

تم تحميل وعرض المادة من

موقع كتيب



www.kottby.net

موقع كتيب يعرض لكم الكتب الدراسية الطبعة الجديدة
وحلولها، وشرح للمناهج الدراسية، توزيع المناهج، تحاضير،
أوراق عمل، نماذج إختبارات عرض مباشر وتحميل PDF

حمل التطبيق من هنا



الوحدة الثانية



المهارات الحياتية

- ◀ إدارة الذات.
- ◀ التفكير الإيجابي.



أهداف الوحدة

يتوقع من الطالب في نهاية الوحدة أن:

١. يذكر مفهوم إدارة الذات.
٢. يشرح فوائد إدارة الذات.
٣. يوضح مهارات الإدارة الذاتية.
٤. يحدد مفهوم التفكير الإيجابي.
٥. يستنتج فوائد التفكير الإيجابي.
٦. يقارن بين التفكير السلبي والتفكير الإيجابي.





إدارة الذات

المفاهيم الرئيسية:
إدارة الذات.

لماذا ينجح بعض
الأفراد بينما
يفشل الآخرون؟



إن حسن إدارة الفرد لذاته وتعامله مع نفسه بكل كفاءة واقتدار، هي إحدى مؤشرات النجاح في الحياة، وفي مقابل ذلك فإن فشله مع ذاته هو مدعاة لفشله في حياته. فإدارة الذات تلعب دوراً إيجابياً في تنظيم حياة الفرد بشكل سليم وتعينه على التعامل مع المجتمع الذي يعيش فيه. ولكي نصل إلى إدارة واعية للذات لابد أن تكون الرؤية واضحة فيما نريد أن نحققه، وأن تكون رسالتنا في هذه الحياة ماثلة أمام أعيننا بوضوح، وبناء على ذلك نستطيع أن نصيغ أهدافنا التي نسعى لتحقيقها في هذه الحياة.

مفهوم إدارة الذات

الطرق والوسائل التي تساعد الإنسان على الاستفادة من وقته، مع تحقيق أهدافه وإيجاد التوازن ما بين الواجبات والرغبات.

معلومة
إثرائية

الذات: هي اتجاهات الشخص ومشاعره عن نفسه، وقيل هي العمليات النفسية التي تحكم السلوك.



أهمية إدارة الذات

- ١ قدرة الفرد على فهم نفسه وتحديد الصفات التي تميزه عن غيره.
- ٢ رضا الفرد عن نفسه وما يحققه من إنجازات.
- ٣ تحديد الفرد لأهدافه في ضوء إمكانياته وقدراته.
- ٤ تعزيز الثقة بالنفس، والتواصل الفعال مع الآخرين.
- ٥ حسن استثمار الفرد لمهاراته وإمكانياته.
- ٦ حسن إدارة الوقت واستغلاله بفاعلية.



مع أفراد مجموعتك دون فوائد الإدارة الذاتية الناجحة.

- قدرة الفرد على التعامل مع المواقف العديدة بطريقة مناسبة.
- العمل بفعالية لتحقيق أهدافه.
- تساعد الشخص في تحقيق طموحاته.
- الاستفادة من طاقته وموهبته ووقته.
- تعزيز الثقة بالنفس والتواصل الفعال مع الآخرين.



إن لم تنظر إلى ذاتك بتقدير، فتأكد أنه من الصعب أن تحصل عليه من الآخرين.



كيف تدير ذاتك بفعالية؟



أن تأملك لقراراتك السابقة للاستفادة منها، وللتعرف على الأخطاء التي وقعت فيها لتتجنبها مستقبلاً وليس للندم على ما حدث لك. مقتدياً بقوله ﷺ: « **فَلَا تَقُلْ لَوْ أَنِّي فَعَلْتُ كَانَ كَذَا وَكَذَا، وَلَكِنْ قُلْ قَدَرُ اللَّهِ وَمَا شَاءَ فَعَلَ، فَإِنْ لَوْ تَفَتَّحَ عَمَلُ الشَّيْطَانِ** »^(٢).



