى لمساعدتك في إتمام التقويم.

الوضوح

- ٥ - هو خطيب مثالي ودائماً ما يفهمه الآخرون
- ٤ - يبدع في التواصل باستخدام الكلام المنطوق
- ٣ - لغة التخاطب واضحة وسهلة الفهم
- ٢ - لغة التخاطب غير واضحة نوعاً ما أو يصعب فهمها
- ١ - لغة التخاطب ليست واضحة ويصعب فهمها
- ٥ - ويتجاوب معها بفعالية
- ٣ - يُظهر دراية بمسألة جذب انتباه الجمهور واحتياجاته
- ٢ - يستلزم جذب انتباه الجمهور أو الوعي بالجمهور مزيداً من التدريب
- ١ - يُحاول قليلاً أن يجذب انتباه الجمهور أو تلبية احتياجاته أو قد لا يفعل ذلك على الإطلاق

مستوى الراحة

- ٥ - يظهر ثقة تامة بنفسه أمام الجمهور
- ٤ - يظهر ارتياحاً تاماً أمام الجمهور
- ٣ - يظهر ارتياحاً عند الوقوف أمام الجمهور
- ٢ - يبدو عليه عدم الارتياح عند الوقوف أمام الجمهور
- ١ - يجد صعوبة شديدة في التعامل مع الجمهور

التشويق

- ٥ - يُشرك الجمهور بشكل كامل من خلال محتوى مثالي ومُعد جيداً
- ٤ - يجذب انتباه الجمهور من خلال محتوى جذاب للغاية وموضوع بعناية
- ٣ - يجذب انتباه الجمهور من خلال محتوى مشوق وموضوع بعناية
- ٢ - المحتوى شيق ولكن غير مُعد جيداً أو مُعد جيداً ولكن غير شيق
- ١ - المحتوى غير شيق وغير مُعد جيداً

التنوع الصوتي

- ٥ - يستخدم الأدوات الصوتية كنبرة الصوت وسرعة التحدث ومستوى الصوت على أكمل وجه
- ٤ - يبدع في استخدام أدوات نبرة الصوت وسرعة الحديث ومستوى الصوت
- ٣ - يستخدم أدوات نبرة الصوت وسرعة الحديث ومستوى الصوت
- ٢ - استخدامه لنبرة الصوت وسرعة الحديث ومستوى الصوت بحاجة إلى مزيد من التدريب
- ١ - لا يستخدم نبرة الصوت وسرعة الحديث ومستوى الصوت بفعالية

التواصل بالعين

- ٥ - يستخدم التواصل بالعين لنقل الانفعالات واستثارة استجابة الآخرين له
- ٤ - يستخدم التواصل بالعين لقياس ردود أفعال الجمهور ومدى تجاوبهم
- ٣ - يستخدم التواصل بالعين لجذب انتباه الجمهور بشكل فعال
- ٢ - التواصل بالعين مع الجمهور يحتاج إلى تحسين
- ١ - قلما يستخدم التواصل بالعين أو لا يستخدمه على الإطلاق مع الجمهور

الإيماءات

- ٥ - يدمج الإيماءات الجسدية بشكل كامل مع المحتوى لتقديم خطبة مثالية
- ٤ - يستخدم الإيماءات الجسدية كأداة لتعزيز الخطبة
- ٣ - يستخدم الإيماءات الجسدية بفعالية
- ٢ - يستخدم إيماءات محدودة أو مشتتة للانتباه
- ١ - يستخدم إيماءات مشتتة للانتباه أو لا يستخدم إيماءات على الإطلاق

الدراية بالجمهور

- ٥ - يجذب انتباه الجمهور كلياً ويتوقع احتياجاتهم
- ٤ - على دراية تامة بمسألة جذب انتباه الجمهور واحتياجاته

ورقة تمرين مخطط الخطبة

كسر الجمود

استخدم هذا المخطط لمساعدتك في تنظيم المعلومات التي تحتاج إلى تضمينها في خطبتك.

عنوان الخطبة

نبذة عنك / نقاط رئيسية

ضع قائمة تشمل ما بين أمرين و أربعة أمور عن نفسك ترغب أن يعرفها زملاءك أعضاء النادي عنك.

١.

٢.

٣.

٤.

أسباب الانضمام Toastmasters (اختياري)

إذا كان ذلك ذو صلة بخطبتك، فقد تحتاج إلى إخبار الجمهور بسبب (أسباب) انضمامك Toastmasters.

الأهداف (اختياري)

هل لديك أهداف تود تحقيقها في توستماسترز؟ إن كان كذلك، يُرجى إدراجهم هنا.

١.

٢.

٣.

٤.

الافتتاحية

أ. التحية

يمكنك شكر توستماسترز أو الشخص الذي قدمك للجمهور وتحية الزملاء والضيوف.

ب. الاستحواذ على انتباه الجمهور

ابدأ بالحديث عن نفسك بشيء يجذب انتباه الجمهور واهتمامه.

ج. قدم نفسك

عقب الافتتاحية، قدم مقدمة موجزة. قد تحتاج إلى ذكر أسباب انضمامك Toastmasters.

د. الانتقال

اكتب جملة مختصرة للانتقال بسلاسة من المقدمة إلى ما تود مناقشته بعد ذلك.

المحتوى

أ. النقطة الرئيسية ١

إستخدم بعض النقاط من نبذة عنك / نقاط رئيسية من الصفحة ١.

الانتقال

ضع جملة أو اثنتين تربطان بين النقطة الرئيسية ١ والنقطة الرئيسية ٢.

ب. النقطة الرئيسية ٢

الانتقال

ج. النقطة الرئيسية ٣

الانتقال

الإشارة إلى قرب اختتام الخطبة.

الخاتمة

د. إعادة تأكيد النقاط الرئيسية في خطابك

هـ. إنهاء الخطبة مع ترك أثر لدى الجمهور



www.toastmasters.org