

# ملخص سلسلة ورش العمل

د. سمير محمد السقاف

## ملخص سلسلة ورش العمل الإحسان في العمل.

### المقدمة:

لماذا يا ترى حقق الغرب هذا التقدم التقني والتكنولوجي في جميع ميادين الحياة؟  
نواميس الله في الكون لماذا تسير بدقة متناهية؟  
كم مدة دوامك الحقيقية اليوم مقارنة بزمن الدوام الرسمي؟  
الذي يقف ويتأمل في معنى ( الإحسان ) في كتاب الله وسنة رسول الله صلى الله عليه وسلم ، وفي معاجم اللغة العربية (لسان العرب / المحيط ) يجد أن معناه أوسع وأشمل من أن يحصر في الشعائر التعبدية فقط !!  
من خلال ورشة العمل سيتم التعرف على معنى الإحسان الذي يتجسد في الإتقان في العمل الذي هو سبب نهضة الأمم و صعودها و دخولها عصر التكنولوجيا و أيضا سيتم القيام ببعض التدريبات في ورشة العمل التي تساعد على تطوير مهارة الإتقان في العمل

## أهداف ورشة العمل

- التعرف على معنى الإحسان .
- درجة الإحسان بين الأعمال .
- الإحسان في العبادات .
- الإحسان في الأخلاق .
- الإحسان في المعاملات .
- التعرف على مهارة الإتقان في العمل .
- التدريب على مهارات الإتقان في العمل .
- التعرف على أنواع الإحسان .

هناك تدريبات تساعد المتدرب على إتقان العمل كما تشمل تدريبات أخرى

## تخطيط إدارة الوقت

### المقدمة :

من الحالات التي قد تحدث للإنسان أن يجد نفسه فارغاً من العمل لمدة طويلة، كأن يبحث له عن عمل ولا يحصل على ذلك إلا بعد مدة ليست بالقصيرة، أو يقضى من عمله، أو يُعفى، فتمرّ عليه فترة من الزمن وهو فارغ بلا عمل. وهنا يكون الإنسان على محك اختبار الفراغ، فهل يستسلم له، أم يتحكم فيه بطريقة تحقق له اغتنامه واستثماره؟ وهل يكون في هذه الحالة قريباً من الله أو بعيداً عنه؟ فهيا بنا نعمل معا على إدراك أهمية الوقت وما يمكن استغلاله عن طريق التخطيط الجيد في ورشتنا .

## أهداف ورشة العمل

- تدريبات حول مفهوم الوقت :
- ما هو الوقت في مفهومك
- كيف تقيمين إحساسك بالدقيقة
- لماذا لا يحترم الناس الوقت
- ما هو تعريف الوقت
- ما المقصود بإدارة الوقت
- هناك فرق بين العمر العقلي والعمر الزمني للإنسان فما هو ؟  
هل تستخدمين البوصلة أكثر أم الساعة؟

## المحتوى :

- ماذا يعني لك الوقت ؟
- وكيف هو إحساسك بالوقت
- لماذا لا نحترم الوقت ؟
- الوقت يتحدث عن نفسه
- الوقت بالأرقام
- التعرف على الوقت

- الوقت الإبداعي
- الوقت في القرآن الكريم
- لماذا إدارة الوقت
- مفهوم إدارة الوقت
- إدارة الوقت والتخطيط
- بوصلة الوقت
- مضيعات الوقت
- المبادئ الستة للوقت في حياة المسلم
- الوقت . . رؤية وافتراسات
- إدارة الوقت على مستوى الحياة العملية
- من أهم أحكام السيطرة على إدارة الوقت إعداد جدول الأعمال
- مفاتيح إدارة الوقت
- الاستخدام الفعال للوقت
- التخطيط الجيد بإدارة الوقت يؤدي إلى إدارة الذات
- ماهو النجاح من وجهة نظرك ؟

## المهارات المكتسبة من الورشة

يكتسب المتدرب من هذه الدورة:

- التعرف على أهمية الوقت
- كيفية إدارة الوقت
- إدارة جدول الأعمال
- التخطيط الجيد بإدارة الوقت في حياتنا
- حسن إدارة الوقت يؤدي إلى زيادة فرص النمو والتطور خاصة في العمر العقلي الذي هو مفتاح النمو بشكل عام .
- إدارة الذات .
- التوازن في الحاجات

