

تقرير برنامج (الإثراء المعرفي الصيفي 2) والمتضمن دورات تدريبية مجانية لأفراد المجتمع

لعام 2025/2026 م

مقدمة:

سعيًا من جامعة نجران في التوسع في أنشطتها المجتمعية، واستغلال إمكاناتها البشرية في توعية المجتمع من خلال مختصين أكاديميين ذوي خبرات أكاديمية وعلمية عالية. عملت الجامعة ممثلة في عمادة التطوير والجودة وإدارتي الاتصال المؤسسي والإثراء المعرفي والمسؤولية المجتمعية، على إطلاق برنامج "الإثراء المعرفي الصيفي 2"؛ والذي يتضمن عدد من الدورات التدريبية عن بُعد للفترة من 9 يوليو 2025م، حتى 29 يوليو 2025م، في عدد من التخصصات النوعية التي تُسهم في تطوير معارف المستفيدين من كافة أفراد المجتمع وتلبية احتياجاتهم.

البرامج التدريبية:

01	التراحم مع الذات كأسلوب حياة
02	الفيزياء في بيتك
03	التسويق الإلكتروني
04	متعة التطوع
05	صحتك تبدأ من صحة فمك
06	ريادة الأعمال من منظور قانوني
07	الذكاء الاصطناعي التوليدي
08	الأخطاء الإملائية الأكثر شيوعاً
09	طريقك المختصر إلى التعددية اللغوية
10	المناعة النفسية

3920

مستفيد ومستفيدة

الهدف من البرنامج:



- تطوير مهارات وقدرات أفراد المجتمع العلمية خلال إجازة الصيف.
- تعزيز دور ورسالة الجامعة في خدمة المجتمع وتوعيته بمختلف شرائحه.

مراحل العمل:



- الرفع لسعادة رئيس الجامعة لأخذ الموافقة.
- تحديد عناوين الدورات واختيار المديرين بتاريخ 23 يونيو 2025م.
- نشر البرنامج عبر وسائل التواصل الاجتماعي بتاريخ 1 / 7 / 2025م.

البرنامج التدريبي الصيفي 2025

تعلن جامعة نجران ممثلة بمكتب التطوير والجودة ووزارة التعليم العالي والبحث العلمي عن إطلاق

وزارة المسؤولية المجتمعية عن إطلاق

برنامج الإثراء المعرفي الصيفي 2

والمتضمن جوانب تدريبية علمية لأفراد المجتمع

الاسم	الوقت	التاريخ	المكان
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-09	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-10	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-11	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-12	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-13	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-14	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-15	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-16	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-17	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-18	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-19	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-20	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-21	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-22	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-23	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-24	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-25	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-26	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-27	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-28	الجامعة في نجران
الاستاذة د. ريمه العسدي	09:00 - 07:00	2025-07-29	الجامعة في نجران

- بدء الدورات التدريبية بتاريخ 9 يوليو 2025م.

الدورات التدريبية

التراحم مع الذات كأسلوب حياة



كشفت أ.د. رحمة الغامدي أن أبرز ما يُعيق التعاطف مع الذات يتمثل في تحديين شائعين هما النقد الذاتي المفرط والتوقعات المثالية، وذلك خلال حديثها في الدورة التي قدمتها للمجتمع بعنوان "التراحم مع الذات.. أسلوب حياة".

حيث هدفت الدورة لتعزيز وعي المشاركين بأهمية هذا المفهوم النفسي العميق في دعم التوازن الداخلي وتجاوز التحديات. وأوضحت أ.د. رحمة الغامدي أن النقد الذاتي المفرط يتمثل عندما نُحمل أنفسنا فوق طاقتها ونقسو عليها؛ يتآكل حينها الشعور بالكفاءة والثقة، ونفقد القدرة على التعاطف مع ذاتنا.

أما فيما يتعلق بالتوقعات المثالية؛ فقد ذكرت أن وضع معايير غير واقعية للنجاح أو الأداء ينتج عنه خيبة أمل دائمة، ويجعل القبول الذاتي مرهوناً بالكمال، مما يضعنا في صراع نفسي دائم، في الوقت الذي نحتاج فيه إلى دعم الصفاء النفسي والمرونة الشخصية في ظل الروتين اليومي. وتفاعل الحضور مع المواضيع التي تناولتها الدورة؛ مثل مناقشة مفهوم التعاطف مع الذات والفرق بينه وبين الشفقة على الذات، والتعرف على طرق مواجهة النقد الذاتي بطريقة بناءة.