(١) رواه ابن ماجه (٢٨٦٤).

(٢) صحيح مسلم (٢٦٦٤).

معلومة
إنشائية

الشخص السلبي يحمل أفكاراً ومعتقدات غير منطقية عن الحياة التي يعيشها، وأفكاره مشوهة، وتوقعاته تجاه نفسه، وتجاه البيئة المحيطة به، وتجاه المستقبل تشاؤمية.



ما تأثير الشخص السلبي عليك ؟



من خلال الجدول الآتي : فكر بإيجابية وحدد ما تسعى إلى تحقيقه في ذاتك.

أرى نفسي مستقبلاً	أين أنا الآن

متروكة للطالب



مهارات الإدارة الذاتية

من خلال تطويرك لإدارة ذاتك سوف تملك العديد من المهارات منها:

الثقة بالنفس:

الشعور بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات، والظروف المحيطة، والتقبل للذات كما هي مع الاعتقاد أنه جدير باحترام الآخرين وتقديرهم.

التخطيط الجيد:

القدرة على ترتيب الأولويات وتحديد الأهداف، ووضعها في مخطط؛ لتحقيقها في مدة زمنية معينة.

الدافعية الذاتية:

تحفيز الفرد لنفسه وتشجيعه لها حتى تحقق الأهداف، وتواجه الصعوبات.

إدارة السلوك:

القدرة على ضبط المشاعر والتصرفات، والتخلص من القلق، وسرعة الغضب قال ﷺ: «لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرْعَةِ؛ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ»^(١).

إدارة العلاقات الاجتماعية:

القدرة على تكوين شبكة من العلاقات الاجتماعية الإيجابية.

إدارة الوقت:

القدرة على تحديد الأولويات ووضع جدول عمل لها.

التفاؤل:

التوقع الإيجابي لحدوث الأفضل، والإقبال على الحياة. قال الله تعالى: ﴿سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا﴾^(٢).



اذكر أحد المواقف التي تأثرت فيه بثقتك بنفسك، وذاتك وكيف استطعت تجاوزه.

متروكة لطالب



(١) صحيح البخاري ٦١١٤.

(٢) سورة الطلاق الآية: (٧).

في قصة نبي الله يوسف عليه السلام خير مثال للثقة بالنفس ومعرفة الإمكانيات والقدرات الشخصية، وقد ذكر الله سبحانه وتعالى ذلك في كتابه العزيز: ﴿قَالَ أَجْعَلْنِي عَلَى خَزَائِنِ الْأَرْضِ إِنِّي حَفِيظٌ عَلَيْهَا﴾^(١).

ذهب مدير الانشاءات إلى موقع العمل، حيث كان العمال يقومون بتشديد أحد المباني الضخمة، واقترب من أحد العمال وسأله: ماذا تفعل؟ فرد عليه بعصبية وانفعال، قائلاً: أقوم بتكسير الأحجار الصلبة بهذه الآلات، ثم أقوم بترتيبها، كما قال لي رئيس العمال، وأنا أتصيب عرقاً في هذا الحر، فهو عمل مطلوب مني إنجازه، ومكتوب في جدول أعمالي الخاص، تركه مدير الانشاءات وذهب إلى عامل آخر وسأله السؤال نفسه، فتردد العامل ثم رد بصوت منخفض: إنني أقوم بتشكيل هذه الأحجار إلى قطع يمكن استعمالها، ثم تجمع حسب تخطيطات المهندس المعماري، وهو عمل متعب، ويصيبني بالملل، ولكن عند إنجازي لأي عمل فإني أذهب مع زوجتي وأولادي احتفل وأكافئ نفسي على ما حققته من عمل. بعدها نظر مدير الانشاءات فرأى عاملاً ثالثاً يتشاجر مع رئيس العمال، فذهب إليه وسأله أيضاً عما يعمل؟ فرد العامل عليه، قائلاً: وهو يشير إلى أعلى ألا ترى بنفسك؟! أنا أقوم ببناء ناطحة سحاب.