## ملتقى الطموح الطبي ( أريد أن أتفوق ... كيف ؟ خطوات نحو النجاح)(التخطيط للنجاح).

### المقدمة

النجاح مطلب الجميع وتحقيق النجاح الدراسي يعتبر من أولويات الأهداف لدى الطالب .. ولكل نجاح مفتاح وفلسفة وخطوات ينبغي الاهتمام بها ... ولذلك أصبح النجاح علما وهندسة .. وللنجاح عوامل كثيرة تحدد كيف سيصل الفرد للنجاح من أهمها وجود رسالة للحياة والتخطيط وتحديد الأهداف لتحقيق هذه الرسالة ، تنظيم الوقت أو إدارة الذات وتنظيم الوقت هو الذي يحدد نجاح الفرد أو فشله في النهاية والتجديد والإبداع فلا بد من الحرص على تطوير الذات وتطوير الوسائل لتحقيق النجاح.

فالنجاح فкра يبدأ وشعورا يدفع ويحفز وعملا وصبرا يترجم .. وهو في الأخير رحلة .. سافر فإن الفتى من بات مفتاحا قفل النجاح بمفتاح من السفر .. ومن منطلق هذه الأهمية للنجاح الدراسي في حياة الطالب جاءت هذه الدورة "خطوات نحو النجاح الدراسي" لتنمي الدافعية للتعلم و تعرف الطالب بأهمية وجود خطط واستراتيجيات للمذاكرة الصحيحة التي تصل به إلى طريق النجاح بإذن الله .

## أهداف ورشة العمل

- التعريف بأدوات النجاح .
- التعريف بأدوات الاستذكار الجيد .
- تقوية الدافع نحو التفوق .

## المحتوى

- ما الفرق بين التفوق و النجاح
- مثلث النجاح
- كيف تخططين للتفوق
- مفاتيح التفوق:
  - ✓ الإيمان بالله والثقة بالنفس
  - ✓ تقوية الدافعية إلى الإنجاز
  - ✓ قوة الإرادة
  - ✓ تنظيم الوقت
  - ✓ المذاكرة

- مبادئ عامة للاستذكار
- خطوات المذاكرة السليمة
- كيف تحصلين على تقدير
- طرق مقترحة للمذاكرة
- ما هي الصعوبات التي تعترضك أثناء المذاكرة
- كيف تحسن ذاكرتك وتقلل النسيان
- أسرار التفوق الدراسي
- نماذج ناجحة

## النظرة الإسلامية للصحة و المرض

### المقدمة

- قال ﷺ : ( نعمتان مغبون فيهما كثير من الناس الصحة - يذكر أهمية الصحة -  
والفراغ ) رواه البخاري
- وقال ﷺ : ( من أصبح آمناً في سربه ، معافى في جسده ، عنده قوت يومه ،  
فكأنما حيزت له الدنيا بحذافيرها ) رواه الترمذي وابن ماجه .

### أكد على أهمية :

■ الأمن الاجتماعي

■ الأمن الديني

■ الأمن الغذائي

- وعنه ﷺ "سلوا الله العفو والعافية فإن أحداً لم يعط بعد اليقين - الهداية -  
خيراً من العافية" صحيح الترمذي - و لا تتواجد نعمة بعد الهداية مثل نعمة  
العافية .

## المحتوى :

- نظرة الإسلام للصحة والمرض
- أولا النظرة الإسلامية للصحة
- توجيهات نبوية
- نظرة الإسلام للحياة البشرية
- النظرة الشمولية الإسلامية للصحة
- الصحة النفسية
- الصحة الجسدية
- الصحة الاجتماعية وصحة البيئة والمجتمع
- ثانيا : النظرة الإسلامية للمرض
- المرض والعلاج
- حقوق المريض المسلم على المسلمين
- موقف الطبيب المسلم من المريض
- إنكار النظرات الجاهلية للمريض
- مراجع البحث

## لكي تصبح شخصية إيجابية

### مقدمه

كما نعلم هناك أمور من حولنا هي من المسلمات والتي لا يختلف عنها اثنين مثل تعاقب الليل والنهار وطلوع الشمس من المشرق وكرويه الأرض وغيرها من الأمور المتشابهة