الفيزياء في بيتك



في دورة تفاعلية ضمن برنامج الإثراء المعرفي؛ د. سامية اليامي تتحدث بأسلوب مبسّط لفهم الطاقة وكفاءة الأجهزة، وتطرح سؤالاً ذكياً خلال الدورة:

كيف نُصبح أكثر وعياً في استهلاك الكهرباء داخل منازلنا؟

واستعرضت المحاضرة مفهوم كفاءة الطاقة وكيفية قراءة الملصق الموحد على الأجهزة الكهربائية، مشيرةً إلى أن اختيار الأجهزة ذات الكفاءة العالية يسهم بشكل مباشر في خفض الاستهلاك وتقليل الفاتورة الشهرية.

وأشارت د. سامية اليامي إلى أن سلوكياتنا اليومية تمثل العامل الأكبر في استهلاك الطاقة، وليس الأجهزة فقط، مؤكدةً أهمية تبني قاعدة R3:

- قلّل من كمية الطاقة التي تستخدمها.
- أعد الاستخدام.
- أعد التدوير بهدف توفير الطاقة المستخدمة في صناعة منتجات جديدة.

كما تم التطرق إلى تأثير وضع الاستعداد "الطاقة الخفية" في الأجهزة الإلكترونية، وأهمية إطفائها بالكامل عند عدم الاستخدام، أو استخدام مقابس ذكية متعددة.

وأكدت المحاضرة على أهمية التوعية المنزلية بمفاهيم الاستهلاك الرشيد للطاقة، ودور الفيزياء في تسهيل اتخاذ قرارات واعية، تسهم في الاستدامة وحماية الموارد وتقليل الهدر.

التسويق الإلكتروني



قدمت خديجة البلوي المحاضر بقسم التسويق عرضاً مميزاً حول فرص استخدام الذكاء الاصطناعي في حملات التسويق، وذلك خلال دورة "التسويق الرقمي". كما استعرضت الدورة أنواع التسويق الرقمي التي يمكن توظيفها بذكاء ضمن الحملات الحديثة. وتناولت البلوي في عرضها محورين رئيسيين:

الأول: هو تحليل البيانات (Data Analytics)؛ حيث أوضحت كيف يمكن للذكاء الاصطناعي معالجة كميات ضخمة من البيانات بسرعة فائقة، مما يعزز من فهم سلوك العملاء، والتنبؤ بالاتجاهات المستقبلية، وتخصيص العروض بدقة عالية لكل عميل.

أما الثاني: فهو التسويق التنبؤي (Predictive Marketing)؛ مشيرةً إلى قدرة التعلم الآلي (Machine Learning) على التنبؤ بسلوك المستهلكين واتخاذ قرارات تسويقية استباقية، مثل توقيت العروض وتحسين استراتيجيات البيع.

وتأتي هذه البرامج التدريبية في إطار حرص الجامعة على تمكين أفراد المجتمع من أدوات العصر الرقمية، وتوسيع مداركهم في تحليل السوق وصياغة استراتيجيات مبتكرة، بما يعزز من جاهزيتهم لسوق العمل ويساهم في تحقيق مستهدفات رؤية السعودية 2030.

متعة التطوع



أن تحدث فرقاً في حياة الآخرين بفكرة تلامس القلوب قبل العقول". .. بهذا الشعار الإنساني الملهم، استُهلَّت الدورة التدريبية التي نظمتها جامعة نجران عن بعد بعنوان "متعة التطوع"، وذلك ضمن برنامج الإثراء المعرفي الصيفي للمجتمع، والتي قدّمها د. عبد الرحمن بالعبيد وسط تفاعل لافت من الطلبة والمشاركين.

وسلّطت الدورة الضوء على مفهوم هرم التطوع الذي يبدأ من التطوع العام، صعوداً إلى التطوع المهاري، وانتهاءً بالتطوع التخصصي، مع تحليل عميق لأثر كل نوع في دعم المجتمع وصناعة التغيير الحقيقي.

كما تناولت الدورة أبعاد التطوع في بناء المهارات الشخصية والمهنية، حيث ناقش المشاركون كيفية توظيف العمل التطوعي لاكتساب مهارات جديدة، وتعزيز فرص التوظيف، وتنمية القدرات القيادية والتواصلية، في انسجام مع مستهدفات رؤية السعودية 2030.