من خلال قراءتك للقصة السابقة حدد المهارات التي يمتلكها كل عامل والمهارات التي يحتاج إلى تطويرها.

العصبية والانفعال - تكسير الأحجار وترتيبها	إدارة الوقت - إدارة السلوك
تردد وعدم ثقة - تشكيل الأحجار	إدارة العلاقات الاجتماعية
العصبية والشجار - بناء ناطحة سحاب	إدارة السلوك

(١) سورة يوسف الآية رقم (٥٥).

نشاط (ب):

- اختر الوقت المناسب للتحدث معه
- الاهتمام بحديثه وتفهم سبب غضبه
- اختر كلماتك جيدًا قبل أن تنطقها
- الابتسامه لها مفعول سحر



نشاط (أ):

- ثق بنفسك
- اطلع على الموضوع. كلما فهمت الموضوع الذي ستتحدث عنه أكثر قل احتمال وقوعك في الخطأ أو خروجك عن الموضوع
- كن مرتبًا. خطط جيدًا للمعلومات التي تريد أن تقدمها قبل موعد الإلقاء
- مارس عرضك التقديمي كاملاً عدة مرات
- قم ببعض التنفس العميق. فالتنفس العميق يمكن أن يفيد في تهدئة كثيرًا
- لا تخف من لحظة الصمت
- اعترف بنجاحك. بعد الانتهاء من التحدث أو العرض التقديمي، شجع نفسك.





التفكير الإيجابي

المفاهيم الرئيسة:
التفكير الإيجابي.

نظر الأب إلى ابنه وقال: ماذا ترى أمامك؟ أجاب الابن: وضعت جزرة وبيضة وحببات من القهوة في ماء على النار، وأخذ الأب والابن يراقبان بصمت منتظرين أن تنضج هذه الأصناف الثلاثة، بينما بدأ صبر الابن ينفد، فهو لا يدري ماذا يريد أبوه! ثم ابتسم الأب وطلب من ابنه أن يتحسس الجزرة، فلاحظ الابن أنها صارت ناضجة وطرية، ثم طلب منه أن ينزع قشرة البيضة، فلاحظ أن البيضة باتت صلبة، ثم طلب منه أن ينظر إلى حببات القهوة كيف صارت. سأل والده، ماذا يعني هذا يا أبي؟ قال الأب: اعلم يا بني أن كلاً من الجزرة والبيضة وحببات القهوة، واجه التحدي نفسه، وهو المياه المغلية، ولكن كلاً منهم تفاعل مع هذا التحدي على نحو مختلف. الجزرة كانت قوية وصلبة، وما لبثت أن تراخت وضعفت بعد تعرضها للمياه المغلية. أما البيضة فكانت قشرتها الخارجية تحمي سائلها الداخلي، لكن هذا الداخل ما لبث أن تصلب عند تعرضه لحرارة المياه المغلية. أما حببات القهوة فقد كانت ردة فعلها فريدة، إذ أنها تمكنت من تغيير لون وطعم ورائحة الماء نفسه.

والآن ماذا عنك أنت يا بني؟

هل أنت الجزرة التي تبدو صلبة من الخارج، ولكن عندما تتعرض للتحديات والصعوبات تصبح ضعيف؟ أم أنك البيضة، ذات المظهر المتماسك ومن الداخل ضعيف وخائف، ولكنها إذا ما واجهت الضغوطات والمشكلات، اشتدت وأصبحت أقوى وأصلب. أم أنك مثل حببات القهوة، التي تحول الضغوطات والتحديات إلى نقطة انطلاق لمزيد من الإبداع والنجاح.

التفكير الإيجابي:

هو فن التعامل بما هو متاح من أدوات وقدرات، ووسائل للحصول على أفضل النتائج.