ومن الأمور المسلم بها في حياة الإنسان والتي يتفق عليها كل البشر هي الحصول على السعادة فكلنا يطمح في الوصول إليها زمن منا لا يريد السعادة والتلذذ بالنعيم والراحة وهناء العيش الرغيد

ولكن هذه المسلمة التي يتطلع إليها جميع البشر تصادمها سنه إلهيه سنه الله تعالى للبشر في الدنيا بالذات حتى لا يتشبثوا بها ويظلون راغبين ومفكرين في السعادة الحقيقية السعادة الأبدية الخالدة ألا وهي الجنة.

هذه السنه هي : لا سعادة كاملة فالإنسان بين ضحك وبكاء فرح وحزن راحة وتعب فرح وترح نعيم وجحيم

التفكير الإيجابي في نفسك وفي الآخرين يبعث الشعور بالرضا الذي يمنح الإحساس بالسعادة.

## المحتوى

- التفكير الإيجابي
- التفكير بطريقة مفيدة مع النفس والآخرين
- الفرق بين الشخصية الإيجابية والشخصية السلبية
- برمجة العقل الباطن
- ملاحظات على الرسائل السلبية
- القواعد الخمس لبرمجة العقل الباطن
- أسس وقواعد التفكير الإيجابي
- الطرق العلمية للشخصية الايجابية
- قاعدة مهمة في التغيير
- قواعد السعادة

## خلق الإنسان بين الطب و القرآن

### مقدمة تاريخية

قال تعالى: (سنريهم آياتنا في الآفاق وفي أنفسهم حتى يتبين انه الحق) فصلت ٥٣  
إن القرآن الكريم والسنة النبوية المطهرة قد أكدا بصورة علمية دقيقة أن الإنسان  
إنما خُلِقَ من نطفة مختلطة سماها "النطفة الأمشاج" فقال تعالى في سورة الإنسان:  
( إِنَّا خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ مِنْ نُطْفَةٍ أَمْشَاجٍ نَبْتَلِيهِ فَجَعَلْنَاهُ سَمِيعًا بَصِيرًا ) (الإنسان: ٢).  
وقد أجمع أهل التفسير على أن الأمشاج هي الأخلاط، وهو اختلاط ماء الرجل بماء  
المرأة. والحديث الشريف يؤكد هذا عندما أخرج الإمام أحمد في مسنده أن يهودياً مر  
بالنبي صلى الله عليه وسلم وهو يحدث أصحابه فقالت له قريش: يا يهودي، إن هذا  
يزعم أنه نبي فقال: لأني سألته عن شيء لا يعلمه إلا نبي، فقال: يا محمد، ممَّ يُخلق  
الإنسان فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم: "يا يهودي، من كلِّ يخلق: من نطفة  
الرجل ومن نطفة المرأة، فقال اليهودي: هكذا كان يقول من قبلك" (أي من الأنبياء).

## المحتوى

- لمحة تاريخية
- الأطوار الجنينية كما ذكرها القرآن الكريم
- الأطوار الجنينية
  - النطفة
  - العلقة
  - المضغة
  - طور العظام
  - طور العضلات ( الكساء باللحم )
  - طور المخاض
- تأملات قرآنية وتعليقات
- حقائق علمية
- طور النشأة والقابلية للحياة
- المراجع

# يوم المهنة الطبي الأول

## المقدمة

قالوا لي إذا أردت دخول بوابة التاريخ اختاري تخصص تشريح

## المحتوى

- إيجابيات التخصص
- سلبيات التخصص
- مواصفات الطبيب المناسب للتخصص
- كيف نبدع في هذا التخصص
- التخصصات الدقيقة لتخصص " التشريح "
- أفضل الجامعات لإكمال دراسة تخصص " التشريح "
- سبب اختياري لتخصص " التشريح "