وتحدث د. بالعبيد عن حقوق المتطوعين، والتي يفترض أن تشمل بيئة آمنة ومحفّزة، بالإضافة إلى التدريب والتأهيل، والتوثيق الرسمي للساعات، والخصوصية، والتقدير المعنوي من الجهات المستفيدة.

صحتك تبدأ من صحة فمك



الغم ليس بمعزل عن بقية الجسم، بل هو مؤشر حيوي لصحة الإنسان". بهذا الحديث الاستهلاكي، افتتح د. عبد الرحمن عسيري، أستاذ مساعد في قسم وقاية الأسنان بكلية طب الأسنان بجامعة نجران، محاضراته التوعوية التي حملت عنوان "صحتك تبدأ من صحة فمك"، ضمن برنامج الإثراء المعرفي الصيفي. وفي محاضرة جمعت بين المعلومة الطبية والرسالة الوقائية، كشف د. عبد الرحمن عسيري عن أن أمراض الفم ليست فقط مشكلة موضعية، بل قد تكون المؤشر الأول لأمراض خطيرة تصيب أجهزة الجسم المختلفة، مثل القلب، والمناعة، وحتى الحمل. وأوضح أن أكثر من 3.5 مليار شخص حول العالم يعانون من أمراض الفم، وفقاً لتقرير منظمة الصحة العالمية لعام 2022، وأن تسوس الأسنان غير المعالج يُعد من أكثر الأمراض المزمنة شيوعاً على مستوى البشرية.

وتناولت المحاضرة عدة جوانب أبرزت دور الفم كمؤشر دقيق لصحة الإنسان، بدءاً من اكتشاف أعراض السكري، وأمراض المناعة الذاتية، وحتى الكشف المبكر عن سرطان الفم بنسبة دقة تتجاوز 80% عبر زيارات دورية بسيطة لطبيب الأسنان. ومن المحاور التي لاقت تفاعلاً كبيراً، تصحيح د. عبد الرحمن عسيري لمجموعة من المفاهيم الخاطئة المتداولة، مثل:

"ما أזור طبيب الأسنان إلا إذا حسيت بألم"، وكذلك "تنظيف الجير يضعف الأسنان ويخليها طيخ". مبيناً أن هذه الاعتقادات ليست فقط خاطئة، بل تؤدي إلى تفاقم الحالات وتكلفة علاجية أكبر، مؤكداً أن الوقاية تبدأ بزيارة دورية لا تستغرق سوى دقائق، لكنها تحميك من أشهر أو حتى سنوات من العلاج.

ريادة الأعمال من منظور قانوني



كشف د. شايح الشهرياني، أن التجارة الإلكترونية باتت تمثل إحدى أبرز الفرص الاقتصادية الواعدة في المملكة، مدفوعة بمنظومة تنظيمية رقمية متقدمة تحفز رواد الأعمال وتمنحهم مساراً قانونياً واضحاً وأمناً. جاء ذلك خلال محاضراته المعنونة بـ "ريادة الأعمال من منظور قانوني"، والتي أقيمت عن بعد ضمن برنامج الإثراء المعرفي الصيفي الذي تنظمه الجامعة، وسط تفاعل من المهتمين بريادة الأعمال والقانون التجاري.

وأوضح د. الشهرياني أن البيئة القانونية في المملكة، خصوصاً مع تفعيل منصة الأعمال، أوجدت إطاراً مرناً ومنظماً يُمكن الشباب من تأسيس مشاريعهم الإلكترونية بسهولة، مشيراً إلى أن كل من يملك فكرة تجارية يمكنه توثيقها قانونياً بشرط استيفاء عدد من المتطلبات مثل: الحصول على حساب بنكي تجاري، واستخراج سجل تجاري أو وثيقة عمل حر.

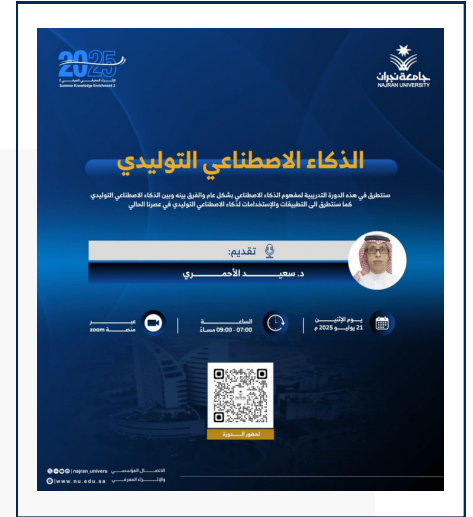
وأكد أن التاجر في النظام السعودي هو كل من يزاوِل العمل التجاري باسمه ولحسابه الخاص بشكل متكرر ومنظم، ويلتزم بجملة من الواجبات، من أبرزها: مسك الدفاتر التجارية النظامية، والالتزام بأداب المهنة والتعامل النزيه (وفق نظام المحكمة التجارية).