بعد تأمل القصة السابقة والإجابة شفهيًا عن الأسئلة، دون فوائد التفكير الإيجابي؟

- يساعد على إنجاح العلاقات الاجتماعية
- يزيل الأفكار والمشاعر السلبية
- يخفض مستويات التوتر والقلق
- يزيد من القدرة على احتمال الألم
- يساهم في تخفيف التوتر

إن نقطة البداية للتفكير الإيجابي هو تغيير الأفكار والمعتقدات المسيطرة على أفكارنا من خلال الخطوات الآتية:

١- توقف عن الدفاع عن وجهة نظرك الشخصية، فهذا يمنع تلقك لأفكار جديدة تغير طريقة تفكيرك.

٢- أعد تقييم أفكارك، وأهدافك.

٣- ثق بنفسك.

٤- التواصل مع أصحاب التجارب الناجحة.



أنك تجذب لنفسك الأشياء التي تفكر فيها باستمرار، فالإنسان ليس هو ما يعتقد أنه هو، وإنما ما يفكر فيه.



يزن وباسم أخوان، كانا يعيشان مع والدتهما في منزلهم المتواضع في ظروف مادية صعبة، بعد وفاة والدهم بسبب تعاطي المخدرات، كان يزن طالباً مجتهداً وحسن الخلق والتعامل مع الآخرين، يبذل قصارى جهده في مساعدة والدته في أعمال المنزل، كان نموذجاً للابن البار، أما باسم فقد كان كثير الشجار مع الجيران وزملائه في المدرسة، لا يهتم بدروسه، وودائماً في



حالة من التضجر والسخط من حياته. وبعد سنوات من كفاح هذه الأسرة أصبح يزن طبيباً ناجحاً، ويعيش مع أسرته ووالدته بسعادة وهناء، أما باسم فلم يكمل دراسته، وأصبح عاطلاً ولجأ إلى تعاطي المخدرات، وعند القبض عليه سئل عن سبب تعاطيه المخدرات فقال: إن أبي هو السبب! وعند سؤال أخيه يزن عن سبب نجاحه؟ قال: إن أبي هو السبب.



بعد قراءة تلك القصة أجب عن الأسئلة الآتية:

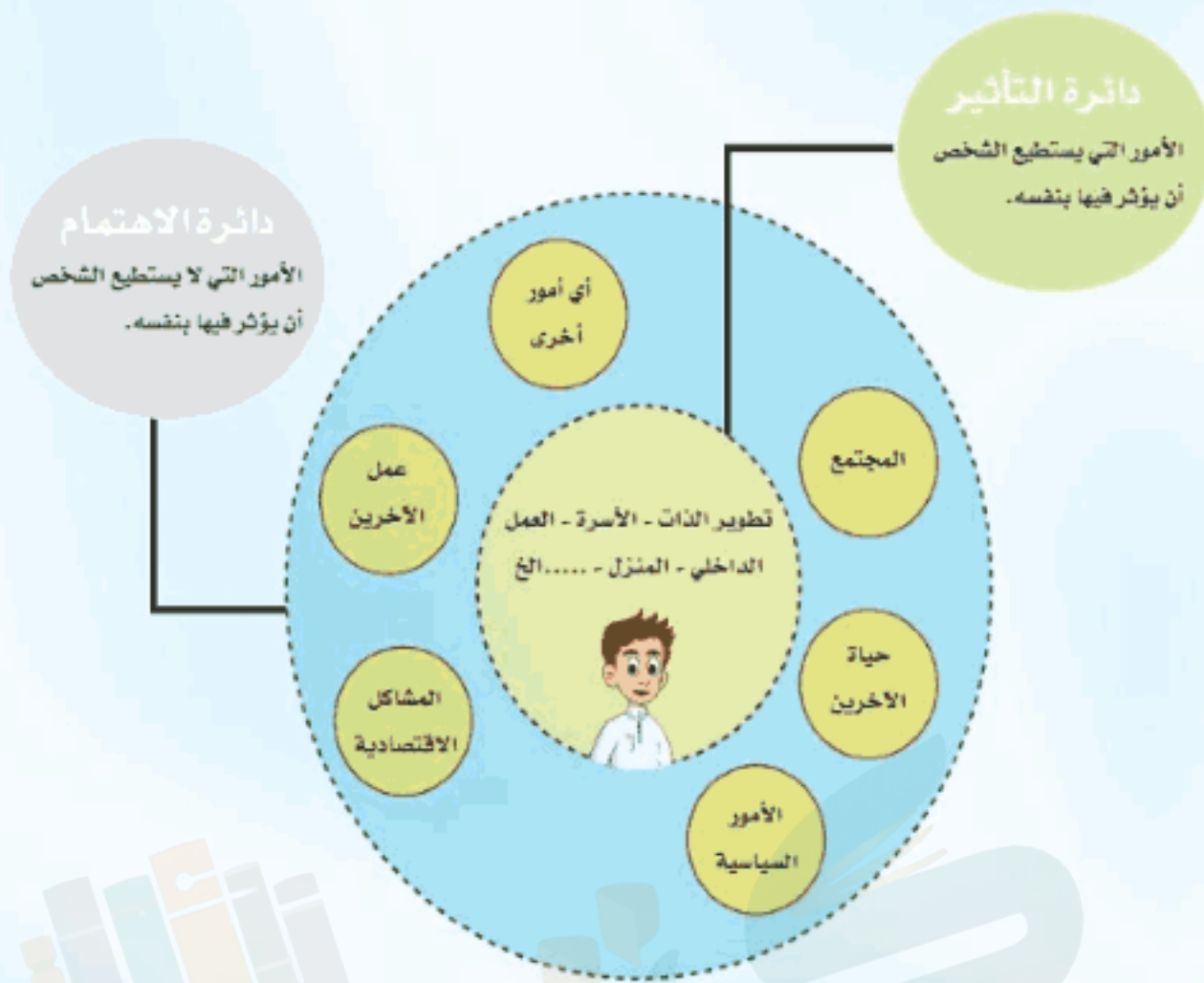
من تعتقد أن رأيه صحيح؟ ولماذا؟

رأي يزن صحيح لأن وفاة والدته كان سبب بان شبا قويا قادر على تحميل المصاعب، وكان متفائل ولم يجعل وفاة والدته ذريعة للفشل

قارن بين حياة يزن وباسم من حيث التفكير الإيجابي والتفكير السلبي؟

التفكير السلبي	التفكير الإيجابي
- كثير الشجار مع الآخرين	- مجتهد
- لا يهتم بدروسه غير مجتهد	- حسن الخلق في التعامل
- متشائم	- متفائل
	- متساعد مع أمه
	- يفكر بإيجابية





تجنب التفكير في كل ما يقع خارج دائرة التأثير الخاصة بك.

معلومة
إثرانية

أثبتت الدراسات الحديثة أن أكثر (٩٠%) من الأشخاص ينشغلون بدائرة الاهتمام، ويتركون العمل على دائرة التأثير.
لكي تنجح في الحياة، وتكون إنساناً إيجابياً اجعل ٩٠% من وقتك في دائرة التأثير .





هناك قوة هائلة كامنة في الكلمات.... فهي يمكن أن تبني أو تدمر حياتك، والعقل اللاواعي يتقبل دون مناقشة ما نستقبله أو نستخدمه منها، ومن هنا تأتي أهمية العبارات أو التوكيدات الإيجابية ودورها في مساعدتنا على تحقيق أهدافنا.



سامر طالب يدرس في المرحلة المتوسطة، ناجح في حياته الدراسية، و يعيش مع والديه، ولكنه عندما اقترب موعد اختبارات نهاية العام، انتابته نوبة من الهلع والخوف وعدم القدرة على النوم، وعندما سؤاله عن السبب، قال: يشعر أنه سيخفق في اختبارات، وأن الوقت لا يكفي لمذاكرة جميع المواد، وأن الأسئلة ستكون صعبة، وأنه سيحصل على درجات منخفضة، وأن والده لن يسامحه على ذلك، حاول أن يؤجل الاختبار لأنه خائف، لكن المعلم رفض ذلك، فكر سامر بالانسحاب من المدرسة؛ لأنه إن لم يحقق الدرجة الكاملة في الامتحان، فإنه سيكون فاشلاً في حياته، ولن يتقبله الآخرون.