- الفرق بين العلوم الأساسية والعلوم السريرية من ناحية الدرجة العلمية التي يجب أن يحصل عليها الطبيب
- أمور أخرى مطلوبة غير المحاضرات والساعات المكتبية
- إمكانية الجمع بين تخصص العلوم الأساسية وتخصص من العلوم السريرية
- الفروقات بين هذا التخصص وغيره
- جدول العمل اليومي
- الوقت الشخصي
- الإبداع في التخصص
- الضغط النفسي
- عمل يدوي / عمل تفكيري
- الخطورة والسلامة
- التنافس في التخصص
- الدخل المادي – الراتب
- العمل الخاص
- الشعور بالإنجاز والرضا عن النفس
- التعاون مع باقي أعضاء الفريق الطبي
- السمعة والمكانة في المجتمع
- الإجازات ووجود الراحة في هذا التخصص

# تجربة جامعة الملك عبد العزيز في حاضنات الأعمال

## المقدمة

"حاضنات تقنية المعلومات ودور المؤسسات العلمية في تطويرها"

## المحتوى

- مقدمة
- تصريح سمو الأمير الدكتور تركي بن سعود بن محمد آل سعود نائب رئيس مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية .
- أثر الحاضنات على الاقتصاد .
- تعريف حاضنات التقنية .
- أهمية الحاضنة .
- طبيعة عمل الحاضنات .
- أمثلة في العالم عن أعداد الحاضنات .

برامج الحاضنة الوطنية لتقنية المعلومات والاتصالات .

▪ البرنامج (١).

▪ البرنامج (٢).

• مشروع حاضنات التقنية السعودي ... دعوة لاحتضان الأفكار الإبداعية.  
▪ أهدافها

• ”حاضنة تقنية المعلومات والاتصالات“ في العاصمة الرياض.

• أمثلة عن المشاريع والمنتجات التي ينفذها معهد بحوث الحاسب وسوف تستفيد منها الحاضنة .

• تجارب وخطط مستقبلية لإطلاق حاضنات تقنية بالمملكة

• وادي السيلكون السعودي يستقطب أكبر الشركات التقنية في العالم

• تصريح المشرف على الوادي الدكتور فالح السليمان عن تجربة إنتل ومايكروسوفت مع الوادي

• تجربة جامعة الملك عبد العزيز

▪ منظومة الأعمال والمعرفة

• حاضنة الأعمال

• حدائق المعرفة

• بيوت الخبرة

• المعامل المركزية

• تجربة صافولا .

• التأملات والمقترحات والأفكار الذكية .

## إعداد المعيدات المعينات حديثاً

### الشريحة المستهدفة المعيدات المعينات حديثاً.

#### هدف الدورة

إعداد المعيدات حديثات التعيين إلى بيئة ومتطلبات العمل وأنظمة الجامعة .

#### محتوى البرنامج

- الهدف من الدورة
- العوامل التي تساعدك في إتقان عملك .
- كيف تكوني إيجابية في عملك .
- كيف تخططين للمستقبل .
- محطات في حياة أستاذ جامعي .
- الوصايا .

# مهارات القيادة

## المقدمة

معرفة مهارات القيادة وأهمية القائد.

### محتويات اللقاء

- تعريف القيادة ، القائد
- أهمية القيادة .
- هل القيادة موروثة أم مكتسبه.
- الفرق بين القيادة والإدارة.
- صفات القائد.
- واجبات وحقوق القائد.
- من فنون القيادة .
- هل أنت قائد .
- خصائص الإبداع في العمل القيادي.
- أنواع القيايين.
- الفرق بين الرجل القيادي والمرأة القيادية.

# لماذا الرومانسيه؟

## المقدمة

معرفة علاقة الرومانسية في حياتنا اليومية.

## المحتوى

- ماهي الرومانسيه؟
- حقيقة الرومانسيه.
- الرومانسيه في الإسلام.
- لماذا الرومانسيه في حياتنا؟؟؟
- وسائل التربية بالحب .

# تتميه مهارات وضع الأهداف الذكية لدعم خطوات التطوير الإداري (الأهداف الذكية للقيادات الإدارية والأكاديمية والطلابية)

## المقدمة

أن عملية الإدارة بالأهداف تساعد أفراد الفريق على تفهم الدور المهم الذي يقوم به كل منهم في سبيل تحقيق نجاح المؤسسة.

## الأهداف

صقل وتنمية واكتساب مهارات وضع الأهداف الذكية للمديرين أو رؤساء فرق عمال.