كما تناول المحاضر موضوع الامتياز التجاري كأداة نظامية فعالة للتوسع، حيث يتيح لرواد الأعمال الاستثمار باستخدام اسم تجاري معروف أو نموذج عمل ناجح، مقابل عوائد مالية، مؤكداً على أهمية فهم العلاقة التعاقدية بين مانح الامتياز وصاحبه، والالتزامات المتبادلة بين الطرفين.

وتطرق الشهرياني إلى حقوق المستهلك في التجارة الإلكترونية، مشيراً إلى أن الأنظمة تكفل الحماية من خلال ضمانات واضحة تشمل: منع الإعلانات المضلّة، والحق في فسخ العقد والعدول عنه، وتصحيح الأخطاء واسترداد الحقوق.

واختتم حديثه بالتأكيد على أن دخول عالم التجارة ليس مجرد فكرة أو تطبيق إلكتروني، بل هو مسؤولية قانونية ومهنية تتطلب فهماً دقيقاً للأنظمة، داعياً الشباب إلى الوعي بالحقوق والواجبات قبل إطلاق مشاريعهم التجارية.

الذكاء الاصطناعي التوليدي



قدّم الدكتور سعيد الأحمرى، أستاذ الذكاء الاصطناعي بجامعة نجران، عرضاً علمياً موسّعاً حول الذكاء الاصطناعي التوليدي، ضمن برنامج الإثراء المعرفي الصيفي -النسخة الثانية-، تناول فيه تعريفه، أنواعه، وتطورات التاريخيّة، إضافة إلى تطبيقاته الواسعة في مجالات النصوص، الصور، الفيديوهات، والأصوات.

وأوضح الأحمرى أن الذكاء الاصطناعي التوليدي يعتمد على تقنيات مثل التعلم العميق، والشبكات العصبية، ونماذج التحويل (Transformers)، لإنتاج محتوى جديد يماهي الإبداع البشري. كما استعرض أبرز استخداماته في قطاعات الصحة، التعليم، التسويق، النقل، الأمن، والزراعة، مشيراً إلى أن هذه التقنيات بدأت تشكل ركيزة أساسية في التحول الرقمي العالمي.

وتطرّق العرض إلى التحديات والمخاطر المصاحبة لهذه التقنيات، مثل دقة المخرجات، التحيز، التزوير الرقمي، فقدان الوظائف، وقضايا الملكية الفكرية، مؤكداً أهمية الالتزام بمبادئ أخلاقيات الذكاء الاصطناعي التي تشمل النزاهة، الخصوصية، الشفافية، والمساءلة.

وفي ختام المحاضرة، أشار الأحمرى إلى أدوات رائدة في المجال مثل منصة Hugging Face، داعياً إلى الاستثمار في الذكاء الاصطناعي التوليدي بشكل مسؤول يحقق الفائدة للمجتمع ويحد من مخاطرة.

الأخطاء الإملائية الأكثر شيوعاً



في دورة "الأخطاء الإملائية الشائعة" .. د. مرسل آل فهاد: أكثر ما يُخطئ فيه الكُتّاب هو التفريق بين همزتي الوصل والقطع، رغم بساطة القاعدة، وكثرة تكرارها في الكتابة اليومية. جاء حديثه هذا خلال الدورة الثامنة من برنامج الإثراء المعرفي الصيفي بجامعة نجران حيث قدّمها بأسلوب تطبيقي تناول فيه:

• الفرق بين همزتي الوصل والقطع.

• مواضع الألف الفارقة.

• أكثر الأخطاء الإملائية تكراراً في التعليم والكتابة الرسمية.

وتميّزت الدورة التي تم تقديمها عن بعد؛ بتدريب المشاركين على:

- تطبيق القواعد الإملائية في كتابة الأفعال والأسماء.