ما الأخطاء التي وقع فيها سامر عند التعامل مع مشكلته؟

- فكر بشكل سلبي وبتشاؤم؛ لخوفه من الفشل في الاختبارات ومن عدم تقبل الآخرين له

كيف تساعد سامر على التخفيف من خوفه وقلقه؟

- عليه أن يفكر بإيجابية ويتفائل، فالعقل البشري قادر على الحفظ والفهم سريعاً إذا لم يحبط نفسه وأن يجعل بينه وبين نفسه تحدي بأنه قادر على تحصيل أعلى الدرجات



استبدل عبارات سامر السلبية في القصة بعبارات إيجابية.

العبارات السلبية	العبارات الإيجابية
------------------	--------------------

- | | |
|---------------------------|-------------------------------|
| - سيخفق في اختباراته | - سينجح في اختباراته |
| - الوقت لا يكفي للمذاكرة | - هناك متسع من الوقت للمذاكرة |
| - الأسئلة ستكون صعبة | - الأسئلة ستكون سهلة |
| - سيحصل على درجات منخفضة | - سيحصل على درجات مرتفعة |
| - يؤجل الاختبار لأنه خائف | - سيجتاز الاختبار بنجاح |
| - فاشل في حياته | - ناجح في حياته |
| - لن يتقبله الآخرون | - سيكون محبوب لدى الآخرين |

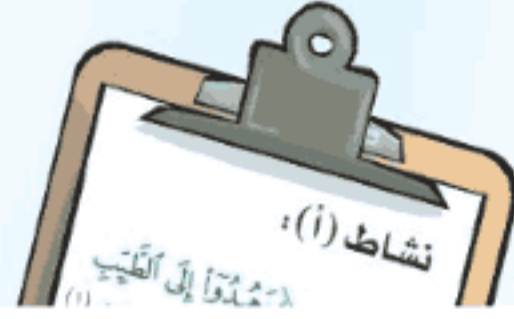


قال تعالى: ﴿وَقَالَتِ امْرَأَتُ فِرْعَوْنَ قُرْتُ عَيْنِي لِي وَلَكَ لَا تَقْتُلُوهُ عَسَىٰ أَنْ يَنْفَعَنَا أَوْ نَتَّخِذَهُ وَلَدًا وَهُمْ لَا يَشْعُرُونَ﴾ (١). فمن الآية الكريمة تفاءلت امرأة فرعون بقولها (عسى أن ينفعنا) فحصل لها ذلك، وهداها الله به، وأسكنها الجنة بسببه.

عود نفسك على التحدث بإيجابية، أنا مسرور، أنا واثق من نفسي، أنا متفائل، أنا متزن، سأتعلم حتى أتقن، لقد فعلت ما بوسعي وأستحق التقدير والإشادة، أنجزت اليوم عمل عظيم، ولدي القدرة على تحقيق هدفي بإذن الله.

(١) سورة القصص الآية رقم: (٩).

- عند التعامل مع شخص
السلبي حاول أن تكون صبوراً
- عندما تكون لديهم مشكلة
وأنت قادر على حلها قدم لهم
يد المساعدة
- لا تحاول أن تعطيه أوامر
ولكن عن طريق النصح
- كن لطيفاً جداً معهم، مثل
القيام بعمل غير متوقع مثل:
الأعمال المنزلية لمدة يوم،
دعوتهم لمشاهدة فيلم معك، أو
الخروج للتنزه، أو التوقف عن
عمل الأشياء التي تزعجهم