## المحتويات

- الافتتاح وتوزيع استبيان الاستطلاع.
- التعريف بالبرنامج.
- التخطيط الاستراتيجي والأهداف.
- الإدارة بالأهداف.
- التخطيط لتنفيذ الهدف.
- تقويم الهدف.
- تطبيقات وحل التكاليفات.
- وضع هدف ذكي للمرحلة القادمة.

## التواصل الحضاري مع المجتمعات الغربية

### المقدمة

الابتعاث إلى البلاد الإسلامية في عصر النهضة والحضارة. و بداية الابتعاث إلى الدول الغربية .

### المحتوى

- مقدمة تاريخية عن الابتعاث
- الابتعاث إلى البلاد الإسلامية في عصر النهضة والحضارة
- بداية الابتعاث إلى الدول الغربية
- تاريخ الابتعاث في المملكة
- مراحل الابتعاث في المملكة
- الحضارة
- مقومات الحضارة الغربية

- المحور الاقتصادي
- المحور العلمي
- ما المكتسبات التي يجنيها المبتعث
- ما هي المخاطر التي من الممكن أن يتعرض إليها المبتعث
- معنى الولاء والبراء
- ما هي المخاطر التي من الممكن أن يتعرض إليها المبتعث
- شبهات تواجه المبتعثين
- القضايا الحوارية الحية
- نموذج: كيف نتعامل مع العولمة؟
- دور الشباب في مواجهة العولمة
- مبادئ الحوار
- أخطاء شائعة لدى المحاورين

- أخلاقيات الحوار
- شبهات قد تواجهك وكيفية الرد عليها
- قضايا هامة
- تساؤلات
- تطبيقات مهمة علينا الالتزام بها
- أسلوب الحوار والتواصل الثقافي
- أدب الحوار
- الإحسان في العمل
- طرق لعرض الإسلام
- مبادئ إسلامية
- دور المبتعث الحضاري
- قنوات التواصل الحضاري

## سعادتي بيدي (إعداد الفتيات لما قبل الزواج وأثناء الزواج)

### المقدمة

صحة الأسرة وحدة متكاملة

### الأهداف

- الحياة تأصيل مفهوم القيم الإسلامية والتعامل الإيجابي في بناء الأسرة
- إلقاء الضوء على أهمية دور الأفراد في تكوين أسر مستمرة وناجحة
- إعداد جيل واع بمسؤوليته تجاه نفسه وتجاه المجتمع ، وإمداده بالأدوات والوسائل التي تمكنه من مواجهة تحديات بإيجابية .

### المحتوى

- برنامج ما قبل الزواج
- برنامج أثناء الزواج
- برامج للتكيف والتعامل مع المتغيرات الاجتماعية

# صحة الأسرة

## المقدمة

### تكوين الأسرة الصالحة في المجتمع

## أهداف

- التعريف برؤية متكاملة لصحة الأسرة.
- عرض لأهم التحديات التي تواجه الأسرة
- عرض لأهم التوصيات والمقترحات لأسرة ناجحة

## المحتوى

- الأسرة التي تريد .
- التعريفات .
- البرنامج الخاصة لرعاية صحة الأسرة .
- التوصيات

## أهمية الكتاب (أهمية القراءة)

### المقدمة

إن الشعب الذي لا يقرأ لا يستطيع أن يعرف نفسه ولا أن يعرف غيره.

### المحتوى

#### • مقدمة

- فوائد القراءة
- حال السلف في القراءة
- أمة (اقرأ) لماذا لا تقرأ؟!؟
- إحصائيات القراءة في الوطن العربي
- ما هي العوائق التي تمنع المجتمعات عن حب القراءة؟!؟
- كيف ننمي حب القراءة؟!؟
- البداية الصحيحة في القراءة
- كيف نختار كتاباً لنقرأه؟!؟
- كيف نصنع مجتمعا يهتم بالمعرفة (قارئا-كاتبا-باحثا)
- هناك العديد من العوامل التي من الممكن أن تلعب دورا كبيرا في تنشيط عادة القراءة .
- الأسرة ودورها في تنمية القراءة
- الدولة ودورها في تنمية عادة القراءة