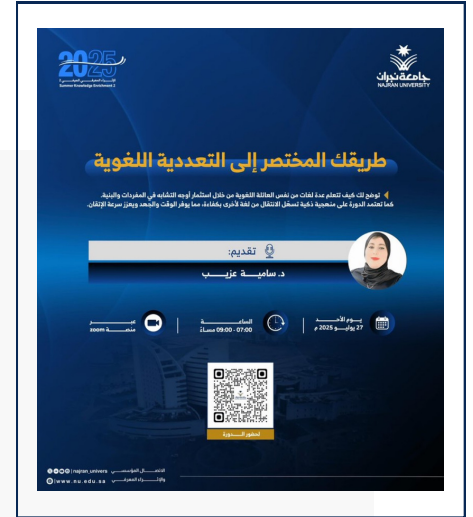
- طرق الوقاية من الأخطاء في السياقات الأكاديمية والإدارية.

- أمثلة حية من الأخطاء الشائعة وتصحيحها مباشرة.

وتأتي هذه الدورة التي تهدف إلى تنمية المهارات اللغوية والمهنية للمجتمع، وتعزيز جودة الكتابة والتواصل المهني.

إذ تواصل جامعة نجران الاستثمار في المعرفة واللغة بصفقتها وعاء الفكر وأداة التعبير.

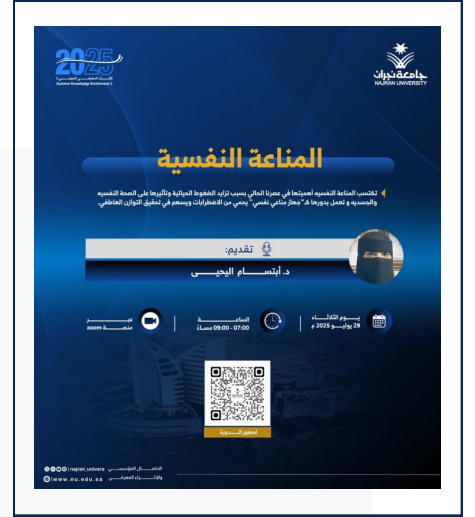
طريقك المختصر الى التعددية اللغوية



يمكن تعلّم أكثر من لغة بكفاءة وسرعة؟

هذا ما كشفت عنه د. سامية عزيز في دورة معرفية ثرية حملت عنوان "طريقك المختصر إلى التعددية اللغوية". الدورة التي نُظّمت ضمن برنامج الإثراء المعرفي الصيفي بجامعة نجران، أخذت المشاركين في جولة ذهنية شيقة نحو فهم أسرار تعلم اللغات، بالاعتماد على أدوات ذكية ومنهجية ميسرة تستند إلى تشابه البنى اللغوية. بحسب ما طُرح في الدورة، فإن المتعدد اللغات هو من يتقن استخدام لغتين أو أكثر في سياقات مختلفة، وهو ما يتطلب مهارة في الانتقال بين الأنظمة اللغوية بمرونة وسرعة. واستعرضت الدورة العلاقة بين اللغات الجرمانية مثل الإنجليزية والألمانية، واللغات الرومانسية مثل الفرنسية والإيطالية والإسبانية، مبيّنة كيف أن هذه اللغات، رغم تفرّعها من أصول مختلفة، تحمل آثاراً واضحة من أصلها الهندوأوروبي المشترك. لأن بين اللغات ما يُعرف بـ True Cognates، وهي الكلمات التي تتشابه في الأصل والمعنى والنطق، مما يجعل تعلم لغة جديدة أسهل عندما تكون هناك صلات جذرية بينها وبين لغة مألوفة. فالتعددية اللغوية ليست امتيازاً نادراً، وإنما مهارة يمكن صقلها بتقنيات علمية تُراعي أوجه التشابه اللغوي والتداخل الثقافي، وهو ما أثبتته هذه الدورة بطرحها العملي والمعرفي في آن واحد.

المناعة النفسية



أكدت الدكتورة ابتسام اليحيى أن المناعة النفسية تمثل خط الدفاع الأول في مواجهة الضغوط الحياتية المتزايدة، لما لها من دور في الحفاظ على التوازن العاطفي والصحة العقلية والجسدية. وقالت: "المناعة النفسية أشبه بجهاز مناعي خفي، يحمي الإنسان من الاضطرابات النفسية ويمنحه القدرة على التكيف مع التحديات، مما ينعكس إيجاباً على جودة حياته واستقراره".

واختتمت اليحيى بالقول: "في عالم يزداد سرعة وضغطاً، تبقى قوتنا الحقيقية في قدرتنا على حماية عقولنا ومشاعرنا."



فريق العمل

إخراج وتصميم

شعاع بنت نوار العتيبي

إعداد

سعيد بن سالم القحطاني

إشراف:

د. شادي عبدالعزيز باداود