إن الكلمة الطيبة أصل عظيم في
التعامل الاجتماعي، وهي التي تحقق
المأرب للناس، وتكسب التواد
والتراحم، الكلمة الطيبة هي خلق
الإسلام الذي جاء به النبي، عليه
الصلاة والسلام، وبعث ليتم مكارم
الأخلاق، وقد كان يقول: (الكلمة
الطيبة صدقة، وكل خطوة تخطوها إلى
المسجد صدقة) الكلمة الطيبة تحيي
قلوباً أذابتها الدنيا، وتبث فيها الخير
فتضيء عتمتها، وتغدو بذكر الله
منيرة، ولها عدة آثار على النفس
ومنها:
- تنقذ نفوساً من النار، وتهديها لدروب
الخير
- تعود بالنفع والخير على صاحبها في
حياته وبعد مماته
- الكلمة الطيبة غذاء للروح وشفاء
لأمراض النفس
- تسعد القلوب وتزيدها ألفة وبهجة





التطبيقات



١: ضع علامة (✓) أمام العبارة الصحيحة وعلامة (X) أمام العبارة الخاطئة في العبارات الآتية:

- ✓ أ - أوازن بين الواجبات المدرسية وبين واجباتي تجاه أسرتي.
- (X) ب - لا أقبل أي نوع من النقد فأنا لا أغير لأنني راضٍ عن نفسي.
- ✓ ج - أوضح الرسالة التي أُرغب في توصيلها للآخرين.
- ✓ د - أضع قائمة بالمهام اليومية مرتبة حسب الأهمية.
- (X) هـ - تخصيص وقت للتخطيط يعد مضيعة للوقت فالتغيرات دائمة الحدوث.

٢: اكتب تعليقاً واحداً مناسباً للصورة الآتية:



الحياة جميلة عندما تكون إيجابية



٣: التعبير بصورة معتدلة عن المشاعر السلبية من حزن، أو إحباط، أو غضب... أمر ضروري عند التعرض للمواقف الحياتية، قدم نصيحة لزميل لك يكبت مشاعره السلبية ولا يعبر عنها ليظهر بصورة إيجابية.

زميلي العزيز أود أخبرك أن الإنسان لابد أن يتعرض لأشياء قد تحزنه وتؤثر فيه وهذا شيء طبيعي ولكن كتمان هذه المشاعر السلبية قد يؤثر فيك وفي صحتك حاول أن تعبر عنها وأن لا تكتمها صدقني عند البوح بها سوف تشعر بتحسن

٤: اختر الإجابة التي تمثل السلوك الصحيح.

١) لديك موعد بعد صلاة المغرب، وبعد أدائك الصلاة في المسجد استوقفك أحد الجيران للتحديث معك.

- ☐ تقول له: أنا مستعجل ثم تنصرف وهو لم يكمل حديثه.
- ☐ تستمع وتتفاعل رغم تأخرك عن الموعد.
- ☐ تتظاهر بالعجلة وتنظر لهاتفك وتختصر ردودك.
- ☒ تقاطعه بلطف وتخبره بانشغالك، وتعهده بالتواصل معه لاحقاً ثم تتأسف وتنصرف.



٢) في إحدى المناسبات الاجتماعية قاطعك أحدهم قائلاً أنت جاهل.

☐ تصمت وتنظر أن يتولى الآخرون الرد.

☐ بل أنت الجاهل، وأجهل منك من يستمع لك أو يحاورك.

☒ ضحك وتحتوي الموقف.

☐ كيف حكمت أنني جاهل؟ وما الخطأ الذي جهلتني بسببه؟ وهذه الكلمة لم أتوقع أن تخرج من رجل عاقل مثلك.

٣) تحاول التركيز في مراجعة دروسك، وبجانبك يجلس اثنان من أصدقائك يتحدثان ويضحكان فكيف ستتصرف.

☐ تصرخ قائلاً لم أستطع التركيز إما أن تخرج أو أخرج.

☐ تصمت وتلمح ثم تنصرف بعدها وتنسحب.

☒ تلتفت إليهما وتعبّر عن احترامك لحوارهما، وتطلب منهما الهدوء حتى تراجع دروسك.



الوحدة الثانية المهارات الحياتية



أتعلم لغة الإشارة بشغف؛ حتى أتواصل مع الآخرين من الصم، وأنا قادر- بتوفيق الله - على إتقانها بكفاءة عالية.