# كان حلمًا ... وأصبح حقيقة

الفئة المستهدفة: طالبات

المدة : ٣ ساعات

## المحتوى

- تعريف الحلم
- تعريف الحقيقة
- أنواع الأهداف
- الفرق بين النجاح والتفوق
- الإطار العام للنجاح
- الهدف الذكي
- صعوبات تحقيق الأحلام
- الوسائل التي تساعد على تحويل الحلم لحقيقة

# العمل التطوعي والإنسان

الفئة المستهدفة :

الجمعية الوطني للمتقاعدين

المقدمة:

في وطننا الكبير رجال ونساء.. أوفياء لوطنهم، يعطونه بلا حدود، يعملون بلا كلل أو ملل، حبيبهم الله إلى الخير وحبب الخير إليهم، فتدفقوا بإنسانية رائعة وبمجهودات كبيرة لخدمة المجتمع والمساهمة في تنميته وتطويره ومعالجة مشكلاته بصبر عظيم وإرادة لا تفتقر.

قال الرسول صلى الله عليه وسلم " أحب الناس إلى الله أنفعهم للناس "

## المحتوى:

علاقة العمل التطوعي بالإنسان ونتائجه

المقدمة

دوافع العمل التطوعي

مجالات العمل التطوعي

آثار العمل التطوعي للإنسان: نفسية ومهاراتية

سمات المتطوع

ما الذي يريده المتطوع؟

# ملتقى هويتي

## تعزيز الهوية الوطنية

### أفئة المستهدفة:

طالبات جامعة الملك عبد العزيز

### المقدمة:

"ليعلم كل مواطن كريم على أرض هذا الوطن الغالي بأني حملت أمانتي التاريخية تجاهكم واضعا نصب عيني همومكم وتطلعاتكم وأمالكم فعزمت متوكلا على الله في كل أمر فيه مصلحة ديني ثم وطني وأهلي. مجتهدا في كل ما من شأنه خدمتكم. فان أصبت فمن الله وتوفيقه وسداده وان أخطأت فمن نفسي وشفيعي أمام الخالق جل جلاله ثم أمامكم اجتهاد المحب لأهله الحريص عليهم أكثر من حرصه على نفسه . أن ما قمت به لا يعدو إلا أن يكون تفهما لهمومنا المشتركة وتعبيرا عن آمالنا الواحدة وتطلعاتنا جميعا لمستقبل زاهر بحول الله وقدرته نعبر فيه جميعا كشعب لمملكة التوحيد والوحدة والإنسانية عن لحمة الجسد الواحد والروح الواحدة والإرادة الصلبة الواحدة بعون من الله .

إنني من مكاني هذا أعدكم بأن أسعى لخدمتكم في كل أمر فيه صلاح ديننا ودنيانا.. هذا وعلى الله توكلت وبه استعنت واليه أنيب "" الملك عبد الله آل سعود"

## المحتوى :

- × تعزيز الهوية الوطنية
- × لماذا بعض المؤسسات الحكومية أو الخاصة تستطيع الحفاظ على موظفيها
- × أو منسوبيها؟
- × قصة الرجل في الطائرة مع خريج هارفرد
- × الهوية بين المؤسسات والمجتمع المدني
- × دور المؤسسات الحكومية في تعزيز الهوية
- × دور المؤسسات الحكومية في تعزيز الهوية
- × برامج تعزيز الهوية الوطنية
- × مؤسسات وإدارات تعمل على تعزيز الهوية
- × الهوية الوطنية بين دائرة التأثير والاهتمام

## خارطة الفرص التعليمية

الفئة المستهدفة:  
طالبات الثانوية العامة .

### المحتوى :

- × كيف تختارين تخصصك...
- × رحلة النجاح...
- × الإطار العام للنجاح
- × الهدف الذكي
- × مواصفات الهدف الذكي
- × التحفيز الذاتي؟
- × معوقات التحفيز الذاتي؟
- × أهمية التعليم العالي
- × الفرص التعليمية ...

- × فرص التعليم الأهلي و دعم الدولة
- × الفرص المتاحة في التعليم العالي
- × التوسع الكمي والانتشار الجغرافي
- × في مؤسسات التعليم الجامعي
- × الجامعات والكليات الأهلية
- × بدائل التعليم العالي
- × السنة التحضيرية...
- × نصائح للطالب الجامعي...

# **Research Ethics**

**What is Research**

**Purposes of research**

**Why research**

**Basic research methods**

**1-Quantitative research**

**2- Qualitative research**

**3- Case studies**

**4- Participatory research**

**The Research process**

**Types of Research**

**1-descriptive/ survey**

**2-applied**

**3- Quantitative**

**4- Conceptual**

**5- Other types**

# **Qualities of Good Research**

## **Ethics**

### **Ethics and morals**

### **Work ethics**

### **Work ethics characteristics**

## **Research Ethics**

### **Codes and Policies for Research Ethics**

### **Honesty**

### **Objectivity**

### **Integrity**

### **Openness**

### **Carefulness**

### **Respect for colleagues**

### **Respect for Intellectual Property**

### **Confidentiality**

### **Responsible Publication**

### **Responsible Mentoring**

**Social Responsibility**

**Non-Discrimination**

**Competence**

**Legality**

**Animal Care**

**Human subjects Protection**

**1-Respect for Persons**

**2-Beneficence**

**3-Justice**

**Important of ethical norms in Research**

**Medical women volunteers**

**Who are volunteers?**

**Volunteerism in Islam**

# **What Makes a Successful Volunteer?**

## **Women Volunteers**

**In following ways would women can make their contributions:**

### **Statistics of Women Volunteers**

### **Volunteering in United Kingdom**

### **Medical Women Volunteers**

### **Activities involved in Medical Volunteering:**

### **Difficulties faced by Medical Women Volunteers**

### **What Volunteers Say**

### **95-Year-Old Hospital Volunteer**

## **Stress Management**

### **What is stress?**

### **Levels of stress**

### **Eustress**

### **Distress**

**Level of human performance**

## **STAGES OF STRESS**

**Alarm stage**

**Resistance stage**

**Exhaustion stage**

**What causes stress in students?**

**Academics**

**Environment**

**Management**

**Relationships**

**Work**

**Stress Signals**

**Feelings**

**Thoughts**

**Physical**

**Behavioral**

**Medical students and stress**

**How to Manage Stress?**

**Managing stress tips**

**Time is money**

**Every Second Counts**

**Value of time**

**Time management**

**Attitude**

**Diet for stress**

**Laugh and Cry**

**Goals Management**

**Money Management**

**Healthy Relationships and Connect with**

**Others**

**Look for the "Pieces of Gold" Around You**

**Get Physical**

**Talk It Out**

**Writing**

**Avoid Self Medication**

**Yoga**

**Islamic Tips for Managing Stress**

## **How to Read Scientific Paper**

**Scientific Paper**

**Why Read**

**How to Read**

**Before you need the right equipments...**

**Steps**

**Abstract**

**Discussion**

**Introduction**

**Results**

**Some difficulties in reading a paper**

**The Research process**

**What is Research Proposal?**

**Different types of research proposals**

**Aim of research proposals**

**Research proposal**

**Structure**

**Title**

**Abstract**

**Background and Purpose**

**Plan of the Work**

**Material and Methodology**

**Results**

**Discussions**

**Acknowledgement**

**Ethical considerations**

**General principles**

**Evaluating a paper**

**Technical writing**

**Scientific proposal writing**

**Thesis writing**

**Different types of research proposals**

**Research proposal**

**Key Points of Your Proposal**

**Structure**

**Title**

**Abstract**

**Introduction**

**Review of literature (background)**

**Hypothesis**

**Plan of work**

**Material and Methodology**

**Expected Results**

**Discussions**

**Acknowledgements**

**Ethical considerations**

**General principles**

**Some advices when writing the proposal**

**Guidelines for Editing and Revising Proposals**

**Saudi Women**

**Introduction**

**Women education**

**KSA Strategy**

**Students admitted to universities**

**Universities Graduates (2005-2006)**

**Higher educational services in Saudi arabia (2003-2008)**

**Manpower Qualification (2007-2008)**

**Points of interest**

**Budget:**

**Equality**

**Opportunity**

**Free plus pocket money**

**Obligations**

**Great Accomplishments**